

A ALIANÇA MÉDICOS E TREINADORES ESPECIALISTAS

Pontos chave:

Na Ciência há consenso quanto à ideia de que o Treino de Força:

- é um notável agente profilático na redução de várias doenças crónicas;
- serve como medicina preventiva e como agente terapêutico em diversos estados patológicos;
- melhora significativamente a qualidade de vida na doença;
- deverá estar na vanguarda das diretrizes do exercício físico.

Conclusão:

Os níveis de doença da população são cada vez mais preocupantes! A adesão ao Treino de Força permanece baixa. A Gestão dos Cuidados de Saúde e a Medicina deverão promover o treino de força como exercício físico profilático numa ampla conceção, recomendando a sua prática com dose mínima efetiva. Nenhuma intervenção poderá substituir o treino de força; este é estruturante e neoadjuvante para a saúde da população em geral. Uma maior reserva muscular pré eventos de desuso (cirurgia, tratamento, doença, envelhecimento) terá efeito protetor e otimizador na recuperação, manutenção da mobilidade, saúde metabólica, bem como na mental/cognitiva.

ATUALIDADES

Na União Europeia (UE) parece ter havido um progresso significativo no desenvolvimento de políticas de Atividade Física, mas infelizmente não se materializou como o objetivo pretendido de diminuir os níveis de atividade física insuficiente.

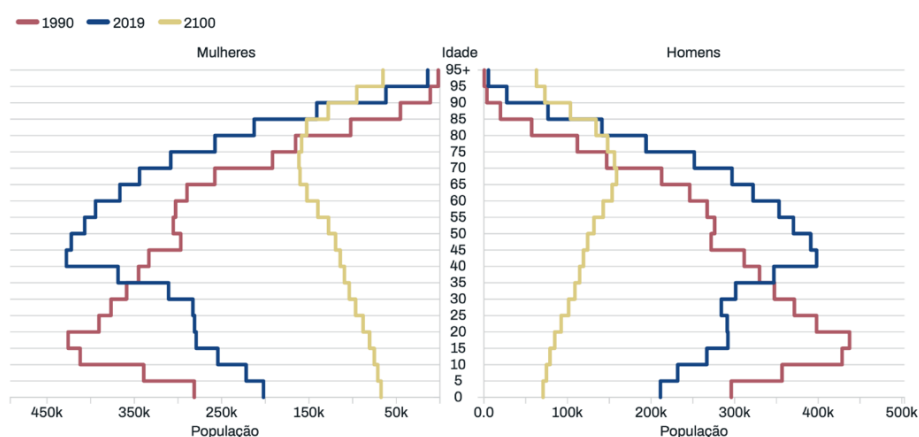
Há uma necessidade de rever as políticas existentes com um foco especial na qualidade do seu *design* e nas barreiras à sua implementação em diferentes políticas.

(Stephen Whiting, Karim Abu-Omar, Peter Gelius, João Firmino-Machado, Ivo Rakovac, Romeu Mendes, Physical activity policy implementation and physical activity levels in the European Union: Are we on track to close the gap between policy and practice?, Health Policy, Volume 151, 2025)

A atual conjuntura económica indica que não haverá recursos suficientes para desacelerar a doença. Temos “um” grande desafio para o nosso país! O número de anos de vida saudável à nascença estimado para Portugal é de apenas 59,2 anos!

Cuidar dos pilares fundamentais da saúde individual, como exercício físico, alimentação, sono e gestão de energia/stress, é uma realidade socialmente inadiável e altruísta.

Quantas pessoas mais velhas em relação às mais jovens existem na população, e como esses padrões mudarão?

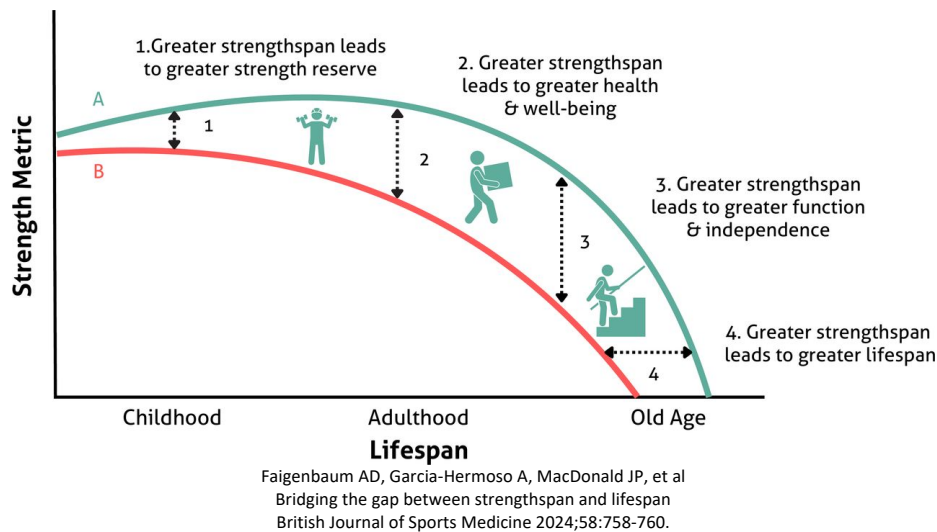


(GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. Lancet. 2020 Oct 17;396(10258):1204-1222. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30925-9. Erratum in: Lancet. 2020 Nov 14;396(10262):1562. PMID: 33069326; PMCID: PMC7567026.)

O índice de envelhecimento em Portugal quase duplicará, passando para 300 idosos por cada 100 jovens em 2080, em resultado do decréscimo da população jovem e do aumento da população idosa. Os portugueses são os europeus que menos exercício físico praticam!

PROFILAXIA

A oportunidade estará na profilaxia! É urgente implementar a promoção do exercício físico, a sinergia entre médicos e técnicos especialistas do exercício, bem como de enquadrar fiscalmente as profissões para a melhoria da saúde.

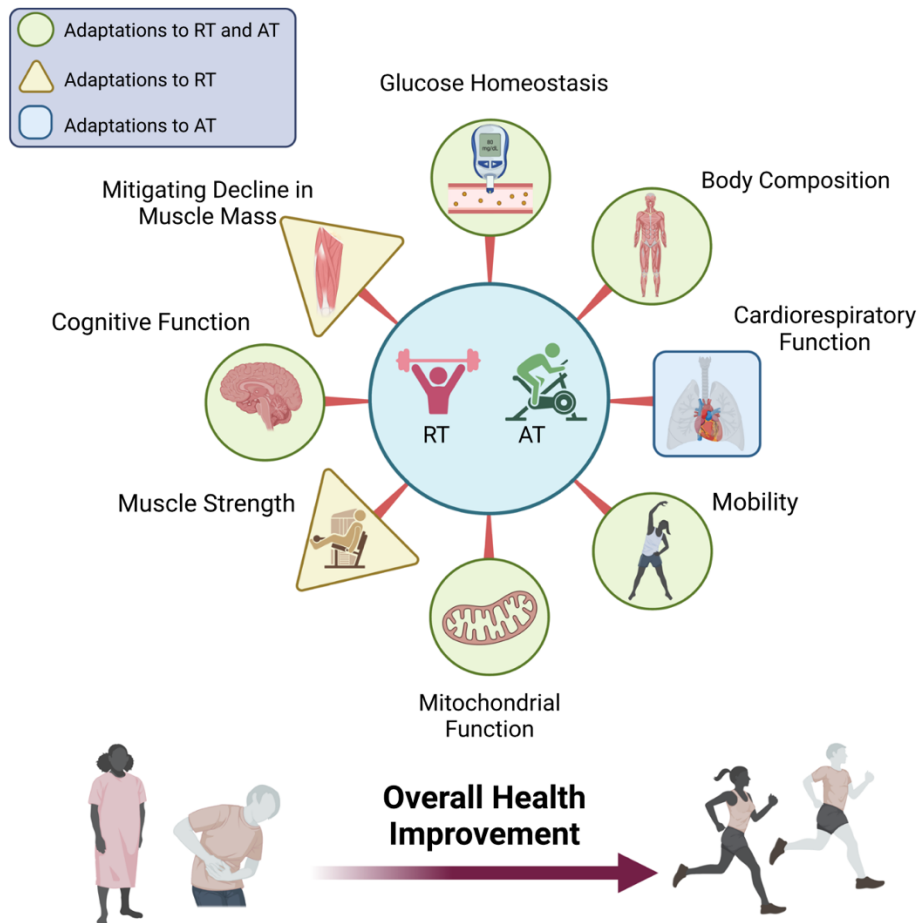


A STRONGER CALL TO ACTION

“Precisamos de avaliar a força muscular na prática clínica desde o início da vida e prescrever intervenções personalizadas que reconheçam a importância coigual das atividades aeróbias e do treino de força. Devemos fornecer educação contínua para dissipar perceções erradas sobre a prescrição de treino de força para crianças e aumentar a consciencialização sobre a importância do treino de força muito antes da idade adulta. Devemos lançar iniciativas de saúde pública que tornem o treino de força acessível e inclusivo para todas as populações.

As ações centradas no treino de força e na longevidade acrescentarão vida aos anos e não apenas anos à vida.”

A Aliança Médicos e Treinadores Especialistas

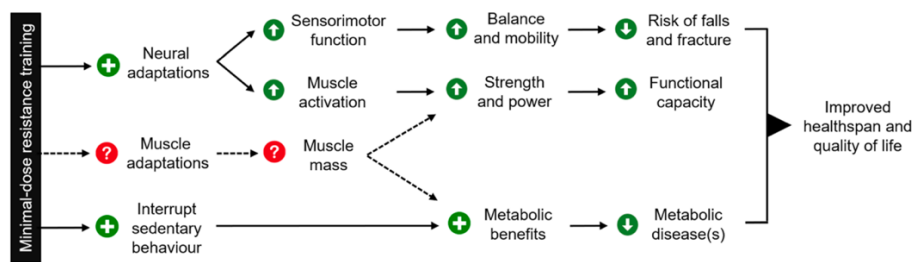


(Abou Sawan, Sidney; Nunes, Everson A.; Lim, Changhyun; McKendry, James; Phillips, Stuart M.. The Health Benefits of Resistance Exercise: Beyond Hypertrophy and Big Weights. Exercise, Sport, and Movement 1(1):e00001, Winter 2023. | DOI: 10.1249/ESM.0000000000000001)

Adaptações resultantes da prática regular de treino de força (RT) versus treino aeróbico (AT), além dos efeitos simultâneos de RT + AT.

Independentemente das mudanças na massa muscular, o declínio da força e da potência relacionados com o avançar da idade, influencia negativamente a expectativa de vida, destacando a importância de preservar a força e a potência muscular ao longo da vida. O treino de força estruturado e progressivo é eficaz para aumentar a massa muscular e melhorar a força, mas a participação em intervenções de treino de força observadas na comunidade é baixa, destacando a necessidade de identificar estratégias que possam melhorar a adesão continuada a tais intervenções.

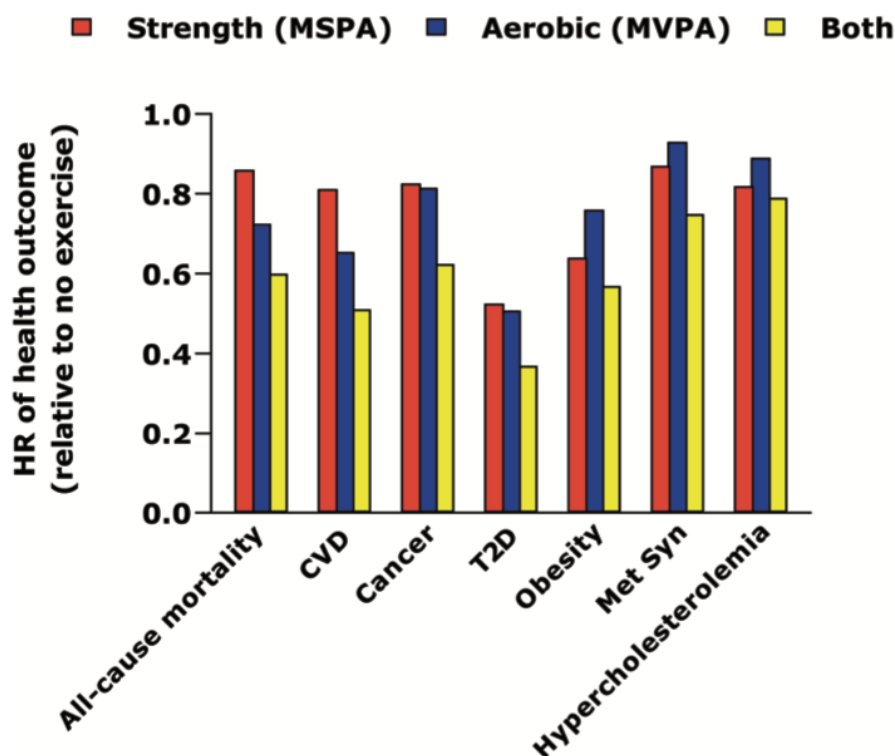
Em comparação com as abordagens tradicionais de treino de força, o treino de força de dose mínima pode ser uma alternativa mais viável para melhorar a força e a função muscular ao longo da vida. Esta abordagem tanto pode envolver volumes de sessão mais baixos, combinados com maiores intensidades e frequências reduzidas — como, alternativamente, intensidades mais baixas, realizadas com maior frequência.



Fyfe JJ, Hamilton DL, Daly RM. Minimal-Dose Resistance Training for Improving Muscle Mass, Strength, and Function: A Narrative Review of Current Evidence and Practical Considerations. Sports Med. 2022

Respostas fisiológicas (adaptações neurais e musculares) e comportamentais (comportamento sedentário interrompido). Dose Mínima Efetiva e sua relevância para melhorias em parâmetros que aumentam a expectativa de vida e melhoram a qualidade de vida com o envelhecimento

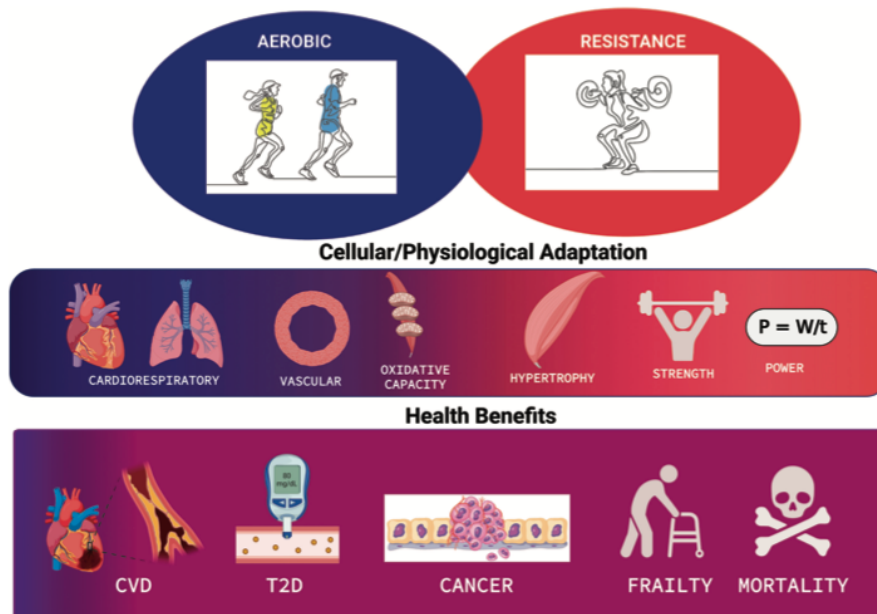
O treino de força já é considerado como um axioma, uma das estratégias mais eficaz e potenciadora da longevidade salutar, atuando na promoção de saúde e bem-estar das populações numa ampla concepção. Mais do que ter anos de vida, a importância de ter vida saudável nos anos é inegável. O treino de força progressivo e apropriado ao praticante, revela-se como um modo fundamental no aumento da sua qualidade de vida, podendo ter um papel altamente profilático na doença, bem como em diversas patologias. A título de exemplo, será muito mais fácil atuar na preservação da densidade mineral óssea, do que tentar restabelecê-la!



Stuart M. Phillips, Ph.D., FACSM; Jasmin K. Ma, Ph.D., ACSM/NCHPAD-CIFT; and Eric S. Rawson, Ph.D., FACSM, The Coming of Age of Resistance Exercise as a Primary Form of Exercise for Health

A Aliança Médicos e Treinadores Especialistas

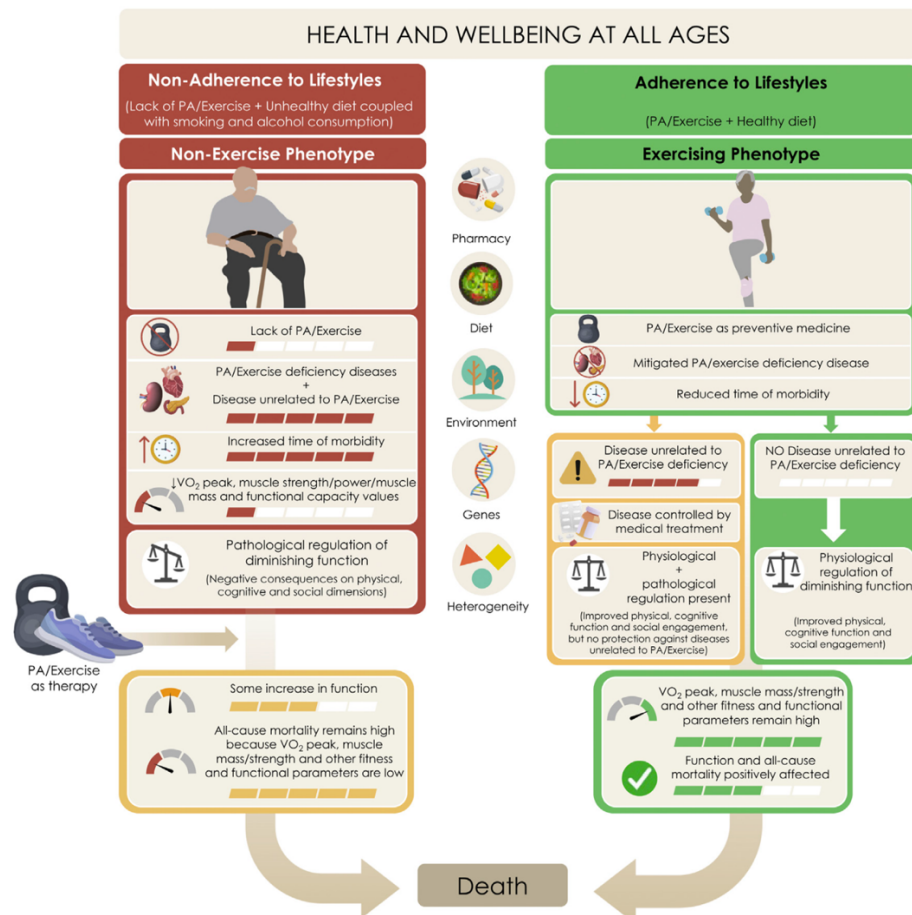
Razão de risco bruta (HR, definida como a frequência com que o risco, morte, ocorre num grupo que realiza o exercício em comparação com a frequência com que ocorre noutro grupo que não realiza nenhum exercício ao longo do tempo; valores mais baixos indicam reduções na mortalidade). DCV, doença cardiovascular; DT2, diabetes tipo 2; Met Syn, síndrome metabólica. Os dados foram extraídos de Brellenthin et al.



Stuart M. Phillips, Ph.D., FACSM; Jasmin K. Ma, Ph.D., ACSM/NCHPAD-CIFT; and Eric S. Rawson, Ph.D., FACSM, The Coming of Age of Resistance Exercise as a Primary Form of Exercise for Health

Uma representação esquemática dos efeitos fisiológicos da participação em exercícios aeróbicos (EA) ou treino de força e os possíveis sistemas fisiológicos e processos sub-celulares que estes afetam: saúde cardiorrespiratória, saúde vascular, capacidade oxidativa muscular, saúde mental, hipertrofia muscular, força e potência muscular. Estes resultados incluem doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, cancro, fragilidade e mortalidade.

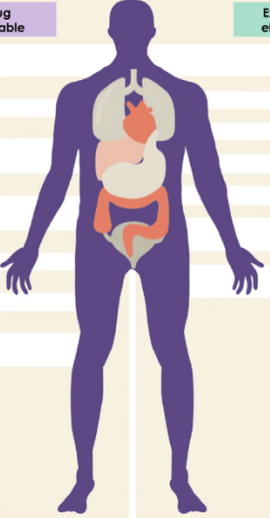
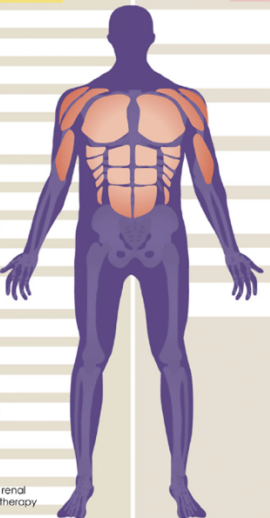
A Aliança Médicos e Treinadores Especialistas



(Mikel Izquierdo, Philippe de Souto Barreto, Hidenori Arai, Heike A. Bischoff-Ferrari, Eduardo L. Cadore, Matteo Cesari, Liang-Kung Chen, Paul M. Coen, Kerry S. Courneya, Gustavo Duque, Luigi Ferrucci, Roger A. Fielding, Antonio García-Hermoso, Luis Miguel Gutiérrez-Robledo, Stephen D.R. Harridge, Ben Kirk, Stephen Kritchevsky, Francesco Landi, Norman Lazarus, Teresa Liu-Ambrose, Emanuele Marzetti, Reshma A. Merchant, John E. Morley, Kaisu H. Pitkälä, Robinson Ramírez-Vélez, Leocadio Rodríguez-Mañas, Yves Rolland, Jorge G. Ruiz, Mikel L. Sáez de Asteasu, Dennis T. Villareal, Debra L. Waters, Chang Won Won, Bruno Vellas, Maria A. Fiatarone Singh, Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR), The Journal of nutrition, health and aging, Volume 29, Issue 1, 2025)

O lado esquerdo mostra um provável caminho para os não praticantes de exercícios. O lado direito ilustra o papel da AF como medicina preventiva, enfatizando a preservação de funções fisiológicas eficazes, embora em declínio gradual. O exercício tem um efeito protetor nas doenças cujas etiologias são dependentes do exercício. Exercícios e atividade física proporcionam benefícios imediatos à funcionalidade numa ampla gama de doenças, independentemente das alterações no pico de VO₂. Embora a melhora no pico de VO₂ possa contribuir para a proteção cardiovascular, outros resultados do exercício, como a redução do risco de quedas, fraturas e mortalidade, não dependem exclusivamente da aptidão cardiorrespiratória.

A Aliança Médicos e Treinadores Especialistas

Optimization of peak body composition and fitness			Prevention of Risk factors for Chronic disease		
	Exercise effective	Drug available		Exercise effective	Drug available
Adipose mass and distribution	✓			✓	Cognitive dysfunction / brain atrophy
Aerobic fitness	✓			✓	Depression
Bone density / mass / geometry	✓			✓	Hyperlipidemia
Brain morphology and function	✓			✓	Hypertension
Metabolic fitness	✓			✓	Insomnia
Muscle mass	✓			✓	Insulin resistance, glucose intolerance
Psychological well-being	✓			✓	Systemic inflammation
Treatment of Chronic Disease			Prevention of age-related changes in physiology and function		
	Exercise effective	Drug available		Exercise effective	Drug available
Arthritis	✓	✓		✓	Balance impairment
Atherosclerosis	✓	✓		✓	Decline in aerobic capacity
Cancer	✓	✓		✓	Endothelial dysfunction
Congestive heart failure	✓	✓		✓	Insulin resistance / glucose intolerance
Cognitive impairment / dementia	✓	✓		✓	Osteopenia / osteoporosis
COPD, asthma	✓	✓		✓	Sarcopenia
Depression / anxiety	✓	✓		✓	Visceral and general obesity
Diabetes	✓	✓			
Falls	✓	✓			
Functional impairment / frailty	✓	✓			
Hypertension	✓	✓			
Liver disease	Supportive	Supportive			
Osteoporosis	✓	✓			
Parkinson's disease	✓	✓			
Peripheral neuropathy	✓	✓			
Peripheral vascular disease	✓	Surgery			
Renal failure	✓	Supportive; renal replacement therapy			
Stroke	✓	✓			

(Mikel Izquierdo, Philippe de Souto Barreto, Hidenori Arai, Heike A. Bischoff-Ferrari, Eduardo L. Cadore, Matteo Cesari, Liang-Kung Chen, Paul M. Coen, Kerry S. Courneya, Gustavo Duque, Luigi Ferrucci, Roger A. Fielding, Antonio García-Hermoso, Luis Miguel Gutiérrez-Robledo, Stephen D.R. Harridge, Ben Kirk, Stephen Kritchevsky, Francesco Landi, Norman Lazarus, Teresa Liu-Ambrose, Emanuele Marzetti, Reshma A. Merchant, John E. Morley, Kaisu H. Pitkälä, Robinson Ramírez-Vélez, Leocadio Rodríguez-Mañas, Yves Rolland, Jorge G. Ruiz, Mikel L. Sáez de Asteasu, Dennis T. Villareal, Debra L. Waters, Chang Won Won, Bruno Vellas, Maria A. Fiatarone Singh, Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR), The Journal of nutrition, health and aging, Volume 29, Issue 1, 2025)

Eficácia Comparativa de Exercícios e Tratamentos Farmacológicos. Otimização da Composição Corporal Máxima e Aptidão Física, Prevenção de Fatores de Risco para Doenças Crônicas, Tratamento de Doenças Crônicas e Prevenção de Alterações da Fisiologia e Função Relacionadas à Idade. A presença de duas marcas de seleção indica um nível mais alto de eficácia, enquanto uma única marca de seleção reflete um nível mais baixo de eficácia.

A Aliança Médicos e Treinadores Especialistas

M. Izquierdo et al.

The Journal of nutrition, health and aging xxx (xxxx) 100401

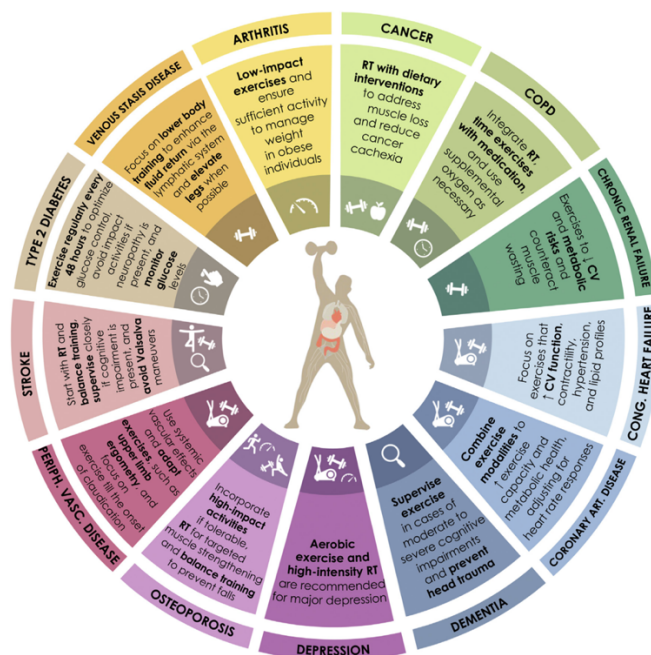
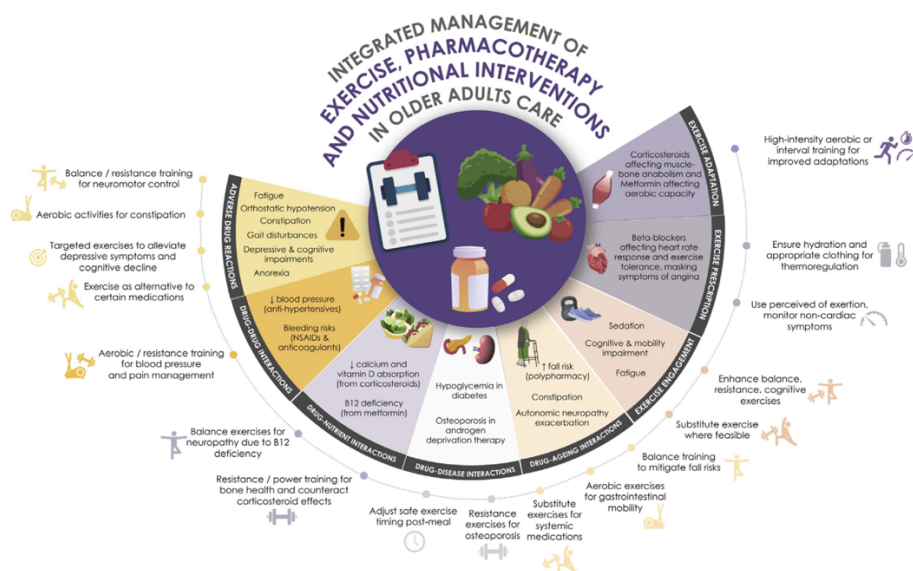


Fig. 4. Graphical illustration of the considerations for the prescription for secondary and tertiary prevention (disease expression and progression).

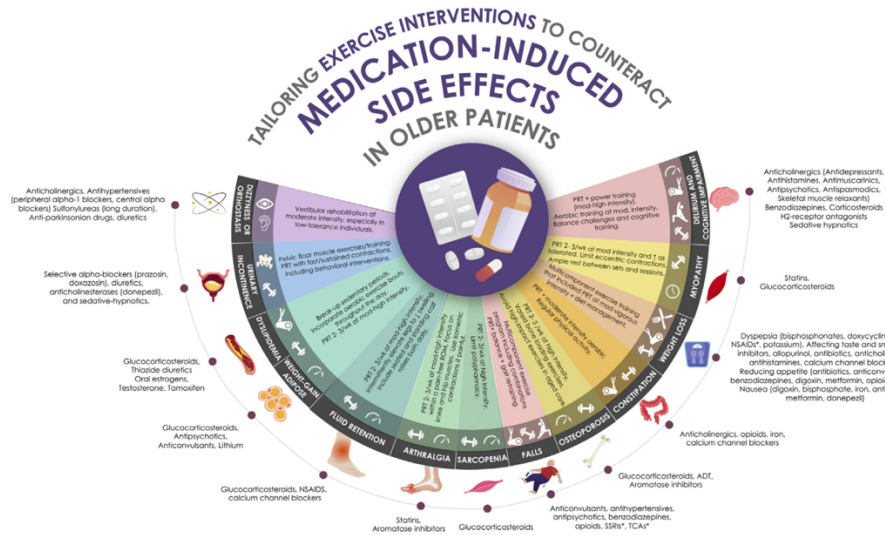
(Mikel Izquierdo, Philippe de Souto Barreto, Hidenori Arai, Heike A. Bischoff-Ferrari, Eduardo L. Cadore, Matteo Cesari, Liang-Kung Chen, Paul M. Coen, Kerry S. Courneya, Gustavo Duque, Luigi Ferrucci, Roger A. Fielding, Antonio García-Hermoso, Luis Miguel Gutiérrez-Robledo, Stephen D.R. Harridge, Ben Kirk, Stephen Kritchevsky, Francesco Landi, Norman Lazarus, Teresa Liu-Ambrose, Emanuele Marzetti, Reshma A. Merchant, John E. Morley, Kaisu H. Pitkälä, Robinson Ramírez-Vélez, Leocadio Rodríguez-Mañas, Yves Rolland, Jorge G. Ruiz, Mikel L. Sáez de Asteasu, Dennis T. Villareal, Debra L. Waters, Chang Won Won, Bruno Vellas, Maria A. Fiatarone Singh, Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR), The Journal of nutrition, health and aging, Volume 29, Issue 1, 2025)

Ilustração gráfica das considerações para a prescrição de prevenção secundária e terciária (expressão e progressão da doença).



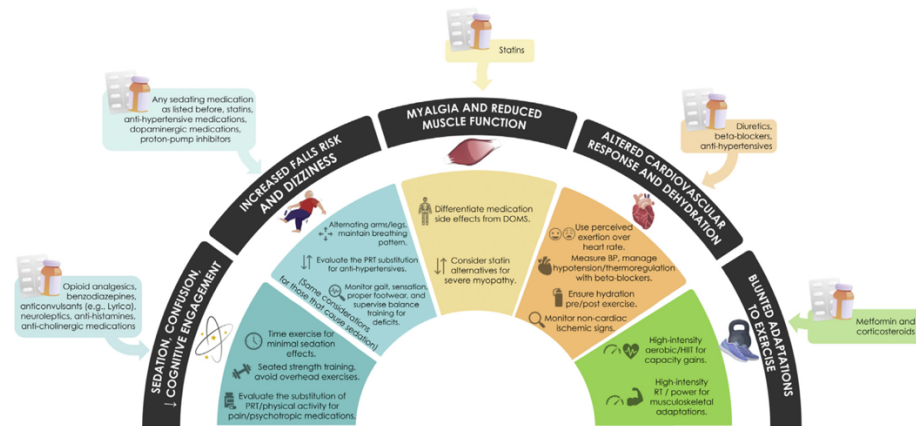
(Mikel Izquierdo, Philippe de Souto Barreto, Hidenori Arai, Heike A. Bischoff-Ferrari, Eduardo L. Cadore, Matteo Cesari, Liang-Kung Chen, Paul M. Coen, Kerry S. Courneya, Gustavo Duque, Luigi Ferrucci, Roger A. Fielding, Antonio García-Hermoso, Luis Miguel Gutiérrez-Robledo, Stephen D.R. Harridge, Ben Kirk, Stephen Kritchevsky, Francesco Landi, Norman Lazarus, Teresa Liu-Ambrose, Emanuele Marzetti, Reshma A. Merchant, John E. Morley, Kaisu H. Pitkälä, Robinson Ramírez-Vélez, Leocadio Rodríguez-Mañas, Yves Rolland, Jorge G. Ruiz, Mikel L. Sáez de Asteasu, Dennis T. Villareal, Debra L. Waters, Chang Won Won, Bruno Vellas, Maria A. Fiatarone Singh, Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR), The Journal of nutrition, health and aging, Volume 29, Issue 1, 2025)

Gestão Integrada de Exercícios, Farmacoterapia e Intervenções Nutricionais no Cuidado de Idosos.



(Mikel Izquierdo, Philippe de Souto Barreto, Hidenori Arai, Heike A. Bischoff-Ferrari, Eduardo L. Cadore, Matteo Cesari, Liang-Kung Chen, Paul M. Coen, Kerry S. Courneya, Gustavo Duque, Luigi Ferrucci, Roger A. Fielding, Antonio García-Hermoso, Luis Miguel Gutiérrez-Robledo, Stephen D.R. Harridge, Ben Kirk, Stephen Kritchevsky, Francesco Landi, Norman Lazarus, Teresa Liu-Ambrose, Emanuele Marzetti, Reshma A. Merchant, John E. Morley, Kaisu H. Pitkälä, Robinson Ramírez-Vélez, Leocadio Rodríguez-Mañas, Yves Rolland, Jorge G. Ruiz, Mikel L. Sáez de Asteasu, Dennis T. Villareal, Debra L. Waters, Chang Won Won, Bruno Vellas, Maria A. Fiatarone Singh, Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR), The Journal of nutrition, health and aging, Volume 29, Issue 1, 2025)

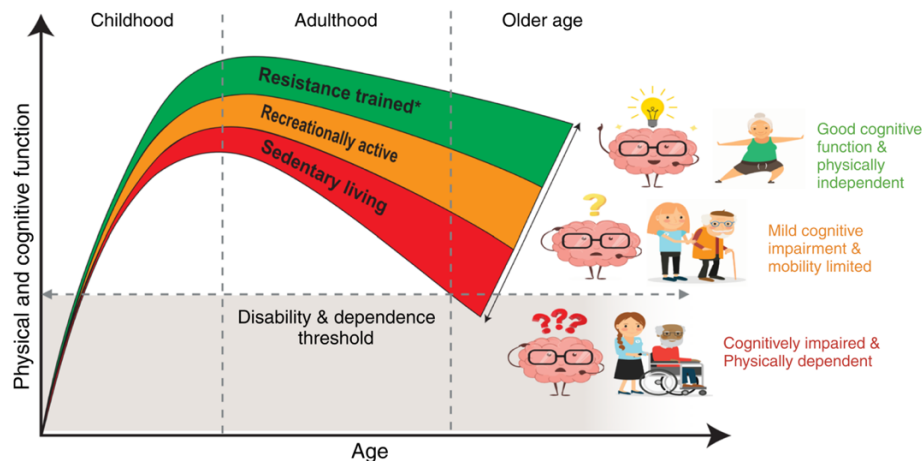
Estratégias para modificar regimes de exercícios em resposta aos impactos relacionados à medicação na adesão do paciente e nas adaptações fisiológicas.



(Mikel Izquierdo, Philippe de Souto Barreto, Hidenori Arai, Heike A. Bischoff-Ferrari, Eduardo L. Cadore, Matteo Cesari, Liang-Kung Chen, Paul M. Coen, Kerry S. Courneya, Gustavo Duque, Luigi Ferrucci, Roger A. Fielding, Antonio García-Hermoso, Luis Miguel Gutiérrez-Robledo, Stephen D.R. Harridge, Ben Kirk, Stephen Kritchevsky, Francesco Landi, Norman Lazarus, Teresa Liu-Ambrose, Emanuele Marzetti, Reshma A. Merchant, John E. Morley, Kaisu H. Pitkälä, Robinson Ramírez-Vélez, Leocadio Rodríguez-Mañas, Yves Rolland, Jorge G. Ruiz, Mikel L. Sáez de Asteasu, Dennis T. Villareal, Debra L. Waters, Chang Won Won, Bruno Vellas, Maria A. Fiatarone Singh, Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR), The Journal of nutrition, health and aging, Volume 29, Issue 1, 2025)

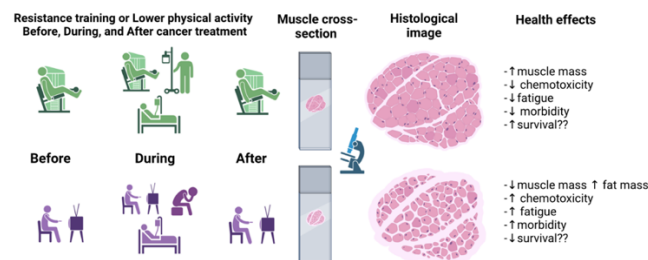
Adaptação de intervenções de exercícios para neutralizar os efeitos colaterais induzidos por medicamentos em pacientes idosos.

A Aliança Médicos e Treinadores Especialistas



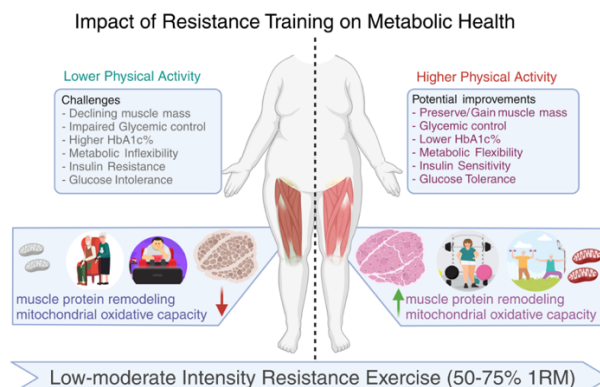
(Abou Sawan, Sidney; Nunes, Everson A.; Lim, Changhyun; McKendry, James; Phillips, Stuart M.. The Health Benefits of Resistance Exercise: Beyond Hypertrophy and Big Weights. Exercise, Sport, and Movement 1(1):e00001, Winter 2023. | DOI: 10.1249/ESM.0000000000000001)

Efeitos da (in)atividade e do treino de força na função física e cognitiva ao longo da vida.



(Abou Sawan, Sidney; Nunes, Everson A.; Lim, Changhyun; McKendry, James; Phillips, Stuart M.. The Health Benefits of Resistance Exercise: Beyond Hypertrophy and Big Weights. Exercise, Sport, and Movement 1(1):e00001, Winter 2023. | DOI: 10.1249/ESM.0000000000000001)

Impacto do treino de força para melhorar a função física, a qualidade de vida e a sobrevivência ao cancro.

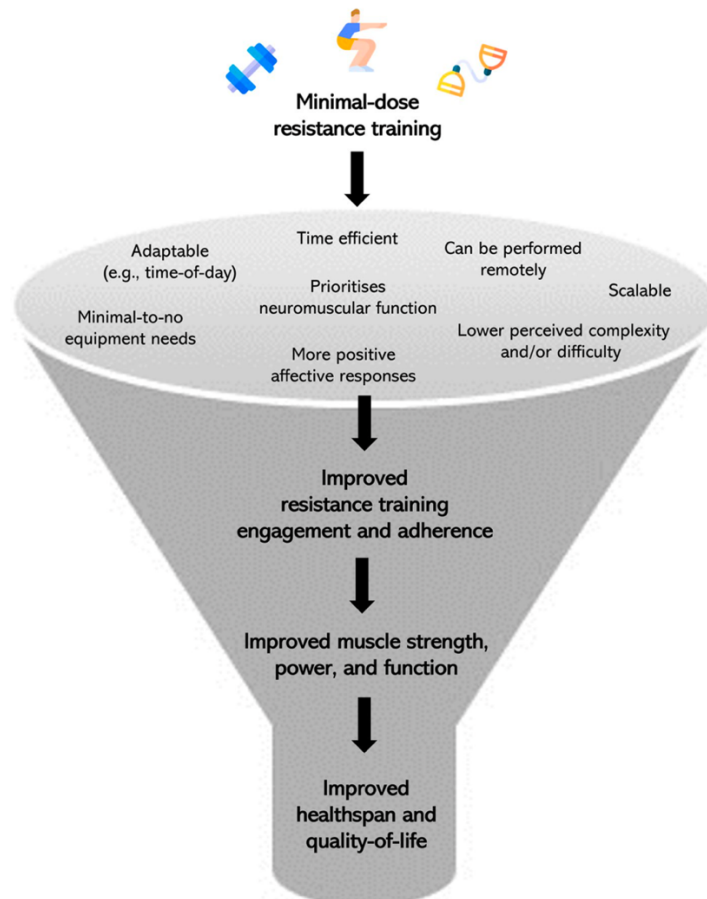


(Abou Sawan, Sidney; Nunes, Everson A.; Lim, Changhyun; McKendry, James; Phillips, Stuart M.. The Health Benefits of Resistance Exercise: Beyond Hypertrophy and Big Weights. Exercise, Sport, and Movement 1(1):e00001, Winter 2023. | DOI: 10.1249/ESM.0000000000000001)

Impacto da (in)atividade e do treino de força na saúde metabólica de todo o corpo.

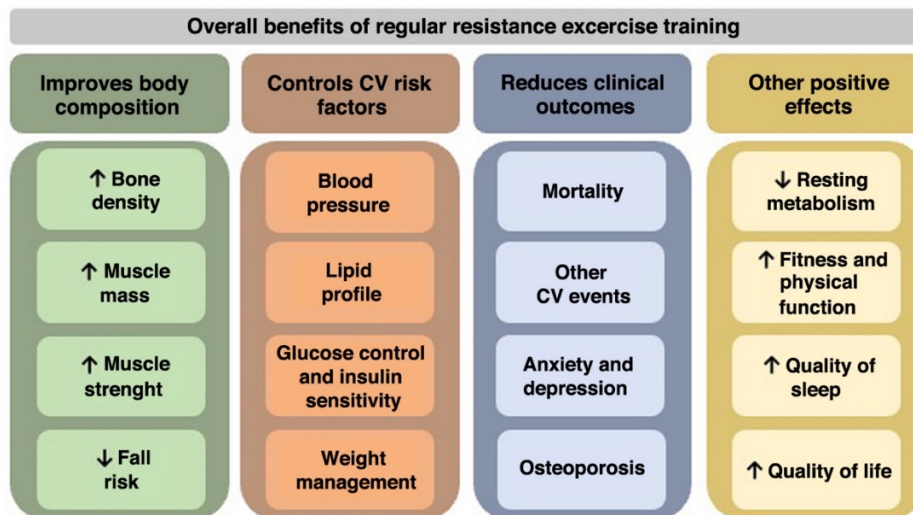
SOLUÇÕES? Dose Mínima Efetiva

A falta de tempo tem sido uma barreira para a maioria das pessoas. A ciência indica que programas com dose mínima envolvem investimento mínimo de tempo. As recentes evidências aqui apresentadas, diferem das atuais diretrizes e seus modelos tradicionais ainda instituídos no setor. Algumas das mais prestigiadas equipes de investigação sugerem uma revisão/atualização das recomendações, para futuros esforços na promoção da saúde.



Fyfe JJ, Hamilton DL, Daly RM. Minimal-Dose Resistance Training for Improving Muscle Mass, Strength, and Function: A Narrative Review of Current Evidence and Practical Considerations. Sports Med. 2022

Resumo das potenciais vantagens do treino de força treino de força de dose mínima em comparação com as abordagens tradicionais para melhorar a adesão e permanência, levando a melhorias na força, potência e função que influenciam positivamente a saúde e a qualidade de vida



Hélder Soares, Mafalda Antunes, Daniel Caldeira, Hugo V. Pereira - Cardiovascular benefits of resistance exercise: It's time to prescribe, Revista Portuguesa de Cardiologia, Volume 43, Issue 10, 2024

“Apesar dos benefícios conhecidos da atividade física para a saúde, o sedentarismo e a inatividade física continuam a ser uma verdadeira pandemia em termos globais. O exercício está associado ao aumento da sobrevivência, à melhoria da qualidade de vida e à prevenção de múltiplas doenças. Embora esteja menos implementado na prática quando comparativamente ao exercício aeróbico, a evidência mostra que o exercício de força (EF) também é responsável por múltiplos benefícios, incluindo melhoria na composição corporal, controlo de vários fatores de risco cardiovascular (CV) e redução de eventos CV. O EF aumenta a força e a massa muscular, é eficaz no controlo da diabetes mellitus tipo 2 e melhora o controlo da obesidade e do perfil lipídico e da pressão arterial. Neste cenário, as recomendações clínicas advogam a inclusão do EF como medida essencial na prevenção CV primária e secundária, nomeadamente em combinação com exercício aeróbico, pelos benefícios mais pronunciados. A prescrição de EF deve seguir uma metodologia que inclua variáveis-chave como frequência, intensidade, tipo, tempo e progressão. Apesar dos desafios, os profissionais da área CV devem estar familiarizados com a prescrição de EF para maximizar a sua aplicação na prática clínica. Esta revisão tem como objetivo analisar os efeitos CV do EF e as recomendações atuais quanto à prescrição deste tipo de exercício.” (Cardiovascular benefits of resistance exercise: It's time to prescribe, Revista Portuguesa de Cardiologia, 2024)

MULTI - INTER - TRANS - DISCIPLINAR?

A sinergia entre médicos e técnicos de exercício especializados, revela-se uma relação com enorme sucesso para o praticante. Verificamos, também, uma crescente procura pelo treino de força acompanhado (e com custo mais acessível), fortemente motivada por questões de saúde e bem-estar.

Nos últimos anos, em resposta ao contexto sociodemográfico referido no início deste artigo, assistimos a uma crescente cultura cooperativa entre exercício físico e saúde. Começa a implementar-se um novo paradigma, uma nova abordagem integrada, transdisciplinar, bem como hiper-especializada, que culmina numa diferenciada

operacionalização técnica, favorecendo práticas preventivas para um envelhecimento cada vez mais saudável.



Maestroni, L., Read, P., Bishop, C. et al. The Benefits of Strength Training on Musculoskeletal System Health: Practical Applications for Interdisciplinary Care. Sports Med, 2020

Atualmente temos imensa evidência científica de qualidade a considerar o exercício físico como fator chave para a redução da hospitalização para o tratamento de várias doenças!

ALL HEALTH PROFESSIONALS SHOULD TALK ABOUT PHYSICAL ACTIVITY WITH PATIENTS

EVERY MOVE COUNTS

Almost all adults would benefit from moving more! This is especially true for older adults and those with long-term conditions.^(1, 2)

BENEFITS OUTWEIGH RISKS

People with long-term conditions may feel reassured to learn that the benefits of physical activity outweigh any risks.⁽³⁾

HEALTHCARE HAS VAST REACH

Health professionals, including doctors, nurses, and allied health professionals, encounter large proportions of the population every year.⁽⁴⁾

TRUSTED ADVICE WORKS

One in four people would be more active if advised by a health professional.^(5, 6)

TRAINING IS NEEDED

Teaching on physical activity should be embedded in all health-related training courses to equip the healthcare workforce to talk about physical activity with patients.^(7, 8)

WHAT TO TALK ABOUT WITH PATIENTS? ⁽¹⁾

- ASSESS CURRENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND DISCUSS CIRCUMSTANCES
- PROVIDE ADVICE ON BEING MORE PHYSICALLY ACTIVE
- DISCUSS BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY AND AGREE ON REALISTIC GOALS
- SIGNPOST TO LOCAL OPPORTUNITIES

SHARE YOUR STORY

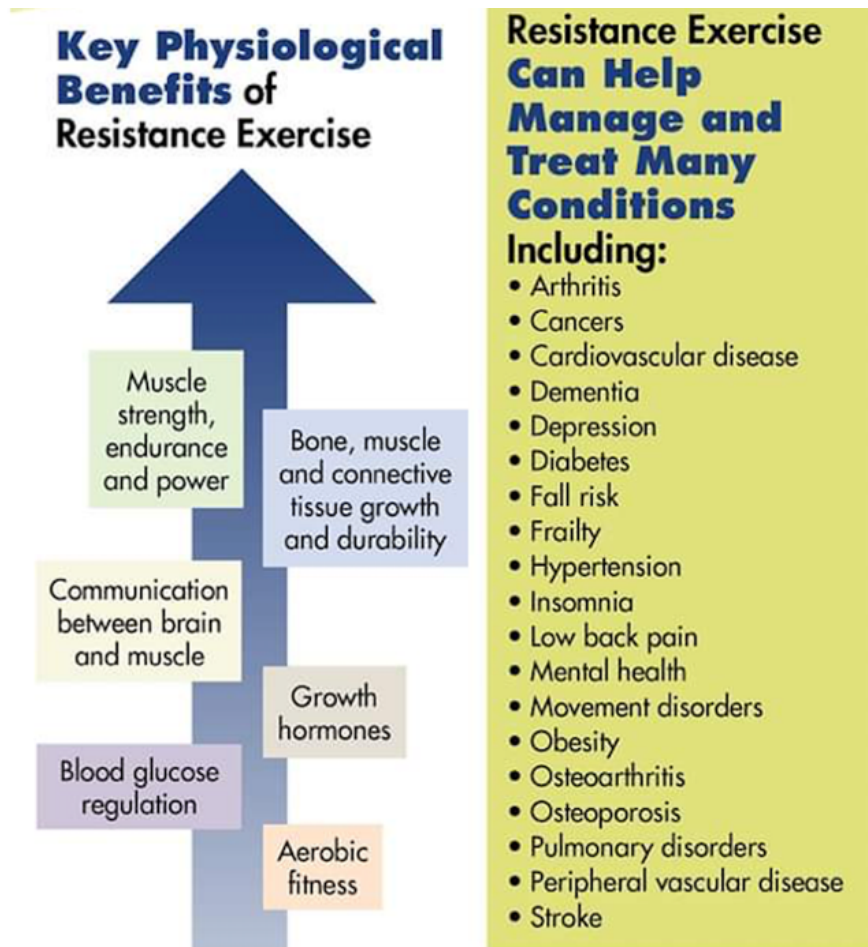
Share stories and find out how others are integrating physical activity into their practice, via ISPAH's free Community Hub.







International Society for Physical Activity and Health (ISPAH), Office for Health Improvement and Disparities (OHID) and Sport England. All health professionals should talk about physical activity with patients. October 2023.
Available from: www.ispah.org/resources
References available here: www.ispah.org/resources/healthcare/references



Fiatarone Singh, Maria; Hackett, Daniel; Schoenfeld, Brad; Vincent, Heather K.; Wescott, Wayne. 2019 - American College of Sports Medicine

Treino de Força para a Saúde Pessoas de todas as idades e habilidades que participam regularmente de exercícios de resistência reduzem o risco de inúmeras doenças, melhoram a qualidade de vida e reduzem a mortalidade.

O TREINADOR ESPECIALISTA

O Treinador Especialista é considerado um dos principais agentes na Profilaxia e Saúde pública. Este distingue-se por dominar a interpretação de evidência científica de qualidade, bem como a sua aplicação prática progressiva e individual.

Este é responsável por um *modus operandi*, devidamente articulado com a Medicina, em que as partes contemplam a implementação das medidas necessárias para gerir o risco ou atenuar doenças.

Para bem dos nossos utilizadores/utentes, é urgente tratarmos do contexto e seus processos. A alteração destes permitirá desenvolver um “fio condutor” para a acessibilidade aos nossos serviços.

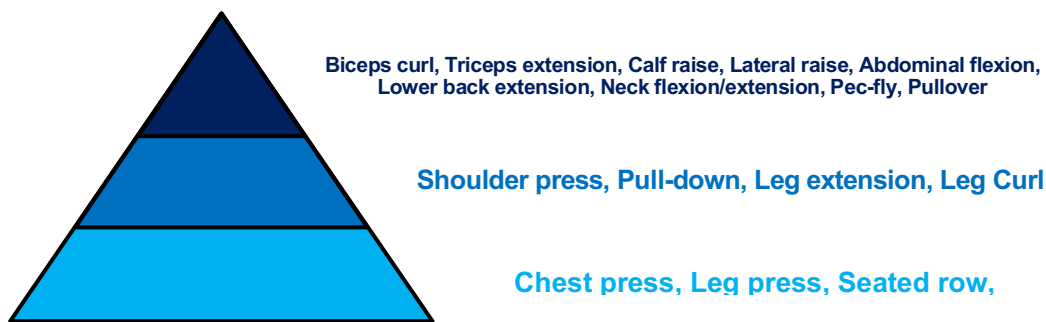
Para tal, o modelo de negócio dos estúdios de exercício físico terá de sofrer alterações para permitirem um acesso mais democratizado e acessível!

COMO RESPEITAR A VARIABILIDADE?

Respeitando as necessidades e preferências de cada indivíduo, porque defendemos que o treino inteligente deve oferecer uma experiência única e de excelência. Assim, o cliente alcança resultados significativos com menor investimento de tempo e custo.

APRENDER - CONTROLAR - INTENSIFICAR

Respeitar amplitudes articulares ativas demonstradas pré-execução



O desafio é ter uma nova visão sobre o tema, em que abandonaremos a máxima quantitativa “no pain, no gain”, (em que “mais é melhor”), aproximando-nos de uma nova abordagem qualitativa, onde interpretamos a complexidade do corpo humano e decidimos conscientemente sobre como estimulá-lo.

Conhecer as idiossincrasias do sujeito praticante (e consciencializá-lo das mesmas), avaliar continuamente suas capacidades e tolerâncias, garantir-nos-á informações no sentido da prescrição personalizada.

Para usufruir dos benefícios do exercício físico, este não precisa ser doloroso ou desagradável. Na verdade, tem de ser o oposto.

PROFILAXIA, QUALIDADE DE VIDA INTRA-TRATAMENTO E EXERCÍCIO FÍSICO

“Depois de uma complexa intervenção oncológica há quase 8 anos, foi a prática regular do exercício que me permitiu uma melhoria do bem-estar e em simultâneo um aumento de capacidade de resposta a um exigente dia a dia. Quando não faço o exercício bissemanal sinto uma enorme falta.” Prof. Dr. José Roquette – Presidente Conselho Clínico Grupo Luz Saúde

“O exercício físico deve ser encarado como um verdadeiro medicamento, com vantagens ímpares tanto na prevenção como no tratamento de diversas doenças. No entanto, como ocorre com qualquer medicamento a sua prescrição na “dose” ideal é fundamental, porque se for inferior à recomendada não origina estes efeitos benéficos e se for muito acima do desejável pode associar-se a diversos riscos. Por tudo isto é essencial que a prescrição de exercício físico seja individualizada, tendo em conta as características da atividade pretendida, da pessoa e das eventuais doenças/risco associado.

A aliança entre médicos e profissionais do exercício devidamente especializados é essencial para que seja possível praticar exercício físico garantindo a máxima segurança clínica. Deverá ser um verdadeiro trabalho de equipa!” Hélder Dóres - Médico Cardiologista

“A actividade física e o exercício físico (actividade física planeada, estruturada e repetitiva com intenção de melhorar a condição física) estão amplamente associados a um menor risco de vir a desenvolver cancro, nomeadamente cancro do intestino, pulmão, mama, próstata, útero, estômago, esófago, pâncreas, rim e bexiga. Em doentes já com diagnóstico de cancro, o exercício físico regular melhora a sobrevivência. Para além destas vantagens na redução do risco de se desenvolver cancro e na melhoria do prognóstico, o exercício físico tem ainda benefícios demonstrados na redução da fadiga associada à doença e aos seus tratamentos, na redução dos níveis de ansiedade e de depressão, e na melhoria da qualidade de vida, quer na fase de tratamento activo quer na fase de vigilância após tratamento; várias sociedades científicas recomendam a realização de exercícios aeróbios e de resistência em doentes sob tratamentos (de quimioterapia ou radioterapia) e nos sobreviventes de cancro em geral.” Mónica Nave - Médica Oncologista

"O exercício físico é um pilar fundamental para o funcionamento adequado e fisiológico do sistema endócrino. A evidência científica atual demonstra que a prática regular de exercício tem impacto positivo comprovado em diversas doenças endócrinas, nomeadamente na diabetes mellitus, obesidade, osteoporose e hipotireoidismo. Nesse sentido, a sinergia entre médicos e técnicos do exercício especialistas é muito importante. A prescrição de exercício deve ser individualizada e adaptada às características de cada pessoa. Um dos fatores determinantes para o sucesso desta intervenção é a diversificação do tipo de exercício praticado. A literatura demonstra que a combinação de exercício aeróbio e anaeróbio (de força) potencia os resultados metabólicos e funcionais. Assim, em doenças cardiometabólicas como a diabetes e obesidade, é cada vez mais evidente a importância da prática de exercício ajustado à patologia de base e ao indivíduo. A colaboração entre os diferentes profissionais de saúde, em modelo de equipa multidisciplinar, é indispensável para maximizar os benefícios clínicos do exercício e promover uma abordagem centrada na pessoa." Daniel Macedo - Médico Endocrinologista

REFLEXÃO FINAL

Há muito por fazer, mas já estamos a assistir ao início de uma elevação da consciência de que a educação física revela ser um agente profilático de enorme importância.

Numa perspetiva de sustentabilidade, e no sentido do usufruto dos notáveis benefícios do treino de força por muitos anos, devemos individualizá-lo progressivamente tornando-o um gerador de adaptações positivas, evitando o comprometimento das capacidades físicas.

Treinar deverá ser, portanto, um processo qualitativo e sustentável, um continuum de investigação, conforto articular, controlo de movimento e uma progressiva conquista até à tão desejada intensidade.

Na saúde não há competição!

É nesta matriz filantrópica, de solidariedade coletiva, que temos como nosso dever continuar a proteger e melhorar a saúde dos cidadãos, investindo em múltiplas estratégias, trabalhando de forma a garantir e otimizar os ganhos em saúde da população, reunindo esforços sustentados de todos os setores da sociedade, com foco no acesso, qualidade, políticas saudáveis e cidadania, reduzindo desigualdades, para um futuro mais saudável e feliz de toda a população, em que saúde e bem-estar se elevem e evoluam dando ainda mais valor à vida.

Rui Fortuna

TPTEF nº 4376

Diretor do Banco de Evidência Científica - Exercise School

Diretor de Qualidade - Exercise Studio

Diretor de Expansão Clínica - Exercise School

Prémio excelência 2023 e 2024 - Médicos associados Hospital da Luz