



MEDICINA DESPORTIVA

Vamos falar-lhe de desporto, benefícios para a saúde e patologias associadas ao mesmo.

Importante ainda referir que a **Medicina Desportiva** é uma especialidade médica que **previne, diagnostica e trata** de patologias relacionadas com o **exercício físico e com a prática desportiva**.

Tem vindo a assumir um papel essencial na prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas, neoplásicas, psiquiátricas e outras, através da **prescrição de exercício físico**.

Em **1981**, a especialidade de **Medicina Desportiva** foi reconhecida pela **Ordem dos Médicos**.




CelaSaúdeInformativo
n.º 11 | novembro 2023

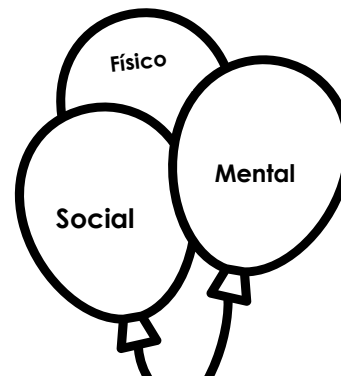
Redação:
Catarina Maia

Colaboração:
Filipa Bernardo

Revisão:
Emília Nina

“Reinventar o quotidiano – a arte de superar os objetivos.”

A prática **regular** da atividade física provoca o benefício:  em homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.



A Atividade Física regular é a **chave** para:

Controlo do peso, o que melhora a condição do Sistema Músculo-esquelético;

Reduzir o risco de **morte prematura**;





Reduzir o risco de desenvolvimento de **doenças cardíacas ou AVC (33%** de todas as causas de morte);

Prevenir a HTA (afeta **20%** da população adulta mundial);

Prevenir a **osteoporose** (reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas **mulheres**);




Promover o bem estar psicológico, reduzir o stress, a **ansiedade** e depressão.

Prevenir comportamentos **desviantes** (alcoolismo, tabagismo), especialmente em crianças e adolescentes.

O **sedentarismo** é mais prevalente entre as mulheres  idosos  indivíduos de grupos socioeconómicos desfavorecidos  e nos indivíduos com incapacidades. 

A Medicina Desportiva, através da realização do **Exame Médico-Desportivo (EMD)**, tem um papel preponderante na **recomendação**, no **aconselhamento** e na **vigilância** médica das pessoas que pretendam iniciar qualquer tipo de atividade física regular ou não-regular, para que se possa aferir se o indivíduo reúne condições para tal.

Este EMD tem como **objetivos** principais:

-  Identificação de algum tipo de **patologia** médica que torne o desporto um **risco** para a saúde do atleta;
-  Identificação de patologias e/ou alterações prévias que necessitem de **reabilitação**, ou devam ser corrigidas para prevenção e/ou tratamento de lesões;
-  A **orientação** do atleta de acordo com a modalidade desportiva que pratica.



O EMD não tem como objetivo **excluir** os atletas da prática desportiva, mas sim permitir que haja uma **participação segura** e **esclarecimento** de potenciais riscos da modalidade praticada.

O EMD também aborda vários pontos da história clínica pessoal e familiar e é complementado por um eletrocardiograma (**ECG**) em repouso.



De acordo com a idade e/ou a modalidade desportiva praticada, poderá ser necessária a realização de outros ECD (ecocardiograma, radiografia torácica e uma prova de esforço).



Aqui estão explicadas **patologias/lesões frequentes** que ocorrem no Ciclismo, Futebol, Natação e Ténis:

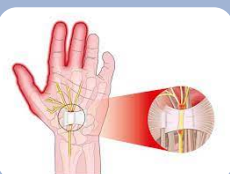
1. CICLISMO



As lesões que ocorrem no ciclismo podem classificar-se como **agudas** (traumáticas) ou **crónicas**. As **crónicas são mais frequentes** (podem atingir **87%** de todas as lesões) e, geralmente, menos severas do que as agudas, podendo constituir uma importante fonte de frustração, quer para o ciclista, quer para o médico.



Os locais anatómicos **mais frequentemente afetados** são: coluna cervical (48.8%), joelho (41.7%), região glútea (36.1%), mãos (31.1%) e coluna lombar (30.3%).



A **Neuropatia do Mediano** é a neuropatia compressiva **mais comum**. É mais frequente entre as **mulheres**. Nos ciclistas, é provocada por uma flexão do punho por longos períodos de tempo. Os ciclistas afetados podem apresentar **menor força** muscular e **dor** na pronação do antebraço, na preensão palmar, flexão do punho e 2º e 3º dedos, e área de falta de sensibilidade do 1º ao 3º dedos.



2. FUTEBOL

O futebol é a **modalidade desportiva mais praticada no mundo** e a que tem mais seguidores. É um desporto de contacto caracterizado por corrida, aceleração e



desaceleração súbitas, cortes, rotações e remates, entradas agressivas à bola e colisões.

a. A **Tendinopatia da Coifa dos Rotadores** é a principal causa de dor no ombro. O atleta refere frequentemente dor na elevação do membro superior **acima dos 90°**, com eventual impacto no seu dia-a-dia.



b. O **rompimento do ligamento cruzado anterior** do joelho é das lesões mais comuns nos jogadores de futebol e está ligado a lesões de outras partes, como o **menisco**. Estes ligamentos estão em forma de X, daí se chamarem **ligamentos cruzados**, e ajudam na estabilidade na rotação do joelho, nomeadamente em processo de aceleração.

3. NATAÇÃO



é uma modalidade desportiva muito **popular, prescrita**, muitas vezes, para **promoção da saúde** e da prevenção de doença, (nível músculo-esquelético e cardiorrespiratório).

A região mais vezes comprometida é o **ombro (50 a 75%)**, devido aos **movimentos repetitivos** do membro superior, durante a braçada, sobrecarregando os tendões. As bursites, as tendinopatias e as tenossinovites são as patologias do membro superior **mais prevalentes** na natação.

A prevenção de lesões baseia-se na estabilidade da articulação e no **reforço muscular**, promovendo o equilíbrio da musculatura do ombro e a flexibilidade - uso de **faixas no treino fora de água**. Os **alongamentos** são fundamentais, promovendo também a correção da postura.

4. TÊNIS



O ténis é uma das modalidades desportivas **mais populares no mundo**, onde existe a combinação de atividades **aeróbica e anaeróbica**, adequada a todas as faixas etárias e níveis de desempenho.



A **patologia do cotovelo** na prática do ténis difere consoante o nível de experiência do jogador. Os menos experientes tipicamente sofrem lesões decorrentes da técnica ou equipamento inadequados.

As lesões do cotovelo são, na sua maioria, decorrentes de **sobrecarga repetida** e resultam em compromisso dos **tendões**.

O ténis é, sem dúvida, a **modalidade em que mais vezes** se diagnostica esta condição, conhecida como "**cotovelo do tenista**".



Estima-se, hoje em dia, que cerca de **metade** de todos os tenistas irá apresentar este quadro ao longo da sua atividade, principalmente entre os

35 e os 50 anos de idade, com prevalência superior entre os amadores.

Considera-se uma lesão **crónica** quando a sintomatologia se arrasta para além dos **3 meses**.

Nota:

Na USF CelaSaúde, os médicos não emitem atestados médicos para desportos federados.

Cabe aos clubes e seus associados promoverem a sua realização.


Vamos agora falar-lhe de **atividade física em geral**:

Pense no exercício físico como uma
OPORTUNIDADE DE MELHORAR A SUA SAÚDE, não
como uma perda de tempo!

Seja ativo

1. QUAL A ATIVIDADE FÍSICA RECOMENDADA (PARA ADULTOS)?

- ✓ **Acumular, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada (ex. marcha rápida) ou vigorosa (ex. corrida). Existem várias formas de os atingir:
3 sessões de 50 minutos OU 5 sessões de 30 minutos OU sessões de 20-25 minutos todos os dias.

 **Caso não consiga atingir 150 minutos por semana, lembre-se que pouco é melhor do que nada!** Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde. Aproveite-os para aumentar a sua atividade física

- ✓ **Acrescentar outros tipos de atividade física, para além da anterior:**
 - Exercícios de fortalecimento muscular, pelo menos, 2 vezes por semana;
 - Exercícios que estimulem a agilidade, a coordenação e o equilíbrio;
 - Exercícios de flexibilidade (alongamentos) no final de todas as sessões de exercício.
- ✓ **Aumentar gradualmente a duração e a intensidade da atividade física.**

2. IDEIAS PARA SER MAIS ATIVO NO DIA A DIA

Existem imensas oportunidades para fazer atividade física, muitas envolvem caminhar um pouco mais. Todos os passos contam! Onde aumentará os seus?

- 🕒 Desloque-se mais a pé: saia do autocarro algumas paragens antes ou estacione o carro mais longe do destino;
- 🕒 Incentive a sua família/amigos a caminharem consigo;
- 🕒 Use as escadas! Até onde for capaz... e vá o resto de elevador;
- 🕒 Use a bicicleta nos seus percursos diários ou passeios;
- 🕒 Crie um grupo de caminhada com os seus colegas;
- 🕒 Identifique atividades que ache apelativas e experimente novas (natação, dança, orientação, ioga);
- 🕒 Monitorize os seus progressos! Pedómetros, aplicações de telemóvel, smartwatches – a escolha é muita!

3. REDUZA O TEMPO QUE PASSA SENTADO

Mesmo sem aumentar a sua atividade física, protege a sua saúde simplesmente reduzindo e interrompendo os comportamentos sedentários:

- 🕒 Não passe mais de 1 hora sentado sem fazer pausas (por ex., use a impressora ou o WC mais distantes; dirija-se aos colegas de trabalho, em vez de usar o email/telefone);
- 🕒 Nas pausas, realize alongamentos e/ou exercícios de fortalecimento muscular, usando por ex. a sua cadeira;
- 🕒 Levante-se sempre que quiser mudar o canal/som da TV;
- 🕒 Substitua pausas para café por caminhadas rápidas de 10min;
- 🕒 Permaneça de pé enquanto fala ao telefone/conversa;
Adapte a sua secretária para trabalhar no computador em pé;

Estes e outros conteúdos pode consultar no site da dgs: www.dgs.pt (programa nacional para a promoção da atividade física)

Foi realizado o questionário de satisfação dos utentes da USF CelaSaúde no passado mês de novembro.

Foram preenchidos 234 questionários.

Resultados obtidos:

- **Satisfação global média – 7.78 (em 10 pontos)**
- **Recomendação do serviço – 89%**

Pontos fortes identificados:

- 92% satisfeitos e muito satisfeitos com a facilidade em se deslocar à USF;
- 97% satisfeitos e muito satisfeitos com o horário de funcionamento;
- 90% considera boa ou muito boa a limpeza das instalações;
- 80% considera boa e muito boa a divulgação dos tipos de cuidados que a USF oferece;
- 90% satisfeitos e muito satisfeitos com a identificação dos profissionais;
- 85% satisfeitos ou muito satisfeitos com a pontualidade do atendimento clínico;
- 91% considera a informação fornecida pelos serviços administrativos como sendo clara e muito clara;
- 92% estão satisfeitos relativamente ao tempo e atenção que o profissional de saúde (médico, enfermeiro ou outro) dedicou ao seu atendimento;
- 93% satisfeitos relativamente à qualidade dos cuidados clínicos recebidos (prestados por médico, enfermeiro ou outro);
- 93% considera a informação clínica que lhe foi fornecida útil ou muito útil;
- 88% satisfeitos e muito satisfeitos com o envolvimento nas decisões sobre os cuidados a ter com a saúde.
- 86% a considerar bom ou muito bom o zelo pela privacidade.

Pontos a melhorar:

- 24% considera ser difícil e muito difícil contactar telefonicamente com a USF;
- 37% considera a comodidade das instalações "Razoável" ou "Má";
- 13% considera apenas razoável a resposta aos utilizadores com necessidades especiais e 63% considera como boa e muito boa. 18% "Não sabe/Não responde";
- 18% está pouco satisfeito e nada satisfeito em relação ao tempo de espera entre o agendamento e a realização de consulta.

Os resultados estão a ser debatidos internamente e serão enviados à associação de utentes da USF CelaSaúde, por forma a serem discutidas sugestões de melhoria.

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

Alternativas:



<https://tinyurl.com/opiniooCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>