

2017-05-14 09:41:13

<http://justnews.pt/noticias/promover-a-cooperacao-entre-medicos-e-especialistas-em-exercicio-fisico>

## Promover a cooperação entre médicos e especialistas em Exercício Físico

Entre inúmeros benefícios, o treino de alta intensidade permite a redução significativa da pressão arterial em indivíduos hipertensos, afirma Rodrigo Ruivo, coordenador do Centro de Exercício da Clínica das Conchas, em entrevista à Just News.

A propósito da sua intervenção na palestra "Factos e mitos sobre Exercício", que se realiza esta segunda-feira, o docente da Escola Superior de Desporto de Rio Maior indica que o treino de alta intensidade permite também "otimizar a perda de massa gorda, através de aumento da taxa de oxidação de ácidos gordos e leva a aumento da aptidão cardiorrespiratória (Boutcher (2016), entre outras vantagens, seja em adultos aparentemente saudáveis ou em populações clínicas".



Contudo, Rodrigo Ruivo chama a atenção para o facto de que, "como em qualquer prescrição de exercício, importa sempre realizar uma avaliação de saúde prévia para garantia de total segurança e deve-se sempre respeitar a individualidade do sujeito para quem se prescreve".

Nesse sentido, acrescenta, "perceber o seu nível de condição física, condição músculo-esquelética entre outros fatores é imprescindível. Igualmente incontornável será respeitar os princípios do treino, tais como a progressividade, especificidade e continuidade entre outros."

Na sua opinião, e "respeitando as premissas atrás adiantadas", é possível assegurar que "a maioria das pessoas possa usufruir das vantagens do treino de alta intensidade, não devendo deixar de contar sempre com a supervisão de um especialista de Exercício e Saúde".



### Estudantes de Medicina «cada vez mais sensibilizados» para o exercício físico

Rodrigo Ruivo é o orador convidado da palestra que se realiza, esta segunda-feira, na NOVA Medical School - Faculdade de Ciências Médicas, com início às 18h00. A iniciativa é organizada pela Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM), que sublinha, a propósito do tema que será abordado: "A ponte entre os profissionais de exercício e os médicos nem sempre é estável, embora seja uma mais valia para ambos os casos".



Tendo já abordado as temáticas da Medicina do Exercício e da prescrição de exercício noutras ocasiões, em representação da Clínica das Conchas, noutras Faculdades de Medicina do país, Rodrigo Ruivo não tem dúvidas de que "os estudantes de Medicina estão cada vez mais sensibilizados para a importância da atividade e exercício físico".

Explica que os estudantes "têm sempre aderido em número significativo, demonstrando muito interesse e entusiasmo na abordagem destes temas". Um exemplo são as "Jornadas Médico Ativo-Paciente Ativo", dinamizadas pela Clínica das Conchas, e que anualmente se repetem. Com um conceito inovador, que suscitou interesse e o apoio científico da [European Society of Lifestyle Medicine](#), o evento visa "alertar a classe médica para que sejam eles próprios os impulsionadores da mudança e dos bons exemplos junto da comunidade".



Equipa responsável pelo projeto Médico Ativo-Paciente Ativo: Rodrigo Ruivo com outro especialista em Exercício Físico, Nuno Marreiros, diretor-geral do CEC - Clinical Exercise Center, e Jorge Ruivo (ao centro), médico internista e coordenador do Centro de Reabilitação da Clínica das Conchas.

Refere ainda Rodrigo Ruivo que, no decorrer dessas iniciativas, observa nos estudantes "uma vontade de obtenção de um conhecimento de base acerca do Exercício Físico para usufruto pessoal e também na perspetiva de conseguirem futuramente influenciar positivamente o estilo de vida das pessoas. Decididamente estamos em uníssono quando nos revemos na máxima `Exercício pode ser Saúde`".

### **"Fomentar o trabalho de cooperação"**

Além dos esclarecimentos prestados aos estudantes, o coordenador do Centro de Exercício da Clínica das Conchas afirma que também se "pretende sempre reforçar o caráter interdisciplinar que deverá existir entre os médicos e os especialistas em Exercício e Saúde", esclarecendo o que tal significa:

"Ao médico competirá realizar um aconselhamento breve para a prática de atividade física e/ou referenciar o utente para diferentes contextos em que possa praticar exercício físico com supervisão/orientação de um profissional qualificado."

Em jeito de conclusão, Rodrigo Ruivo sublinha a necessidade de se "procurar cada vez mais fomentar o trabalho de cooperação que deve existir entre estas duas classes profissionais, que têm um objetivo comum: a melhoria do estado de saúde e qualidade de vida das pessoas".

A inscrição (gratuita) na palestra pode ser efetuada [aqui](#).