justNews
a partilhar informação desde 1981

2017-06-12 11:26:39

http://justnews.pt/noticias/professores-de-educacao-fisica-sao-a-base-para-uma-boa-saude-osteoarticular

Professores de educação física são «a base para uma boa saúde osteoarticular»

"A base para uma boa promoção da saúde osteoarticular, para prevenir situações de lesões, de traumatismos e de outros acidentes é termos bons professores de educação física", considera Mário Jorge Santos, médico de Saúde Pública.

Este especialista falou à Just News no âmbito do Simpósio "Promover a saúde musculoesquelética em contexto escolar", que se realizou, este mês, na Faculdade de Motricidade Humana (FMH) da Universidade de Lisboa.

Mário Jorge Santos.

No seu entender, estes profissionais são "o maior garante" da qualidade da atividade física, logo "os maiores promotores" de saúde, tanto no sentido do desenvolvimento global e integral da pessoa como da sua componente osteoarticular.

"É preciso sensibilizá-los para o papel crucial que têm na construção de uma sociedade melhor e mais saudável", sublinhou Mário Jorge Santos, que na reunião haveria de desenvolver o tema "Atividade física e saúde óssea na escola: como equilibrar a exigência da atividade e o risco de fratura".

Contributo para identificar "crianças com fragilidade óssea"

Responsável pela organização do evento, Fátima Baptista, professora do Departamento de Desporto e Saúde / Área de Investigação Musculoesquelética, afirmou que a finalidade desta iniciativa é alertar os professores de educação física para uma área tão importante como a da saúde musculoesquelética em crianças e jovens.

Fátima Baptista.

“Pretendemos que tenham mais conhecimento para poderem identificar crianças ou jovens com fragilidade óssea, podendo, eventualmente, referenciá-los para um médico, mas também chamar a atenção para a prevenção desta condição através de propostas de conteúdos ao nível da unidade curricular de Educação Física e do desporto escolar”, disse.

Uma oportunidade para "o desenvolvimento dos ossos com mais mineralização"

Luís Bettencourt Sardinha, presidente do Departamento de Desporto e Saúde da FMH, explicou que, desde há algum tempo, começou a identificar-se a importância do músculo enquanto órgão que sintetiza muitas proteínas, que influenciam outros órgãos.

"Vivemos num período em que, cada vez mais, a preparação muscular nas escolas tem de ser desenvolvida através de estratégias complementadas com um conceito específico de aptidão aeróbia, o que acabará por ter grande impacto na saúde óssea", desenvolveu.

Segundo Luís Bettencourt Sardinha, durante o período de dois anos antes e de dois anos depois do pico de velocidade máxima de crescimento em estatura – entre os 9,5 e os 13,5 anos nas raparigas e os 11,5 e os 15,5 nos rapazes –, as crianças/jovens acumulam aproximadamente 33,5% da massa óssea da pessoa adulta.

Luís Bettencourt Sardinha.

"Este é um período de grande oportunidade para estímulos com a atividade desportiva, com exercício mais ou menos formal, para que se exerça esse impacto osteogénico para o desenvolvimento dos ossos com mais mineralização, com grande impacto, mais tarde, na prevenção da osteoporose nos homens e, até mesmo, nas mulheres", esclareceu.

Desta forma, iremos também, tal como referiu, aumentar a literacia no que respeita à importância da saúde musculoesquelética, para que seja algo que os acompanhe em todo o seu ciclo de vida. "Mais tarde, será muito importante, por exemplo, na prevenção da osteoporose, das quedas ou da sarcopenia", concluiu.

justNews
Partilhar informação,
Mais informação,
Melhor informação,
em **Saúde.**

Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.ª a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever newsletter