

Artigo de Opinião

Exercício com critério.



Por

MSc Eduardo André

Fisiologista do Exercício

O autor



Eduardo André

Fisiologista do exercício

Mestre em exercício e saúde

Pós-graduado em reabilitação cardíaca

Acredito que o exercício físico vai muito além da estética ou da performance — é um veículo para a transformação pessoal. A sua prática consciente ilumina o caminho para uma vida mais plena, conferindo proteção contra diversas doenças crónicas, promovendo longevidade com qualidade de vida, e preservando o nosso capital de saúde.

O meu percurso na área do exercício tem sido guiado pela procura de respostas, entre as quais destaco aquelas relacionadas com a saúde cardiometabólica, a saúde articular, a saúde muscular e a saúde óssea. A formação académica conferiu-me os alicerces para aprofundar conhecimentos essenciais na área da motricidade humana, particularmente no domínio da biomecânica, da fisiologia, e da neurologia aplicada à função neuromuscular.

É com prazer que tenho vindo a ajudar várias pessoas através de exercício consciente. Por isso, afirmo que estes 20 anos de prática reflexiva e crítica permitiram-me testar e aprofundar conceitos, compreender e desafiar mitos e evidências. A experiência mostrou-me também que, além do que julgamos saber, há sempre espaço para aprender, adaptar e evoluir. Este é também o caminho da ciência, um continuum que se inquieta constantemente.

Entre em contato: hi.well.ea@gmail.com

Aviso Legal ao Leitor

O conteúdo deste artigo está protegido pela legislação de direitos autorais, conforme previsto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos. A reprodução, distribuição ou qualquer outra forma de utilização sem autorização expressa do autor pode configurar infração legal, sujeita a sanções civis e criminais, incluindo penalidades por usurpação ou contrafação (artigos 195.º e 196.º do CDADC).

São permitidas citações breves para fins de comentário, análise ou crítica, desde que a fonte seja devidamente mencionada. Qualquer outro uso não autorizado poderá resultar em ações legais para a defesa dos direitos do autor.

Exercício com critério

A área do *fitness* tem observado um franco crescimento ao longo dos últimos anos, tendo apenas apresentado estagnação e consequente retrocesso com a situação socioeconómica gerada pela pandemia. Ao longo destes últimos anos a área tem-se vindo a promover com base em promessas, quase em exclusivo, relacionadas com o corpo. “Exercício para todos” é uma delas! Mas que tipo de exercício? Poderá a estruturação de um programa de exercício ser igual para todos? Ou será que já estamos a considerar as devidas diferenças entre aqueles que procuram a performance, estética ou saúde? Ou será que um pouco de todas! Haverá alguma solução que seja razoável e integradora? Ficam as questões para que o leitor possa refletir acerca das mesmas e de acordo com a sua realidade.

A perspetiva através da qual observamos e valorizamos o exercício é fundamental, pois é através dela que condicionamos a nossa prática. Esta realidade aplica-se tanto ao profissional como ao praticante. Sabendo que vivemos numa era em que a esperança média de vida continua a aumentar, novos desafios emergem, particularmente aqueles que se relacionam com a população sénior. Com o aumento da longevidade, surge também a procura de maior qualidade de vida, diretamente associada a maior ou menor capital de saúde.

Ao longo dos últimos anos o exercício tem vindo a ocupar um lugar de destaque nas estratégias que se propõem a aumentar a qualidade de vida e a promover o bem-estar das pessoas. O próprio conceito de bem-estar tem-se vindo a tornar cada vez mais abrangente, agregando

domínios da mente/cognição, sociais-culturais, económicos e, inevitavelmente, um outro relacionado com a funcionalidade física.

O paradigma da longevidade cria novos desafios relacionados com uma maior incidência e prevalência de condições crónicas. Como pode o exercício físico contribuir positivamente para esta realidade? Certamente que não basta o reconhecimento da sua capacidade protetora na prevenção primária, secundária, e até terciária de várias doenças e síndromes.

Portanto, se por um lado a área clínica é fundamental na otimização farmacológica destas condições, por outro lado, o exercício físico pode ser visto como um coadjuvante na promoção de saúde e qualidade de vida das populações. Faz-lhe sentido?

Será o "exercício para todos" o caminho? Temo que este possa ser um caminho onde a desvalorização do exercício ocorre devido ao perpetuar de fórmulas genéricas que não consideram a individualidade biológica. Poderá haver uma via que valorize o exercício sem implicar o seu declínio? Creio que sim, mas para tal exige-se uma consciência profissional que valorize o critério e a prescrição baseada em evidência científica. Tal atitude crítica tem de ser fomentada nas instituições que formam os profissionais, e posteriormente valorizada no mercado de trabalho. Estará o *fitness* a caminhar nesta direção ou haverão outros caminhos alternativos?

Espero que o leitor tenha tido tempo para refletir acerca das questões que lhe fui colocando ao longo deste comentário, e que dessa forma o tenha sensibilizado para a importância do exercício físico, em

particular quando prescrito com base em evidência científica e atitude crítica.

Para concluir este comentário, se me permitir, desafio-o a refletir sobre o seguinte: que tipo de medicamento será o exercício? (espero que me permita esta comparação) E qual o tipo e dose que se adequam a si! E exercício físico, afinal o que é isso? Sim, se vamos prescrever-lhe um fármaco convém saber um pouco acerca de farmacologia, neste caso de fisiologia humana (muscular, articular, neural), de anatomia, assim como de biomecânica (mecânica aplicada a estruturas biológicas), apenas para citar algumas das áreas para as quais o profissional do exercício deve estar educado e saber refletir.

Por fim, e resolvendo alguma da tensão acerca do tema, creio que o Exercício pode e deve ser para todos! Para que tal aconteça terá de existir uma individualização do estímulo para cada caso em particular. Poucas são as condições em que o exercício é desaconselhado, sendo que até mesmo em casos mais complexos como condições oncológicas, arritmias ou outras condições, este pode ser adaptado. A complexidade dos fenómenos fisiológicos associados ao exercício implicam um respeito pelo **contexto**, o **princípio ativo** e a **dose** deste medicamento.

A valorização do exercício consciente tem vindo a aumentar, por mérito de muitos profissionais e escolas que valorizam uma prática baseada na atitude crítica e em conhecimento científico. Estará o *fitness* a fazer o mesmo? Estarão os autodenominados clubes de saúde (*health clubs*) a cumprir com este desiderato consciente? Será que o rigor que se exige quando falamos de uma prática baseada em evidência e individualização pode ser uma realidade? O que acha o leitor?

Exercício para todos sim, mas com critério!

Boas leituras e boas reflexões,

Professor Eduardo André - Fisiologista do Exercício

Licenciado em Educação Física e Desporto

Mestre em Exercício e Saúde

Pós-graduado em Reabilitação Cardíaca