justNews
a partilhar informação desde 1981

2018-05-24 17:16:39

http://justnews.pt/noticias/manual-de-avaliao-e-prescrio-de-exerccio-tem-sido-tima-a-aceitao

Manual de avaliação e prescrição de exercício físico: «Tem sido ótima a aceitação»

Já está disponível a 4.ª edição do "Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício", da autoria de Rodrigo Ruivo, fisiologista do exercício e diretor do Centro de Formação da Clínica das Conchas. "É um livro revisto e aumentado, com dois novos capítulos sobre avaliação postural e funcional e sobre pressupostos na construção de programas de treino", disse o autor à Just News.

Para Rodrigo Ruivo, o objetivo da nova edição é permitir "aos profissionais do Exercício e Saúde e aos praticantes adquirir conhecimentos cada vez mais fundamentados sobre esta área". Nesse sentido, e dado "o grande interesse que tem suscitado", desde o lançamento do livro, em 2015, que tem havido revisões todos os anos.

Otimizar resultados e prevenir lesões

No Manual, e como o próprio nome indica, é destacada a importância da avaliação: "Antes de se prescrever é preciso avaliar-se, logo, percorremos um conjunto de avaliações, tais como composição corporal, medições realizadas em repouso (frequência cardíaca e pressão arterial, por exemplo), avaliação postural e funcional e da própria aptidão cardiorrespiratória, muscular e flexibilidade."

Rodrigo Ruivo frisa que, "após estes dados, já se pode fazer uma prescrição individualizada de exercício físico, manipulando-se as várias variáveis de frequência, intensidade, tempo e tipo, que são os chamados FITT Factors, quer no treino cardiovascular como no de força ou de flexibilidade".

Como acrescenta, “apenas desta forma será possível otimizarmos os resultados desportivos e prevenir lesões”. O autor destaca ainda a relevância da componente comunicacional e da capacidade de motivar.

Uma "ferramenta muito útil" também para médicos

Segundo Rodrigo Ruivo, "também a classe médica se tem interessado bastante pelo livro". Na sua opinião, tal deve-se, em boa parte, ao facto de, ultimamente, existir um interesse e vontade cada vez maior, particularmente por parte da Medicina Geral e Familiar, "em motivar e aconselhar os seus utentes na prática de atividade física".

Desta forma, têm sido vários os médicos, "quer os mais novos, mas também aqueles com maior experiência, a transmitir a dificuldade que têm em aceder a informação atual e credível e não saber onde a encontrar".

Assim, não tem qualquer dúvida: "O Manual tem-se revelado uma ferramenta muito útil para os médicos que estão na linha da frente, nas consultas das USF, e que poderão influenciar no aconselhamento e referenciação".

Contudo, Rodrigo Ruivo salienta que o "feedback muito positivo" se tem estendido a outros profissionais, em particular, especialistas de Medicina Desportiva e também da Medicina Física e de Reabilitação (MFR). O fisiologista do exercício explica o motivo:

"Estes médicos trabalham em equipas interdisciplinares em que há interesse na existência de uma linguagem comum. Prever os efeitos fisiológicos do treino, conhecer a terminologia do exercício e conceitos como os princípios de treino serão úteis seguramente."

Não será por isso de admirar que o livro "Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício" desperte grande interesse em eventos onde é apresentado, como aconteceu nas últimas Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo, que visam precisamente "promover hábitos de exercício físico na rotina diária dos médicos e estudantes de Medicina, bem como na sua prática clínica".

Jorge Ruivo, Rodrigo Ruivo, Xavier Melo, Diana Ferreira, Francisco Sampaio, Nuno Marreiros e Miguel Reis Silva, durante as VII Jornadas Médico Ativo Paciente Ativo

Nesta última edição do evento, organizado pela Clínicas das Conchas, esteve aliás presente Francisco Sampaio, presidente da Direção do Colégio de MFR da Ordem dos Médicos, assim como Diana Ferreira, médica de Medicina Desportiva do Centro de Medicina Desportiva de Lisboa, e Miguel Reis Silva, médico do Serviço de MFR do Centro Hospitalar Lisboa Central.

"Bibliografia de referência em várias faculdades"

O “Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício” teve a primeira edição em 2015, mas a ideia surgiu em 2011, quando Rodrigo Ruivo iniciou funções como docente no Instituto Superior de Ciências Educativas, em Odivelas.

“Desde logo senti necessidade de criar documentos de apoio para cada aula e após 2-3 anos edifiquei um guia que orientasse os meus alunos, mas também outros ou até praticantes ou profissionais a trabalhar na área”, relembrou.

Atualmente, o manual é considerado "bibliografia de referência em várias faculdades e cursos pós-graduados no âmbito do Exercício e Saúde".