

2017-05-10 18:37:17

<http://justnews.pt/noticias/treino-de-forca-promove-melhorias-em-inumeros-aspetos-da-saude>



Treino de força «promove melhorias em inúmeros aspetos da saúde»

Promover o treino de força com o propósito de "melhorar o sistema musculoesquelético, não em prol da estética, mas antes por um bom funcionamento do organismo". Este foi o principal propósito da primeira edição do EXS Summit, anunciado como "a maior conferência internacional do país sobre exercício".

Organizado pela EXS Exercise School, o evento, que decorreu no último sábado, reuniu cerca de 300 especialistas em Exercício Físico, mas também de outras áreas, como Cardiologia, Ortopedia, Fisioterapia, Psicologia e Nutrição.



Uma abordagem "cirúrgica e clínica"

Em entrevista à Just News, Hugo Moniz, CEO da EXS Exercise School, começa por sublinhar a importância da prática de exercício físico, "mas de forma segura, consciente e controlada".

Relativamente ao treino de força, e considerando que ainda muitas vezes é conotado com imagens estereotipadas, admite ser preciso "quebrar essas barreiras".

Nesse sentido, a reunião procurou "desmistificar um pouco a imagem que o treino de força atual passa para a comunidade", explicando que "a abordagem atual é cirúrgica e clínica, nomeadamente, no estímulo da contração muscular e no controlo articular, para que consiga desencadear-se o sistema neural e controlar e otimizar a contração muscular".



"Melhorar o sistema músculo-esquelético"

De acordo com Hugo Moniz, "o que procuramos cada vez mais é melhorar o sistema musculoesquelético, não em prol da estética, mas antes por um bom funcionamento do organismo". O especialista em Educação Física e Desporto sublinha que a prática da contração muscular promove melhorias em inúmeros aspetos da saúde, "desde a sarcopenia às doenças metabólicas, passando pela funcionalidade do organismo, autonomia e mindfulness".

"São níveis de importância que nem a sociedade nem os pares da saúde conseguiam ver, porque nunca houve este tipo de abordagem e consciencialização para o exercício", afirma Hugo Moniz, que reitera que o objetivo último "é impulsionar os profissionais de exercício a serem cada vez mais conscientes, respeitados e promotores de um treino saudável".

Por isso mesmo, o EXS Summit não contou apenas com especialistas em exercício, mas também em áreas complementares ao exercício, "de forma a ouvir, partilhar e para que consigamos, todos juntos, ser mais coesos na promoção de uma saúde mais forte".



Criar "boas práticas de atividade física"

Outra noção salientada por Hugo Moniz é que a prática de exercício físico é saudável e hoje socialmente mais aceite e enraizada, mas que isso pode levantar também alguns problemas, deixando-o alerta:

"O boom a que temos assistido em torno de algumas modalidades desportivas, caso do running ou do biking, faz-

nos questionar se isto, de facto, é a promoção de boas práticas na atividade física”.



O responsável da EXS Exercise School lembra que a maior parte das pessoas que começa estas atividades "coloca a si mesma desafios por vezes inatingíveis, sem estar minimamente preparada, quer do ponto de vista metabólico, quer por questões estruturais e musculares". E, mais uma vez, salienta "a necessidade de existir uma supervisão".

Na sua opinião, "é obviamente importante a prática de exercício físico, e a própria OMS quer promover a redução em cerca de 25% da taxa de mortalidade devido à inatividade, mas é fundamental que se criem boas práticas de atividade física".

Afirma ainda que "o corpo humano é altamente complexo e as forças que ali entram têm que ser bem direcionadas, sob pena de, a médio/longo prazo, estarmos a provocar algum tipo de desorientação estrutural e muscular. Esse é o nosso grito de guerra!"

Considerado pela organização como um sucesso, o EXS Summit tem já uma segunda edição prevista para o próximo ano, no fim de semana de 12 e 13 de maio.