

Artigo de Opinião

Uma questão de consciência.



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.

Uma questão de consciência.

A importância do exercício físico tem vindo a ser reconhecida em virtude do emergir de inequívoca evidência científica. Aceitando este facto, qual será a importância da evidência na prática profissional de técnicos de exercício físico, fisiologistas do exercício e demais agentes envolvidos na área do exercício? Eu diria que será bastante importante, e até mesmo estruturante! Ora veja se concorda.

As boas práticas profissionais exigem um conhecimento de base, mas será suficiente? De facto, quem lida com pessoas no contexto da prescrição do exercício, monitorização e correção, sabe que a individualidade biológica e o contexto de treino possuem um espectro de variabilidade considerável, e no qual se exige uma atitude crítica e sede de conhecimento constante. Terá o profissional do exercício tempo e capacidade para deliberar acerca das melhores soluções para cada caso?

Quando falamos de boas práticas temos de falar de consciência profissional, o que remete para a necessidade de haver um código deontológico que regule a profissão. Não havendo este código, aquilo que representa uma boa prática fica refém do contexto de treino, perdida entre o que se exige ao profissional e a limitação do seu conhecimento (o que é normal existir). Então, como modificar este paradigma cada vez mais presente na área do exercício, em particular na área do *fitness*? Haverá uma solução que agrade a todos?

O emergir de uma consciência coletiva orientada por padrões éticos e morais que valorizem e dignifiquem a profissão tem sido inconsistente. A necessidade de haver um conjunto de normas que harmonizem os

comportamentos de todos aqueles que intervêm na área do exercício assume-se como uma quimera, seja por incompatibilidades mercantilistas ou egos académicos. Já no *fitness*, este parece preferir o caos à ordem! Haverá uma solução conciliadora que agrade a todos?

A importância do exercício físico e da atividade física, duas entidades distintas, têm sido reconhecidas pela evidência científica como promotoras de qualidade de vida e capazes de proteger contra várias condições de doença aguda e crónica, morbilidade e mortalidade. Perante este reconhecimento de elevada responsabilidade, seria de esperar que a qualificação técnica de profissionais estivesse em conformidade. Será que está? Quais as competências e saberes específicos necessários que permitem validar a importância objetiva (e prática!) do técnico de exercício físico?

Estas questões são profundas e exigem a reflexão de todos, desde decisores políticos, os diversos profissionais que atuam na área do exercício físico e população em geral. Sem dúvida que a área do *fitness* está posicionada estrategicamente, apresentando características relacionais de proximidade entre profissionais e população em geral, o que lhe confere uma responsabilidade social acrescida. Estará o seu legado alinhado com as necessidades atuais das populações? E as suas práticas, basear-se-ão em evidência científica ou pseudociência? Apesar da relevância destas questões, o presente artigo pretende apenas sensibilizar o leitor e convidá-lo a refletir acerca da promoção de exercício consciente.

Não havendo uma consciência coletiva no *fitness*, caberá a cada profissional procurar as melhores práticas, remetendo o escopo da sua intervenção para a limitação do seu conhecimento. É urgente uma

mudança de paradigma que recorra a uma visão comum, e onde a evidência científica possa nortear as boas práticas de todos. Enquanto profissional desta área há mais de 20 anos, creio que acabei por desenvolver a minha própria consciência profissional, assim como tantos outros colegas desenvolveram a sua.

É nesta ambiguidade de valores éticos e morais que a área do exercício tenta resgatar a sua importância, contudo, sem apelo evidente a uma prática baseada em evidência científica. O caminho vislumbra-se longo e árduo, mas terá de ser feito em boa consciência, isto se quiser servir um propósito maior, a qualidade de vida das populações.

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