

## Opinião

# A importância da avaliação física



SÓNIA NASCIMENTO

FFITNESS HEALTH CLUB

Cada vez mais há uma preocupação constante com a saúde e bem-estar. Estes dois factores dependem, principalmente, de uma alimentação cuidada e da prática de exercício físico regular. No entanto, existem factores fundamentais para que a prática de exercício físico seja eficaz e segura, como, por exemplo, o acompa-

nhamento e a "Avaliação Física". Esta última, é deveras importante, pois a falta de orientação especializada e adequada aos objectivos e limitações de cada pessoa, pode acabar por conduzir à prática de exercícios sem nenhum tipo de avaliação, pondo em risco as suas metas e principalmente a sua saúde. O treino orientado e supervisionado (Ginásios, Health Clubs, Personal Trainers, etc) é a melhor forma de alcançar os objectivos e assegurar a eficácia e segurança durante o treino.

Por todos estes motivos, a "Avaliação Física" deve ter em conta diversos factores, devendo passar pelos seguintes pontos:

**Anamnese:** Conjunto de perguntas ligadas aos hábitos diários de cada pessoa, limitações físicas e fisiológicas existentes, patologias e factores hereditários de risco. A este

conjunto de questões devem acrescentar-se os objectivos do cliente, a motivação com que pratica actividade física, a frequência com que pratica exercício físico, bem como os gostos de cada pessoa (aulas de grupo, musculação, cardio-fitness, água, etc.)

**Antropometria:** Conjunto de dados físicos, que se propõe definir um perfil físico de cada pessoa. Serve de base de dados comparativos (constatar se há evolução, se o treino está a ser orientado para os objectivos, etc.), bem como para o enquadramento na média populacional, verificando se os valores estão ou não dentro de um parâmetro saudável.

**Condição Física:** Deve medir os 3 grandes campos das capacidades físicas (flexibilidade, força e resistência). O objectivo é constatar em que ponto o cliente se encontra, de forma a adequar os exercícios a cada

cliente, prevenindo lesões, dores musculares ou desconfortos advindos do treino.

As Avaliações Físicas têm um papel fundamental na orientação e adequação do treino a cada cliente, no entanto, existem outros pontos que melhoram com a existência da Avaliação Física, entre eles, a motivação, o compromisso, a segurança e a garantia de continuidade. Estes factores asseguram o alcance dos objectivos, visto que cada cliente tem uma participação activa no treino e visto que, também, conseguem ver de forma "palpável" os resultados obtidos (comparando os valores da 1.ª Avaliação Física com as restantes Reavaliações).

Resumidamente a Avaliação Física vai:

Fornecer dados que irão auxiliar na prescrição de exercícios;

Permitir a avaliação da evo-

lução do programa de exercícios dos indivíduos;

Motivar os participantes, estabelecendo metas possíveis de serem alcançadas;

Educar os participantes sobre os conceitos de aptidão física e sobre seu corpo;

Identificar possíveis riscos.

No FFitness Health Club a "Avaliação Física" é uma constante, sendo que todos os clientes realizam a "Avaliação Física", pois torna-se obrigatório para a Prescrição do Exercício de cada cliente.

Aborda todos os pontos atrás referidos, sendo que na "Antropometria" mensuramos o peso e altura (após tratamento de dados calculamos o Índice de Massa Corporal), pregas de gordura subcutânea (após o tratamento de dados calculamos o valor do percentual de gordura) e circunferências. Na Condição Física, avaliamos a flexibilidade através do teste "Seat and

Reach" (sentar e alcançar), a força através de dois testes de resistência muscular (região média e superior) e a resistência cardio-respiratória através de um teste de bicicleta, controlando as batidas cardíacas por minuto.

Todos estes dados ajudam, de uma forma muito segura, na prescrição do exercício, ficando cada cliente com um plano de treino específico e individualizado, sendo actualizado com regularidade, de forma a conseguir os resultados pretendidos. Para além deste plano de treino, no relatório da "Avaliação Física" existem conselhos para a manutenção ou melhoria dos parâmetros avaliados, bem como o aconselhamento de aulas de grupo para o objectivo e condição de cada cliente.

A melhor forma de atingir resultados, é saber de onde partimos e qual o caminho a percorrer. ●

De acordo com investigador

## Transplante de traqueia com células estaminais do próprio paciente seria possível em Portugal

O transplante pioneiro de traqueia com células estaminais da própria paciente que foi divulgado pela revista médica britânica The Lancet, poderia ser realizado em Portugal, por existirem no país os meios técnicos para isso.

Tudo dependeria, segundo Domingos Henriques - que dirige um grupo de investigação com células estaminais no Instituto de Medicina Molecular (IMM) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa - "do espírito de iniciativa e do gosto da equipa clínica e de uma boa conjugação de meios".

Isso, porque "existe em Portugal conhecimento e experiência na extração e utilização de células estaminais de medula óssea para transplantes, em casos de leucemias e linfomas, por exemplo e temos a tecnologia de bio-reactor, necessária para colonizar com as novas células o órgão doado", precisou.

Por agora, este transplante foi apenas "um caso específico e envolveu custos muito elevados, por ter resultado do trabalho de equipas em três países dife-

rentes", mas a técnica usada "representa uma parte do futuro da Medicina", acrescentou o coordenador da Unidade de Biologia de Desenvolvimento do IMM.

A cirurgia em causa foi praticada em Claudia Castillo, uma colombiana, de 30 anos, que, devido a uma tuberculose, sofria de problemas respiratórios tão graves que só lhe restava a clássica opção da ablação de um pulmão.

Porém, Paolo Macchiarini, chefe da equipa de cirurgia torácica do Hospital Clínico da Universidade de Barcelona, propôs, em vez disso, o inovador

transplante, que ali foi realizado em Junho.

Logo que foi encontrado um dador de traqueia, investigadores da Universidade de Pádua retiraram dela todas as células, deixando-a reduzida a um tubo de tecido conjuntivo, ao mesmo tempo que, na Universidade de Bristol (Reino Unido), se retirava uma amostra da medula óssea da paciente para converter as suas células estaminais em milhões de células de cartilagem e epiteliais, para cobrir o tubo.

Finalmente, na Universidade de Milão (Itália) foi usado um

bio-reactor para colocar as novas células na traqueia do dador, que foi transplantada na paciente.

Passados mais de quatro meses, como Cláudia Castillo reconhece, as suas próprias células no órgão transplantado não mostram sinais de rejeição e, ao contrário dos outros doentes com transplantes, não está a

tomar fármacos imuno-supressores, que causam hipertensão, insuficiência renal e até cancro.

Os médicos dizem que já pode tomar conta das filhas, subir escadas e caminhar distâncias razoáveis sem ter falta de ar, como antes acontecia e, até, terá passado, recentemente, toda uma noite a dançar numa dis-

coteca de Barcelona. Martin Birchall, que fez crescer as células epiteliais de Cláudia na Universidade de Bristol, estima haver três milhares de pessoas em toda a Europa que poderão beneficiar deste procedimento e que, se a técnica for aperfeiçoada para incluir a caixa vocal, poderá ajudar outras dezenas de milhares. ●

**Dr. Simões Torres**  
Chefe do Serviço de Pneumologia do Hospital de Viseu

Doenças Pulmonares  
Asma  
Alergias Respiratórias  
Testes Cutâneos  
Provas Funcionais Respiratórias  
Estudo do sono

Consultório:  
Rua: Formosa, n.º 50, 3.º AC - Edif. Capitólio  
tel.: 232 429 926 - 3500 - 000 VISEU

**Clinica Respiratória**

**Clinica Costa de Sousa**

Medicina Dentária  
Radiologia Oral  
Psicologia Clínica  
Nutrição  
Imunohemoterapia  
Análises Clínicas  
Terapia da Fala  
Cuidados de Enfermagem  
Med. Geral e Familiar

Loteamento Oliveira Pinto  
Lote 9 - r/c Esq - Abraveses  
3515 - 114 Viseu  
clinicacostadesousa@hotmail.com

Tel: 232 451 487  
Telm: 965 288 016

**HORÁRIO**  
Seg. a Sex.  
9:30 às 23:00  
Sáb.  
9:30 às 19:00

Viver sem sorrir, não é viver...  
Nós ajudamo-lo a sorrir