

revista de Medicina **DESPORTIVA** informa

Bimestral Julho 2016
Ano 7 www.revdesportiva.pt
Número 04 Preço – 2,50€

Editorial

Estamos no sétimo ano de vida e manter a sustentabilidade de uma publicação como esta não é fácil. Com tiragem entre 6100 e 7400 (a de maio) exemplares e envio por correio para mais de 5500 moradas de modo gratuito obriga ao trabalho permanente, ao apoio de empresas e à generosidade de muitos. Depois das Apps gratuitas (Google Play e App Store), iniciadas em janeiro, avançamos com esta edição para uma nova estratégia: a das parcerias. É com muita satisfação que se inicia uma parceria com a Faculdade de Medicina do Porto (FMP), que durará (para já) um ano, a qual participará na Revista com duas-três páginas, onde divulgará eventos, discutirá conteúdos clínicos, enfim, mostrar-se-á como um agente importantíssimo também na área da pós-graduação, concretamente, e neste caso, na Medicina Desportiva e na Geriatria. Uma grande gratidão é devida à FMP e ao Prof. Dr. Ovídio Costa, um grande dinamizador e amigo. Entretanto, outra parceria institucional encontra-se em avaliação e uma outra poderá ser formalizada lá para o final do ano. Esta Revista, que aposta na credibilidade e seriedade, continua a evoluir para a qualidade, também graças a instituições que lhe emprestam reconhecimento e prestígio. Finalmente, esta Revista agradece e apresenta-se grata à Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte, cujo despacho, produzido em menos de cinco horas após a sua solicitação, contribuirá também de modo significativo para a sustentabilidade desta Revista. Às duas instituições agradecemos a confiança. Dr. Basil Ribeiro, diretor / editor

Sumário

Entrevista: Dr. Rogério Joia	2
Faculdade de Medicina da Universidade do Porto: O que andamos a ler	3
Comentário: Task Force 13 – <i>Commotio Cordis</i>	6
Caso clínico: Fratura de Sesamoide do Hálux em Praticante de Futsal	8
Temas:	11
Prova de Esforço Cardiopulmonar em Praticantes Desportivos	11
Treino desportivo com base na integração de fatores que influenciam a prestação nas disciplinas de endurance tendo os limiares como referência	14
Resumos: Jornadas de Medicina Desportiva e do Exercício	18
Curso UEFA / Federação Portuguesa de Futebol	23
Investigação: Uso de Protetor Solar nos Adolescentes Portugueses	24
A importância do Fotótipo nos Cuidados a ter com Sol e os Riscos de Cancros da Pele	28
Notícias	30
Agenda	32

facebook

www.facebook.com/
RevistaDeMedicinaDesportiva
Informa

A Revista de Medicina Desportiva informa é uma publicação de âmbito nacional, de publicação bimestral e de caráter médico-científico. Tem como objetivo divulgar conteúdos médico-desportivos através de temas de revisão e de investigação, assim como publicar “Casos Clínicos” relacionados com a prática da Medicina Desportiva. Divulga ainda reuniões científicas realizados em Portugal e no estrangeiro. Esta Revista respeita a Constituição Portuguesa e orienta-se por critérios de isenção e de rigor científico, compromisso ético e respeito deontológico.

COMISSÃO CIENTÍFICA: CARDIOLOGIA | António Freitas, Dr – Lisboa – Centro de Medicina Desportiva | Miguel Mendes, Dr – Lisboa – Hospital de Santa Cruz | Ovídio Costa, PhD – Porto – Faculdade de Medicina do Porto | Teles Martins, PhD – Lisboa – Departamento de Saúde Naval | Velloso Gomes, Dr – Faro – Hospital de Faro | **CIRURGIA GERAL** | Bernardo Vasconcelos, Dr – Lisboa – Serviços Clínicos da Portugal Telecom | **DERMATOLOGIA** | Osvaldo Correia, PhD – Porto – Faculdade de Medicina do Porto | **FILOSOFIA DA MEDICINA** | Manuel Sérgio, PhD – Lisboa | **FISIATRIA** | Páscoa Pinheiro, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | **FISIOLOGIA** | Gomes Pereira, PhD – Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana | José Alberto Duarte, PhD – Porto – Faculdade de Desporto do Porto | **IMUNOALERGOLOGIA** | André Moreira, PhD – Porto – Hospital de S. João | **MEDICINA DESPORTIVA** | J. L. Themudo Barata, PhD – Covilhã – Universidade Beira Interior | João Paulo de Almeida, PhD – Lisboa – Sport Lisboa e Benfica | Luís Horta, PhD – Lisboa – Autoridade Antidopagem do Brasil | Maria João Cascais, PhD – Lisboa – Sport Lisboa e Benfica | **MEDICINA INTERNA** | Teixeira Veríssimo, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | **NUTRIÇÃO** | Vítor Hugo Teixeira, PhD – Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição | **ORTOPEDIA** | Fernando Fonseca, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | João Espregueira-Mendes, PhD – Universidade do Minho; Director Clínico da Clínica do Dragão – Universidade do Minho | João Gamelas, PhD – Lisboa – Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa | José Carlos Noronha, PhD – Porto – Gestifute; Ordem da Trindade | Leandro Massada, PhD – Porto – Centro de Medicina Desportiva do Porto | **PEDIATRIA** | Carla Rego, PhD – Porto – Instituto CUF Porto. Faculdade de Medicina da UP | **PNEUMOLOGIA** | Robalo Cordeiro, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | **PSICOLOGIA** | Sidónio Serpa, PhD – Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana | **REUMATOLOGIA** | Carlos Vaz, PhD – Porto – Hospital de S. João. **COMISSÃO DE COLABORADORES: FISIATRIA** | Gonçalo Borges, Dr – Porto – Hospital da Prelada | Jorge Lains, Dr – Coimbra – Hospital Rovisco Pais | Pedro Cantista, Dr – Porto – Centro Hospitalar do Porto | Pedro Lemos Pereira, Dr – Coimbra – Hospital Universitário de Coimbra | Raul Maia e Silva, Dr – Porto | **MEDICINA DESPORTIVA** | Domingos Gomes, Dr – Porto – CESPU | João Beckert, Dr – Lisboa – Centro de Medicina Desportiva de Lisboa | José Ramos, Dr – Porto – Clínica de Gondomar | Nelson Puga, Dr – Porto – Futebol Clube do Porto | Paulo Beckert, Dr – Lisboa – FPF – Clínica Cuf Alvalade | Pedro Saraiva, Dr – Coimbra – Associação Académica de Coimbra | Valério Rosa, Dr – Lisboa – Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva | **MEDICINA GERAL E FAMILIAR** | José Maria Henriques, Dr – Vila Nova de Gaia – Unidade de Saúde Familiar de Santa Marinha | **ORTOPEDIA** | Hélder Pereira, Dr – Serviço de Ortopedia do Centro Hospitalar Póvoa de Varzim, Vila do Conde; ICVS/3B'S – Laboratório Associado da Universidade do Minho, Braga/Guimarães | Henrique Jones, Dr – Setúbal – Clínica Dr. Henrique Jones | José Lourenço, Dr – Porto | Paulo Amado, Dr – Rio Tinto – Clínica Dr. Paulo Amado | Pereira de Castro, Dr – Lisboa – SPAT; Desportano, Clínica de Desporto | **RADIOLOGIA** | Joaquim Agostinho, Dr – Viseu – Hospital São Teotónio

FICHA TÉCNICA | Diretor e Editor **BASIL VALENTE RIBEIRO** | Diretor adjunto **PEDRO LEMOS PEREIRA** | Sub-diretor **JOSÉ RAMOS** | Departamento de comunicação **ANA PAULA RIBEIRO** | Produção **REVDESSPORTIVA, LDA** | Design e Paginação **JOSÉ TEIXEIRA** | Fotografia da capa **GRAPHICSTOCK** | Impressão **MULTITEMA** – Porto | Propriedade **REVDESSPORTIVA, LDA**. Rua do Sobreiro 225, Canidelo 4400-590 V N Gaia. | Telefone/Fax – 227810869 | E-mail: basil@esapo.pt | www.revdesportiva.pt | Periodicidade Bimestral | Tiragem 6100 exemplares | Depósito Legal 304182/09 | ISSN 1647-5534 | Publicação Registrada no Instituto da Comunicação Social sob o n.º 125758 | A reprodução parcial ou integral de texto ou ilustrações da Revista de Medicina Desportiva Informa é proibida.