

Claramente na Complexidade

nº 4

julho 2022

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAUDE



Marco Moutinho

**Especialista em
Exercício Físico**

**O que faz um
Especialista em
Exercício Físico?**

1

Fomos feitos para fazer movimentos cada vez mais complexos e eficientes.

Um especialista em exercício físico é o profissional que avalia, prescreve e supervisiona a prática de atividades físicas, exercício físico e desporto. Ser especialista em exercício físico é uma profissão com muita relevância na nossa sociedade.



2. Existe ciência no desporto?

Sim.

É a ciência que pretende dar resposta a necessidades sociais de grande dimensão e que se dedica à formação de quadros superiores que garantem, de forma muito qualificada, e por isso, com grande qualidade, o exercício de atividades ligadas às profissões do desporto, como aquelas que se relacionam com as áreas do Treino Desportivo, Exercício e Saúde e Ensino.

Assim, a “ciência do desporto”, cria oportunidades que qualificam, e tornam as pessoas mais competentes. As carreiras que estão ligadas a esta ciência do desporto são as de **treinador, os fisiologistas do exercício e promotores de atividade física e da saúde pública.**



3- O que distingue a atividade física, exercício físico e desporto? E porque é importante distinguir?

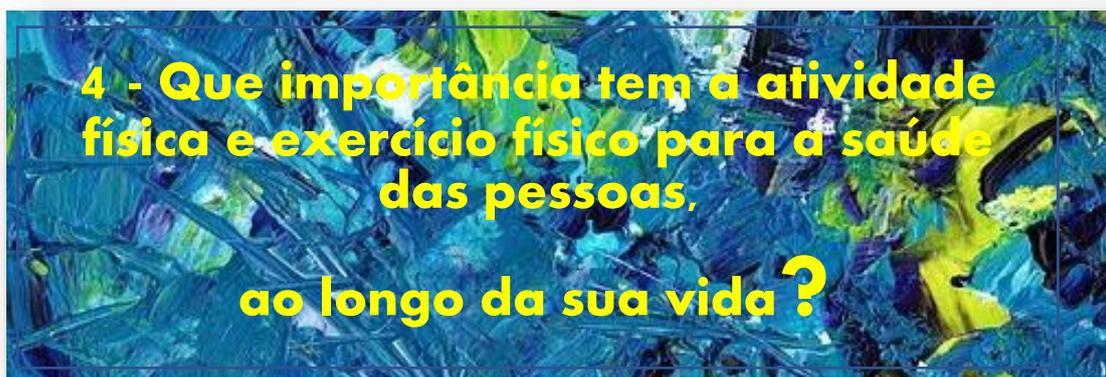


É importante distinguir os três – ATIVIDADE FÍSICA | EXERCÍCIO FÍSICO | DESPORTO - pois têm impactos diferentes na nossa saúde e bem-estar.

“A **atividade física** é entendida como todo o movimento produzido pelos músculos esqueléticos (do corpo) em que fez um gasto energético que está acima dos níveis de repouso. Ou seja, a atividade física é todo o movimento que realizamos no dia-a-dia, como: nadar, lavar o carro, passear o cão, varrer, brincar, entre outros.

Já o **exercício físico** é considerado como uma sequência sistematizada (organizada) de movimentos de diferentes segmentos corporais (partes do corpo), que fazemos de forma planeada e com um determinado objetivo a ser atingido”.

O **Desporto** é o exercício físico que é regulamentado, com competição.



O ser humano evoluiu para se adaptar, reproduzir, relacionar, alimentar, em grupos, tendo como ponto comum a atividade física.

Fomos feitos para fazer movimentos cada vez mais complexos e eficientes.

À medida que a expectativa de vida humana é prolongada (duração da nossa vida), as doenças relacionadas com idade também aumentam.



Os atuais estilos de vida revelam comportamentos associados a fatores de risco,

que influenciam de forma negativa o estado de saúde, tais como sedentarismo (falta de exercício, períodos de imobilidade, consumo de álcool e tabaco, uma dieta não adaptada à pessoa e/ou com um grande

consumo de alimentos ultra-processados (muito alterados para manterem a conservação).

Se juntarmos dois ou mais destes fatores de risco, estamos a pôr em risco fortemente a nossa longevidade, a nossa saúde, o nosso bem-estar.

Hoje em dia é claro para comunidade científica e para a ciência, e provado com evidências, que o exercício físico atua na prevenção e controlo das doenças crónicas que

afetam tanto a expectativa de vida (duração) quanto a qualidade da mesma.



É importante manter uma quantidade e qualidade mínima de exercício no dia-a-dia.

Se fizermos todos os dias exercício (adaptado a cada pessoa), este tem um papel altamente preventivo em diversas doenças, isto é, ajuda a evitar o aparecimento de muitas doenças.

6

E que doenças previne o exercício físico diário?

Previne as seguintes doenças:

- Doenças do aparelho circulatório, que são responsáveis por 80% da mortalidade nos países europeus
- A diabetes, que em 2018 registou 4292 mortes em Portugal
- O desenvolvimento de certos tipos de cancro
- Diminui o risco de osteoporose (os ossos começam a ficar mais porosos e fracos)

Os programas de treino devem incluir os exercícios destinados a melhorar o coração e a respiração – a aptidão cardiorrespiratória – assim como a função dos músculos e a nossa velocidade de reação e de equilíbrio.

Mais do que ter anos de vida, é importante ter vida nos anos!



Ajudar as pessoas a serem autónomas, felizes e mais saudáveis através da atividade física, exercício físico e desporto.

Marco Moutinho

- Especialista em Fisiologia do Exercício, Programas de Saúde e Bem-Estar com um histórico comprovado de trabalho na indústria de Saúde, Bem-Estar e Holística.
- Muita experiência em Wellbeing e Engagement, Performance Desportiva, Nutrição, Macrobiótica, Força e Condicionamento físico.
- Forte background em Exercício e Saúde com pós-graduação em Exercício e Saúde na Faculdade de Motricidade Humana e também em Club Manager.
- Certificações em MAT, FRC, Macrobiótica, Nutrição Funcional e Happiness na University of Yale, entre outras.
- Entusiasta em Cultura e Natureza.

Que objetivos tem este Claramente na Complexidade?

É um projeto de Literacia em Saúde da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), que combinará diferentes meios de divulgação digitais, impressos, orais, para melhorar o nível de literacia em saúde do cidadão através de explicações sucintas feitas por profissionais das áreas da saúde, de forma assertiva, clara e positiva, sobre os vários termos técnicos em saúde, o conteúdo e as competências das múltiplas profissões nas áreas da saúde.

Trata-se de abrir um pouco o véu das competências que estão por detrás dos profissionais de saúde, as suas funções, trabalho dedicado e persistente para melhorar a saúde das pessoas e proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar. É um investimento para proporcionar melhor compreensão por parte do público, que tantas vezes não tem ideia dos “mundos” que estão por detrás de cada profissão da saúde como: médico, enfermeiro, terapeuta, psicólogo, farmacêutico, médico dentista, higienista oral, técnico de diagnóstico e terapêutica, assistente social, e todas as especialidades que cada uma destas profissões tem, e que nos cruzamos durante a nossa vida. Convidaremos um profissional diferente em cada número, que, através de um conjunto reduzido de perguntas, partilhará, numa linguagem simples e acessível a todo o cidadão, a sua função, os objetivos da sua atividade, os avanços na ciência e também as suas ambições e desafios.

Mais do que uma entrevista sobre o próprio é a partilha, com linguagem assertiva, clara e positiva de mais conhecimento às pessoas, às comunidades, às organizações, à sociedade. Os temas poderão ser propostos pelo cidadão, porque é ele, em primeiro lugar que, ao ver esclarecida a sua dúvida, consegue aumentar as suas competências, e por isso, mais conhecimento, mais capacidades e atitudes, reforçando os seus atributos pessoais positivos. **Queremos um cidadão com maior grau de literacia em saúde. Parece-nos que temos de começar também por isto.**

Faremos uma monitorização junto do cidadão, para ver o que ainda temos de melhorar. **Vamos a isto. Cristina Vaz de Almeida**, Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS)

www.splsportugal.pt splsportugal@gmail.com