



# QUEM PODE E SABE AVALIAR E PRESCREVER EXERCÍCIO FÍSICO?

**Rui Garganta**

Docente e Investigador do CIF2D, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

## Ponto prévio

Quando falamos de Exercício físico é fundamental perceber em que contexto ele vai ser prescrito. Assim, de uma forma simples, podem contemplar-se três objetivos:

1º Exercício para o rendimento desportivo, habitualmente para “Atletas” ou performers do exercício;

2º Exercício numa perspetiva de promoção da Saúde e bem-estar, para pessoas que pretendem tal objetivo e;

3º Exercício para a reabilitação funcional, para pessoas doentes.

## Neste contexto a primeira questão é: QUEM PODE?

No nosso País, qualquer um pode, visto que não temos um defensor legal que, à semelhança de outras profissões, regula o exercício da profissão. Esta indefinição profissional é, por vezes, “defendida” pelo facto de haver pessoas com “muito jeito” para o exercício e que até praticaram “desporto” durante “toda a vida”...

Por analogia, poderíamos extrapolar para outras profissões, porque há muita gente com jeito para Médico, e até há o ditado que diz “De Médico e louco todos temos um pouco”. Para além disso todos nós já tivemos muita

experiência com doenças, desde “Gripes”, “Diarreias”, “Indigestões”, “Tosses”, “Covid” e tantas outras. Com tanto saber e experiência na doença porque não podemos exercer Medicina? A resposta é simples: porque a Ordem dos Médicos não cauciona!

## A segunda questão é: QUEM SABE?

A resposta parece fácil. Quem tem formação geral e específica e experiência profissional. É que uma coisa é a formação que nos permite adquirir conhecimento (saber) outra é a experiência profissional, que nos permite ter competência (saber fazer). Vou dar o meu exemplo para se perceber o alcance das minhas palavras:

Quando fiz 50 anos “ofereci-me” um Curso de Osteopatia. Por isso sou diplomado em Osteopatia Estrutural. A pergunta é: sou Osteopata? A resposta é: não, tenho o curso (algum saber) mas não tenho experiência profissional suficiente para tratar pessoas com esta “Técnica da cura pelas mãos”!

Acontece o mesmo com muitos profissionais que pensam que sabem de Exercício. Têm a Licenciatura, o Mestrado, leem uns artigos, treinam regularmente, vão ao GPT, etc. Tais atitudes dão conhecimento mas não conferem competência...

Por isso, quem sabe é quem tem conhecimento, isto é, quem estudou e continua a estudar o Exercício e tem competência, ou seja, tem experiência prática com tempo suficiente nesta temática tão complexa e controversa. É que ninguém consegue saber qual o “programa ideal” para cada pessoa!!!

De facto, mesmo com conhecimento e competência específicas, há imensas dúvidas que nos assaltam, para responder ao princípio básico da “Individualidade biológica”.

É que, somos muito “diferentes uns dos outros” (variação interindividual) e “mutantes” isto é, diferentes a cada dia que passa (variação intraindividual). Esta nota-se mais quando vemos fotos com alguns anos!

Voltando ao meu caso, tenho formação (licenciatura, mestrado e doutoramento), sou Professor, estudo e experienciei a realidade dos ginásios mais de 30 anos. Para além disso, sou palestrante, publico artigos científicos e escrevo livros onde partilho algumas das minhas preocupações...

Com esta experiência parece lícito perguntar: será que sei tudo sobre este tema? Como disse Sócrates “quanto mais estudamos mais temos consciência da grandeza do nosso desconhecimento”.

Por isso, para quem não costuma ler o “Livro todo” e apenas ouve falar de alguns “Capítulos” é importante perceber que a Avaliação e Prescrição de Exercício físico tem, pelo menos, quatro fases:

**1ª Avaliação:** aquilo que não se mede não se pode melhorar;

**2ª Prescrição:** que deve ser elaborada de acordo com os resultados da avaliação, mas como se avalia mal, vai-se à NET ou ao GPT, e tiram-se uns “pogramas”! Mas, mais uma vez para quem não leu o livro todo, prescrever Exercício exige conhecimento de Treino, de Biomecânica, de Fisiologia, de Psicologia para que a dinâmica da carga contemple os objetivos e necessidades de cada praticante.

**3ª Acompanhamento:** é, de longe, a fase mais importante. É nesta fase que podemos perceber as limitações da nossa prescrição para corrigir, treino a treino, exercício a exercício... É também nesta fase que podemos mostrar a nossa competência ou mandar uns “bitaites” com base na nossa ignorância!

**4ª Reavaliação:** é aqui que nos confrontamos com o sucesso ou insucesso da nossa prescrição, por isso, se faz cada vez menos!!!

Há formas diferentes de encarar este processo que é seguir as GUIDELINES. Aqui, a ignorância atinge proporções que se traduzem na frase “não importa como mas mexe-te”! Faz lembrar a receita do “leite creme”.

Talvez seja por isso que o Prof Mário Sérgio Cortella refere: “Fujam dos ignorantes com iniciativa”

Já agora, importa não esquecer que o País que emite mais, e há mais tempo, guidelines para a saúde é onde há mais doentes per capita! “O que é preciso é ter LATA”

#### Conclusão

Se tivermos em consideração a legislação atual, qualquer um PODE.

Se tivermos em conta o conhecimento e competência, apenas o profissional com formação e prática de terreno SABE.

No nosso País, qualquer um pode, visto que não temos um defensor legal que, à semelhança de outras profissões, regula o exercício da profissão.

