



Ricardo Padovan é graduado em fisioterapia pelo Ceunsp em 2002, especializado em Bioquímica, Fisiologia, Treinamento e Nutrição Esportiva pela Unicamp em 2005. Atua na área ortopédica e esportiva, no trabalho de prevenção, avaliação cinesiológica e eletromiográfica, e reabilitação de atletas amadores e profissionais.

Miotec:

Você trabalha com atletas amadores e profissionais. Recentemente submeteu o ciclista profissional Odair Pereira a uma série de exames eletromiográficos. Agora trabalhará com o lutador campeão mundial de Jiu-Jitsu Robert Drysdale, atual Campeão Absoluto do ADCC - Abu Dhabi Combat Club.

Qual é o objetivo do trabalho com o lutador Robert Drysdale?

Ricardo Padovan:

Os objetivos do trabalho com lutador Robert Drysdale são vários, dentre os principais, estão assegurar a qualidade dos seus treinamentos, assim como registro de toda a evolução do atleta desde seu trabalho de base, pré e pós-competição.

Através deste trabalho será possível saber qual o treinamento ideal, em quanto tempo o seu treinador precisa para colocá-lo na sua melhor forma, como também explorar seus pontos fortes, assim como desenvolver seus pontos fracos.

Miotec:

Que tipo de trabalho você pretende realizar? Os atletas de Jiu-Jitsu exigem algum treinamento especial?

Ricardo Padovan:

Esse é um trabalho em longo prazo, pois são necessários no mínimo uns 24 meses para que o treinador obtenha total domínio entre o lutador e seu treinamento, antes de um ano acredito que seja muito difícil saber qual o tempo ideal para um atleta alcançar o seu 100%.

No Jiu-Jitsu os lutadores precisam de resistência, além de muita potência, principalmente no caso do Robert que não luta somente sua categoria, luta também na categoria absoluto onde não existe limite de peso. Além do alto desgaste físico, o atleta precisa estar muito bem condicionado, pois o raciocínio tem que ser rápido, décimos de segundo podem decidir uma luta.

Além do trabalho de reabilitação, iniciei o acompanhamento com o Robert que deverá se estender no mínimo por 2 anos. Realizaremos trabalho interdisciplinar junto ao seu treinador Lineu Leite, onde estaremos submentendo-o a avaliação Eletromiográfica, Teste de Força Máxima e Resistência de Força.



Lutador Robert Drysdale – cortesia site Graciemag

Miotec:

Visto que o lutador já atingiu um nível alto em competição, como a eletromiografia pode auxiliar de forma contribuir para uma melhora no desempenho do atleta?

Ricardo Padovan:

Acredito que “Nada seja tão bom, que nunca possa ser melhorado”, o Robert com certeza vem numa evolução muito grande, hoje sem dúvida é o melhor do mundo, porém ele nunca foi submetido a avaliações que quantificassem sua condição física. Através das avaliações em longo prazo, será possível o treinador saber qual tipo de treino é o mais indicado a ele, e em qual fase, e quanto tempo ele necessita para alcançar seu ápice, assim como a identificar as quebras no rendimento do atleta.

Muitas vezes os lutadores chegam a treinar três vezes por dia, sendo este um dos principais fatores que os predispõem as lesões. Do ponto de vista da reabilitação, é possível identificar os excessos e desequilíbrios, assim como saber após a reabilitação quando que o atleta deverá retornar aos treinamentos de forma segura.

Miotec:

O Jiu-Jitsu é uma modalidade de luta que exige muita força. Você teve que utilizar uma célula de carga com capacidade de 250 Kgf para avaliar o lutador Robert Drysdale. Fale-nos um pouco sobre isso?

Ricardo Padovan:

Realmente estava acostumado a trabalhar atletas fortes como jogadores, corredores, nadadores, ciclistas e triatletas, porém lutadores normalmente impressionam. O Robert realmente colocou a prova todo o material utilizado na avaliação, inclusive tivemos que adiar uma semana algumas avaliações para dar tempo da célula de 250 kgf chegar, pois no primeiro segundo de contração em um determinado movimento, o atleta alcançou 149 kgf. No início tivemos que fazer adaptações para conseguir avaliar o atleta, mas aos poucos estamos desenvolvendo aparelhos próprios. Desde que sejam muito bem controladas algumas variáveis, é possível avaliar quase todos os grupos musculares, assim como as articulações.

Miotec:

Você utiliza também o goniômetro GN360? Qual é a importância deste dado na avaliação?

Ricardo Padovan:

Como em outros esportes, no Jiu-jitsu o lutador deve ser bem flexível. O novo goniômetro bi-axial foi um dos meus últimos investimentos; diante do Robert terei com ele o objetivo de realizar um trabalho de flexibilidade, como também garantir a angulação correta na avaliação Eletromiográfica; seu uso na clínica já se tornou uma ferramenta do dia-dia para quantificar a amplitude de movimento dos pré e pós-operatórios, assim como as evoluções dos pacientes durante o tratamento.

Miotec:

Você direcionou seu trabalho para reabilitação de joelhos, e avaliação e reabilitação desportiva. Como vem sendo a aceitação da Eletromiografia nos seu dia-dia?

Ricardo Padovan:

No caso do Robert foi tranqüilo, pois já vinha realizando alguns trabalhos de reabilitação com ele, ele confia muito em nosso trabalho e, além disso, ele é um atleta que além de ler muito, esta sempre procurando atualizar-se assim como seu treinador. Acredito que o trabalho esta sendo bem reconhecido, em geral as quantidades de avaliações

eletromiográficas realizadas vem crescendo muito. Principalmente após mostrar aos médicos que a EMGs é uma importante ferramenta, inclusive utilizando seus resultados como critérios de alta aos seus paciente, provou-se que além do baixo custo, é possível assegurar uma volta rápida e segura as atividades antecedentes as lesões. Outra vantagem foi mostrar que com a EMGs e seus acessórios, é possível em alguns casos avaliar uma articulação lesionada ou em processo de reabilitação, com o mínimo de estresse na área lesada.



Lutador Robert Drysdale em competição

Miotec:

Utilize este espaço para considerações finais:

Ricardo Padovan:

O campo de trabalho para a utilização da Eletromiografia vem crescendo bastante, cada vez mais os profissionais estão se dando conta da utilidade desta ferramenta, que antes somente era possível encontrá-la em alguns laboratórios de pesquisas, e hoje já se pode encontrá-la em uso nas grandes clínicas, e até na utilização "home care".

Embora muitos profissionais realizem excelentes trabalhos, pouco destes profissionais conseguem monitorar e documentar de forma fidedigna as evoluções e resultados obtidos com o tratamento.

Como já salientei outras vezes, a tecnologia chega para facilitar e dar mais credibilidade ao nosso trabalho.



Ft. Ricardo Padovan avaliando o lutador Robert Drysdale