

III Seminário Saúde no Desporto

Combater sedentarismo e incentivar a prática desportiva é essencial para o desenvolvimento saudável de crianças e jovens

Marta Massada, médica do Hospital Santa Maria - Porto, especialista em Ortopedia e Traumatologia com diferenciação na Medicina e Traumatologia Desportiva, fala ao "Jornal de Notícias" sobre os vários temas em foco da 3.ª edição do Seminário Saúde no Desporto, que se realiza no próximo sábado, 5 de maio, no Porto. O seminário irá, desta vez, incidir em todos os aspetos relacionados com a prática desportiva em crianças e jovens, desde a importância do exercício físico a partir dos primeiros anos, aos aspetos físicos e fisiológicos do crescimento e desenvolvimento, até ao papel dos pais no acompanhamento ao jovem atleta.

Jornal de Notícias - O sedentarismo juvenil e a obesidade infantil são temas atuais em Portugal e nos países desenvolvidos. Como combater esta realidade?

Marta Massada - São temas muito atuais e preocupantes, basta olhar em volta e ver como tablets, telemóveis e outras tecnologias impõem a sua presença. O segredo está em procurar um equilíbrio e despertar a atenção dos jovens para atividades que compreendam uma componente lúdica, muito importante nos mais pequenos, com objetivos tangíveis e que busquem, em primeiro lugar, a diversão. Daqui poderão seguir para qualquer que seja o seu percurso, desde o alto rendimento ao lazer.

JN - O seminário também irá demonstrar a importância do exercício físico no desenvolvimento e na saúde da criança e do jovem?

MM - Sim, o exercício físico privilegia um crescimento e desenvolvimento saudáveis ao mesmo tempo que melhora padrões de autoestima, de interação social e maximiza as funções cognitivas como a memória, a atenção ou o raciocínio. A criança que pratica

desporto de forma regular tem melhor postura e equilíbrio, tem ossos, músculos e articulações mais fortes e capacidades cardiorrespiratórias otimizadas. Para além destes e de outros benefícios para a saúde, o exercício físico promove as noções de responsabilidade e de espírito de equipa. Este será um tema fundamental a abordar.

JN - A questão do treino também é importante - quais os fatores que o treinador do atleta jovem deve ter em conta, nomeadamente para evitar as lesões na fase de crescimento?

MM - Os programas de treino devem estar de acordo com o indivíduo em questão e daí a importância de serem desenhados por um profissional da área. Um treino que não seja elaborado atendendo à fase de desenvolvimento do atleta pode prejudicar quer a sua saúde física quer a mental. As crianças ou jovens devem treinar de acordo com as particularidades etárias do seu desenvolvimento, com o seu desempenho motor e maturação. É fundamental que o treinador tenha competências de condução do processo de treino baseado numa progressão adequada dos conteúdos e que acompanhe a evolução fisiológica dos jovens praticantes.

Essa abordagem será referida ao longo deste seminário por vários especialistas.

JN - Outro tema em destaque quando se fala em jovens atletas é o papel dos pais. Como é que os pais devem acompanhar os seus filhos na prática desportiva?

MM - Os pais têm uma posição óbvia de influência sobre os filhos. Podem motivá-los e valorizá-los ou criticá-los e depreciá-los. Se este processo de influência for negativo os pais, aos invés de promoverem a autoestima, as competências e a diversão dos filhos, podem ser o motivo primordial para a desmotivação, a criação de inseguranças e até mesmo o abandono. O caminho está em promover a busca do prazer e divertimento dos nossos filhos. Esquecer as motivações próprias, a pressão para que sejam atingidos determinados níveis de rendimento. É importante que, como pais, tomemos decisões flexíveis ou suficiente que permitam a participação dos nossos filhos, que a decisão sobre qual o tipo de desporto a praticar ou quais os objetivos a buscar estejam dependentes deles. É fundamental que valorizemos a opinião dos treinadores. Que apoiemos as nossas crianças, sem cair em exa-




Marta Massada, médica Ortopedista do Hospital Santa Maria - Porto e Coordenadora da Comissão Organizadora do III Seminário Saúde no Desporto

geros. Apoio e pressão não são sinónimos e é fundamental que se faça a distinção entre ambos.

Serão muitos - e alguns bastante controversos! - os temas deste seminário, que tenho a certeza interessará a muitos leitores deste jornal. O Hospital de Santa

Maria - Porto está uma vez mais de parabéns pela organização deste encontro, que reunirá atletas, treinadores e preparadores físicos, médicos, profissionais de saúde e estudantes universitários num debate multidisciplinar e muito produtivo.




III SEMINÁRIO SOUDE NO DESPORTO 5.MAIO.2018

AUDITÓRIO DA FACULDADE DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

Organização: HOSPITAL DE SANTA MARIA PORTO

Mais informações em www.hsraporto.pt