

Diante de inúmeras discussões nas redes sociais sobre as prescrições de exercícios feitas por médicos, me deparei com alguns questionamentos práticos. Também tenho percebido que alguns programas de tv têm induzido aos telespectadores a simplesmente praticar exercícios, utilizar determinados materiais para isso, como se todas as pessoas tivessem as mesmas capacidades físicas, motoras, neuromusculares, etc.

Creio que dentro da nossa área, é um assunto importantíssimo para compreendermos de uma vez por todas qual é função de cada profissional.

Hipoteticamente (mas muito possível de acontecer) se meu aluno estiver com dor de cabeça, é correto eu receitar algum remédio? Por mais que eu saiba que há analgésicos com venda livre nas farmácias, ainda assim é correto eu direcioná-lo a tomar o medicamento para que sua dor cesse? Seria ético da minha parte? Sem saber se ele tem alguma alergia ou contra-indicação a determinadas doses de cafeína, dipirona e outras substâncias contidas no medicamento? E se acontecer do indivíduo passar mal e para a minha “sorte”, ele acha melhor ir ao médico e lá o médico descobrir que o paciente está passando mal devido ao medicamento que sua querida profa o “prescreveu”? A culpa irá cair sobre mim, com razão, certo? Porque nós, profissionais da atividade física não temos autoridade para receitar medicamentos, mas sim a prática da atividade física. Parece bobo, mas o mesmo cuidado que precisamos ter com alunos que tratam de diabetes, pressão arterial elevada, lesões, etc, também precisamos para não receitar remédios que julgamos ser bons.

Por outro lado, se um médico identifica que seu paciente precisa perder peso e o direciona a fazer isso com 30 minutos de caminhada, 3x na semana. Ou fazer atividades aeróbicas como corrida, lutas e danças. Isso pode? Médicos podem prescrever exercícios e até volumes de treino ao paciente? Ele tem formação e autoridade para isso?

Digamos que a corrida seja como o remédio de dor de cabeça, sabemos que uma atividade mais intensa como ela, conseqüentemente estimula a queima de gordura e perda de peso. Ok! Um analgésico também alivia a dor (e pode mascarar o real problema que tem refletido em dor). Mas, e se a pessoa tiver um desvio postural (de 70% a 80% dos brasileiros sofrem de dores nas costas, a maioria por má postura e falta de fortalecimento), histórico de desgastes e falta de fortalecimento muscular e articular, e, correndo 3x na semana por 30 minutos, voltará ao médico com um problema a mais e esse irá indicá-lo um ortopedista, a culpa provavelmente não cairá sobre o médico que simplesmente prescreveu sua forma de perda de peso, ou cairá?

O que nós precisamos compreender, é que diferentemente do que os programas de tv, os blogs de saúde e dietas mirabolantes motivam, a atividade física não é algo igual para todos! Todos podem praticá-la, mas de acordo com cada dificuldade e limitação.

Médicos, parem de prescrever caminhadas, corridas, volumes de treino, repetições, etc. Vocês identificam e direcionam os pacientes ao que eles devem evitar. A partir daí o educador físico, irá também identificar a partir das características e especificidade do aluno os exercícios mais interessantes e efetivos para ele. Profissionais da educação física, se coloquem em seus lugares, não sejam generalistas, não usem do mesmo para todos. Se esse lugar de prescrição de exercícios tem sido tomado por outros profissionais de outras áreas de especialidades, é

porque não houve roubo, mas talvez uma entrega pacífica por conta do comodismo e falta de identidade e visão dentro da profissão.

Se achem insubstituíveis na qualidade de vida de seus alunos!