



Dr. Rui Escalreira
Cirurgião Geral. Pós-graduado em Medicina Desportiva. Diretor Clínico do Departamento Médico para o Alto Rendimento (DMAR) da Federação Portuguesa de Natação. Viana do Castelo

Entrevista

Embora seja um cirurgião geral, há muitos anos que se interessa pela Medicina Desportiva ...

O meu interesse pela fisiologia do exercício e metabolismo nasceram durante os meus primeiros anos de adolescência em que me tornei atleta da área do *fitness*.

A procura, inicialmente com objetivos exclusivamente pessoais, das melhores estratégias ergogénicas (relacionadas com a nutrição e o exercício) acabou por me conduzir irreversivelmente para o mundo da Medicina Desportiva. Esta paixão constituiu o fio condutor para o ingresso na licenciatura em Medicina. No Hospital de Santo António apaixonei-me pela Cirurgia Geral (com esta não contava eu!) e passei desde então a conviver “apaixonadamente” com estas duas áreas profissionais.

Atualmente é o responsável clínico da Federação Portuguesa de Natação. Quais as funções que exerce?

Desde 2015 (data da sua criação) que exerço funções como Diretor Clínico do DMAR. Os princípios orientadores da minha atividade baseiam-se no conceito de que a intervenção médica no alto rendimento não se esgota na prevenção e no tratamento das lesões e/ou dos estados patológicos agudos associados ao exercício físico. A promoção da *performance*, da recuperação ativa e a prevenção de estados subagudos de fadiga não adaptativa, como o *overreaching não funcional* e o *overtraining*, devem fazer parte de qualquer estratégia integrada de gestão competitiva. Em termos práticos, a minha atividade

resume-se à avaliação e intervenção contínua sobre o estado geral de saúde e nutricional dos atletas abrangidos pelo Plano para o Alto Rendimento, participando também ativamente no processo de controlo do treino, integrado na atividade do Gabinete de Controlo e Avaliação do Treino e Competição (GACO).

O controlo do treino é sem dúvida uma das atividades mais importantes, não é?

Claro que sim. A avaliação contínua do impacto fisiológico do treino no estado geral de saúde, nutricional e hormonal dos atletas deve fazer parte do modelo de atuação médica. Faz parte da minha atividade a monitorização ativa dos indicadores subjetivos e objetivos de fadiga, da evolução da *performance* e a promoção, junto dos atletas e treinadores, de um modelo de comunicação centrado na maximização do processo adaptativo ao treino. Na FPN este trabalho em equipa foi sempre o nosso objetivo, tem sido cumprido e é por isso um dos nossos “pontos fortes”.

Sabemos que trabalha muito com o controlo do treino com o ácido láctico ...

A avaliação da relação entre a variação da lactatémia e da frequência cardíaca com a intensidade e duração das tarefas específicas na água, integradas com a perceção subjetiva do esforço e com o *background* fisiológico do atleta, é efetuada sistematicamente em momentos-chave dos ciclos preparatórios. Tem sido uma mais-valia no controlo e prescrição do treino em geral, na avaliação da resposta metabólica à suplementação e na gestão de expectativas relativamente à progressão na *performance* e dos resultados competitivos quando os testes são efetuados nos estágios pré-competitivos.

A alimentação é importante, mas certamente que prescreve alguns suplementos alimentares ...

Faz parte do meu plano estratégico a prescrição dos agentes ergogénicos

permitidos pela WADA mais indicados à fase da época competitiva, às características fisiológicas, comportamento nutricional e antropometria dos atletas. Os resultados têm sido positivos.

A atual contingência do COVID-19 afetou a preparação dos nadadores. Como contornaram ou se adaptaram para manter os atletas ativos?

O impacto do *lockdown* nos nadadores do alto rendimento foi heterogéneo e dependeu fortemente do modelo de gestão das piscinas de cada clube. Houve alguns atletas que mantiveram a atividade aquática na íntegra, mas a maioria efetuou exercício físico exclusivamente em regime de *dryland* sob confinamento. Na FPN tivemos a preocupação em manter os atletas adequadamente ativos e, por conseguinte, foi publicado no site da FPN um documento intitulado *Plano de Manutenção das Qualidades Físicas* destinado aos nadadores integrados no Plano para o Alto Rendimento (PAR) e que serviu de exemplo para todos os praticantes.

Na natação, está a trabalhar em algum projeto específico de preparação para evento futuro?

Vários no âmbito da natação pura... Tokyo 2021 (Olímpicos e Paralímpicos), Esperanças Olímpicas e atletas incluídos no PAR, especificamente os da Seleção Nacional e os dos Centros de Alto Rendimento.

O que gostaria que acontecesse na Medicina Desportiva?

Gostaria que a Medicina Desportiva ultrapassasse a fronteira da traumatologia desportiva, se generalizasse no alto rendimento e se expandisse para a saúde comunitária, com a implementação progressiva de programas de exercício clínico. A tutela tem demonstrado motivação e interesse, mas o caminho a percorrer ainda é longo...