

Actividade física e medicina desportiva

RAUL BANDARRA PACHECO*

Uma boa forma física, adquirida na juventude e mantida ao longo da vida, parece ser uma condição essencial para que o corpo possa funcionar saudavelmente no melhor das suas capacidades.

A medicina, cada vez mais vocacionada para a prevenção, beneficia do contributo do desporto para alcançar os seus objectivos de promoção da saúde e de luta contra a doença. Deve ser aconselhada a prática desportiva, mas sempre após a realização de um exame médico de aptidão. Para a prática desportiva federada, ele é obrigatório e tem uma validade anual. Esta obrigatoriedade abrange igualmente os árbitros, juizes e cronometristas que pretendem filiar-se numa federação desportiva, no início de cada época.

O Decreto- Lei nº 345/99 define que os exames de avaliação médico-desportiva aos praticantes abrangidos pelo regime de alta competição devem ser realizados exclusivamente nos Centros de Medicina Desportiva do Instituto Desporto de Portugal. De igual modo a sobreclassificação de um praticante para além do escalão imediatamente superior, correspondente ao da sua idade, tem de ser realizado nos Centros de Medicina Desportiva. Os exames de avaliação médico-desportiva aos praticantes desportivos não abrangidos pelo regime de alta competição poderão ser realizados por qualquer médico, nomeadamente os médicos de família, que ocupam, de acordo com o seu perfil profissional, um papel privilegiado neste processo, dado conhecerem amplamente as populações que acom-

panham regularmente. Existe para o efeito uma ficha específica para ser examinada a decisão médica. Esta ficha pode ser adquirida nos Centros de Medicina Desportiva de Lisboa ou Porto, nas Delegações e Subdelegações Regionais do Instituto do Desporto de Portugal e nos serviços do Instituto do Desporto de Portugal na Loja do Cidadão.

Se o médico, ao realizar o exame de avaliação médico-desportiva, detectar eventuais contra-indicações relativas à modalidade que o praticante pretende realizar, deverá direccioná-lo para o Centro de Medicina Desportiva da respectiva área geográfica ou para um médico com formação específica reconhecida pelo colégio da Especialidade de Medicina Desportiva da Ordem dos Médicos.

O exame médico-desportivo, servirá assim para detectar eventuais contra-indicações absolutas ou relativas para a prática desportiva, mas também para avaliação da capacidade funcional do candidato, no sentido de garantir as melhores condições para o desempenho desportivo. Deverá ser ainda a oportunidade para o esclarecimento de algumas dúvidas sobre regras alimentares correctas, uso de medicamentos e conhecimento das implicações médico-legais do consumo de substâncias dopantes.

O exercício físico e o desporto devem estar ao alcance de todos, mas não podem pôr em risco a saúde dos seus praticantes. Mesmo existindo limitações, não é legítimo privar uma pessoa da sua prática moderada, embora sob orientação e supervisão médica.

Endereço para correspondência:

Centro de Saúde de Pero Pinheiro
R. Alto do Pina – 2715 Pero Pinheiro
E-mail: raul.pacheco@clix.pt

*Chefe de Serviço de Clínica Geral, especialista em Medicina Desportiva