

2018-05-09 16:44:12

<http://justnews.pt/noticias/treino-de-fora-proporciona-mais-sade-bemestar-e-longevidade>



Treino de força proporciona «mais saúde, bem-estar e longevidade»

“O treino de força devia ser um cuidado de saúde primário, porque contribui para uma melhor saúde e para a prevenção de algumas patologias.” Quem o diz é Hugo Moniz, CEO do EXS Exercise School, responsável pelo Exercise Summit 2018, que vai decorrer este sábado, em Oeiras. O evento destina-se a todos os profissionais da área do exercício e da saúde.

Hugo Moniz refere, em declarações à Just News, que é preciso “desmistificar o conceito associado ao treino de força, ou seja, não se pode cingir à ideia de corpos musculados”.

E explica porquê: “Promover este tipo de exercícios é uma forma de cuidar da saúde muscular, articular, hormonal; existem cada vez mais estudos a comprovar como o treino de força proporciona mais saúde, bem-estar e longevidade.”



À semelhança da edição anterior, estão esgotadas as inscrições para o Exercise Summit 2018.

O especialista em Exercício acrescenta ainda que “o músculo é o suporte, com força o nosso corpo fica estável, mais reativo, evitando-se assim, por exemplo, as quedas e as dores nas articulações”. Face a estes benefícios, Hugo Moniz faz questão de realçar que “este treino não se limita apenas a atletas de alta competição e a quem quer ter um corpo musculado por razões estéticas, mas a toda a população”.

Contudo, para que se possa apostar mais na promoção do treino da força, “é preciso agregar esforços de várias áreas”, como a alimentar, a médica e a comportamental, e desenvolve a ideia:

“É fundamental que se conjuguem conhecimentos de forma multidisciplinar, envolvendo profissionais do exercício, mas também nutricionistas, médicos das diversas especialidades e psicólogos, entre outros.”



Outro passo importante, segundo Hugo Moniz, prende-se com “o reconhecimento e o respeito pelos profissionais do Exercício, que têm cada vez mais competências na área da saúde”. Na sua opinião, o ideal é trabalhar-se em conjunto. “Não nos podemos isolar, é essencial estar em equipa, para que as pessoas tenham melhor saúde”, enfatiza.



O Exercise Summit 2018 vai contar com a participação de vários oradores nacionais e internacionais, tendo como lema “Juntos por uma saúde mais forte”. Do programa fazem parte temas como: “High intensity resistance training”, “Rebrand do exercício – Necessidade ou consequência”, “Ciclos hormonais e hipertrofia - A visão do clínico”.