



PANATHLON
CLUBE DE LISBOA



ALTO RENDIMENTO A QUANTO OBRIGAS!

EQUIPAS DE SAÚDE NA PROTEÇÃO DE SAÚDE DOS ATLETAS

31.OUT 20H-21H45 | PRESENCIAL E NO YOUTUBE

AUDITÓRIO DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



Ana Rente

Atleta olímpica, Médica,
Membro Colégio Disci-
plinar Antidopagem



Ana Pereira

Médica da Missão do Comité
Paralímpico de Portugal



Nuno Piteira

Médico da Federação
de Triatlo de Portugal



Sidónio Serpa

Professor Catedrático,
Coordenador Serviço
Psicologia do COP



G. Moraes Sarmento

Pres. Com. Médica Fed.
Motociclismo, membro da
Comissão Médica da FI
Motociclismo

MODERADOR LUÍS HORTA

Médico especialista em Medicina Desportiva e Fisioterapia

A sessão debate "Alto rendimento, a quanto Obrigas!" realizada pelo Panathlon Clube de Lisboa, no dia 31 de outubro, destacou as complexidades e desafios do desporto de alta competição, com um enfoque no impacto físico e psicológico sobre os atletas de alto rendimento.

Este evento reuniu especialistas e atletas que compartilharam suas experiências e análises sobre o equilíbrio entre os resultados desportivos e a saúde e sustentabilidade mental e física dos atletas. Os principais temas discutidos foram:

1. **Exigências e Riscos do Desporto de Alto Rendimento:** Foi abordado como a pressão para maximizar a performance pode gerar impactos significativos na saúde mental e física dos atletas, desde lesões crónicas até problemas emocionais e sociais. Exemplos trazidos pelos atletas evidenciaram o custo pessoal de dedicar anos ao desporto, com sacrifícios na vida social e dificuldades financeiras no pós-carreira, especialmente quando o atleta enfrenta um mercado de trabalho desconhecido e pouco acessível após os 30 anos.
2. **Saúde Mental e Apoio Psicológico:** Subdividido em várias apresentações, o painel debateu o papel essencial da psicologia no desporto, tanto para maximizar o desempenho quanto para preservar o bem-estar mental dos atletas. Foi

destacada a importância da literacia emocional e ética, de modo que atletas e treinadores possam identificar e respeitar os limites pessoais e físicos durante o treino e competição.

3. **Gestão de Carreiras e Dualidade Atleta-Profissional:** A experiência de antigos atletas destacou a complexidade de conciliar a vida desportiva com a educação e formação profissional. Vários oradores salientaram a necessidade de criar mecanismos de suporte que facilitem essa transição, prevenindo o burnout e apoiando o desenvolvimento pessoal dos atletas.
4. **Prevenção de Lesões e Sustentabilidade do Desporto:** Foram apresentadas as práticas e avanços na medicina desportiva para minimizar lesões e promover a longevidade dos atletas. O evento enfatizou a responsabilidade das federações e instituições desportivas na criação de regulamentos que assegurem a proteção do atleta a longo prazo.

O seminário foi moderado pelo Dr. Luís Horta e contou com intervenientes da área da psicologia, medicina desportiva e atletas com vasta experiência em competições de alto rendimento, sendo uma plataforma fundamental para reforçar a importância de um desporto ético, sustentável e humano.

Convidados:

- Dr.^a Ana Pereira - Médica da Missão do Comité Paralímpico de Portugal
- Dr.^a Ana Rente - Atleta olímpica, Médica e Membro do Colégio Disciplinar Antidopagem
- Dr. Gonçalo Moraes Sarmiento - Presidente da Comissão Médica da Federação de Motociclismo de Portugal e membro do Board da Comissão Médica da Federação Internacional de Motociclismo
- Dr. Nuno Piteira - Médico da Federação de Triatlo de Portugal
- Prof. Dr. Sidónio Serpa - Professor Catedrático e Coordenador do Serviço de Psicologia do Comité Olímpico de Portugal

Contexto e objetivo desta sessão debate pelas palavras do seu moderador, Dr. Luís Horta:

A nossa Sociedade é cada vez mais exigente, solicitando um melhor desempenho dos seres humanos a nível das mais diversas atividades profissionais, sociais, culturais ou desportivas.

A obtenção da excelência desportiva obriga a que os atletas trabalhem perto dos seus limites. Se a prática da atividade física, ou do desporto de lazer, representa um importante fator de promoção da saúde, contribuindo para a prevenção de um leque muito diversificado de patologias, já a prática desportiva, quando visa a excelência no desempenho, predispõe os atletas a determinadas situações patológicas e a determinados riscos.

A intervenção dos especialistas em Medicina Desportiva e de todos os profissionais das equipas de saúde, que dão apoio aos atletas de alto rendimento, tem uma função primordial na mitigação dos efeitos nefastos gerados por longos períodos de prática

desportiva no bem-estar físico, psíquico e social dos atletas e dos riscos associados à prática desportiva de uma determinada modalidade.

Os limites fisiológicos dos seres humanos não podem ser ultrapassados, para evitar que a homeostasia do corpo humano seja posta em causa. Os limites éticos devem igualmente ser respeitados. A sociedade atual e o desporto em particular são confrontados com situações em que todos os intervenientes devem ponderar se atos ou omissões podem representar a transposição de linhas vermelhas, que ultrapassem aqueles limites.

Nesta sessão procuraremos debater, com alguns especialistas das Ciências do Desporto, os riscos associados à prática de determinadas modalidades desportivas e as estratégias delineadas pelas federações desportivas para mitigação desses riscos, numa perspetiva de respeito pelos princípios e valores da ética do Desporto.