justNews
a partilhar informação desde 1981

2020-01-14 16:32:17

http://justnews.pt/noticias/o-treino-de-forca-nao-e-apenas-uma-moda-mas-uma-maisvalia-em-todas-as-faixas-etarias

«O treino de força é uma mais-valia em todas as faixas etárias»

Exercício físico no doente oncológico e treino de força para otimizar a perda de massa gorda são dois dos temas das III Jornadas de Medicina do Exercício. O evento, que decorre dia 8 de fevereiro, em Odivelas, é organizado pela Clínica das Conchas, assumindo, nesta área, particular relevo a nível nacional.

"Treino de força para a saúde"

“O objetivo é divulgar o benefício do exercício físico (EF) do ponto de vista terapêutico, seja quando praticado por pessoas saudáveis ou com determinadas patologias, sempre tendo por base a evidência científica”, explica Rodrigo Ruivo, diretor do Centro de Exercício e Formação da Clínica das Conchas e principal impulsionador das Jornadas.

Rodrigo Ruivo

No caso do treino de força, o fisiologista do exercício e doutorado em Motricidade Humana (na especialidade de Comportamento Motor), realça, em declarações à Just News, que há cada vez maior sensibilidade para a sua importância:

“A investigação científica é pródiga em desmistificar as ideias erradas em torno da força. Hoje em dia, está comprovado cientificamente que o treino de força não é apenas uma moda, mas uma mais-valia em todas as faixas etárias, inclusive em determinadas doenças.”

Mas, como faz questão de acrescentar: “Inevitavelmente, tem de se respeitar a progressividade do treino e a individualidade de cada pessoa. E não existem receituários que sirvam toda e qualquer pessoa.”

O treino de força tem, de facto, assumido particular relevo nas Jornadas de Medicina do Exercício, tendo mesmo sido esse o lema das duas primeiras edições: "Treino de força para a saúde". Este ano, e sob o lema "Boas Práticas e Últimas Evidências", a temática continuará a estar em foco.

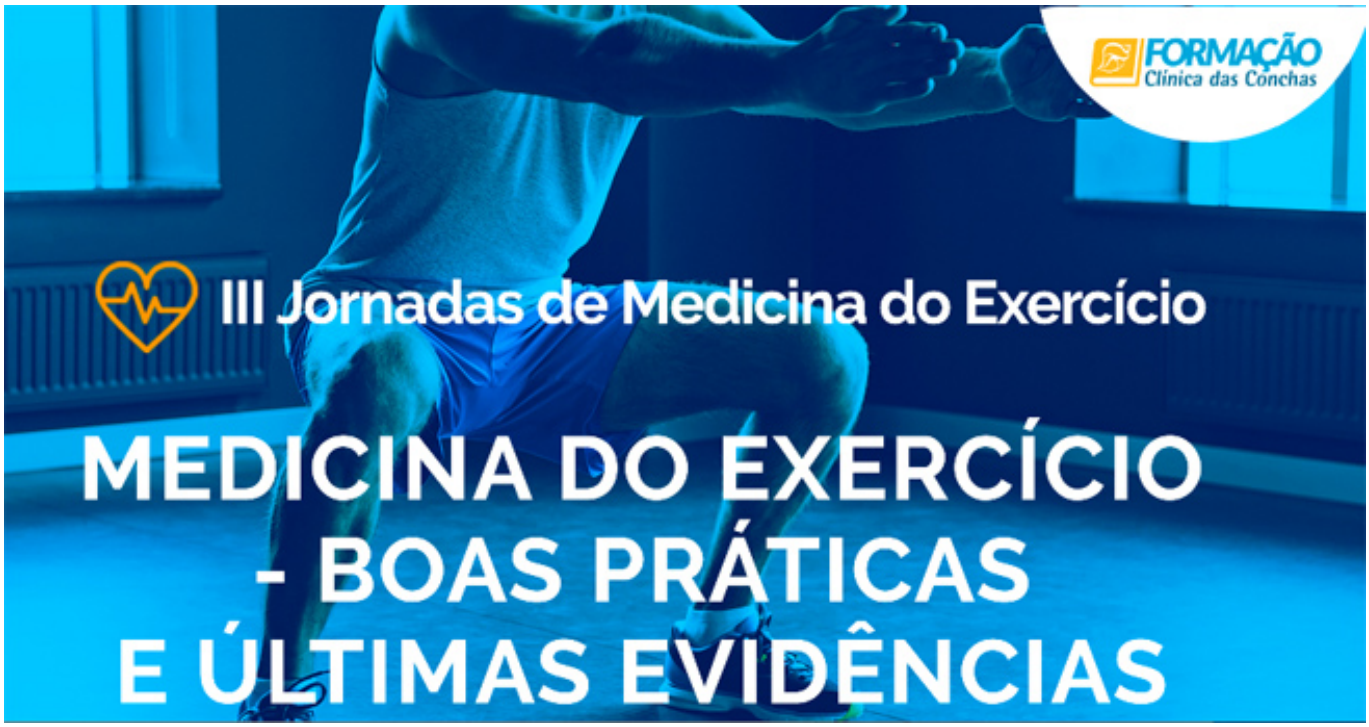
Rodrigo Ruivo: "Nas Jornadas teremos uma abordagem multidisciplinar, incentivando em cada tema a preleção/argumentação conjunta de médicos, fisioterapeutas e fisiologistas do Exercício"

"Exercício clínico no doente oncológico – as novas evidências"

Rodrigo Ruivo refere que um dos convidados é o brasileiro Paulo Gentil, doutor em Ciências da Saúde e presidente do Grupo de Estudos Avançados em Saúde e Exercício, que vai falar sobre um dos temas que mais chamam a atenção, atualmente, na área: "Exercício clínico no doente oncológico – as novas evidências".

O fisiologista do exercício vem dar a conhecer os últimos estudos que reforçam a ideia dos benefícios do EF adequado no doente oncológico, em termos de funcionalidade, mas também no controlo da proliferação das células cancerígenas. Para Rodrigo Ruivo, estes avanços são surpreendentes:

"Há poucos anos, o doente oncológico não era aconselhado a fazer qualquer tipo de atividade física, mas, hoje em dia, existe evidência de que o EF acaba por ser um complemento importante no tratamento do cancro ao aumentar a eficácia das terapias e ao prevenir diversos dos seus efeitos colaterais."



No evento vai abordar-se ainda outras temáticas, tais como a prevenção das lesões musculoesqueléticas, a Biomecânica aplicada num contexto de exercício e saúde, o exercício clínico na diabetes, a hidratação e o treino concorrente.

O parceiro institucional das III Jornadas de Medicina do Exercício é o Instituto Superior de Ciências Educativas, onde decorrerá a reunião.