

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO03

## EXAME DE AVALIAÇÃO MÉDICO-DESSPORTIVA

### O que precisas de saber



Para te inscreveres como atleta em qualquer Federação desportiva, tens de realizar obrigatoriamente um exame de avaliação médico-desportiva.

#### Quais os objetivos do exame?

- Diagnosticar doenças que contra-indiquem a prática desportiva;
- Diagnosticar anomalias que possam prejudicar o rendimento desportivo, ou mesmo aumentar a probabilidade de te lesionares, se não forem precoce e corretamente corrigidas;
- Emitir um atestado médico de aptidão para a prática desportiva.

#### Para quem é obrigatório o exame?

Os exames de avaliação médico-desportiva são obrigatórios para:

- Praticantes desportivos inscritos no regime de alto rendimento;

- Praticantes desportivos filiados, ou que se pretendam filiar em federações;
- Árbitros, juizes e cronometristas filiados, ou que se pretendam filiar em federações.

#### Onde é possível realizar o exame?

O exame pode ser realizado por qualquer médico mediante o preenchimento de impresso próprio. No entanto, alguns atletas só poderão realizar este exame num Centro de Medicina Desportiva (Lisboa e Porto), ou junto de um médico com formação específica em Medicina Desportiva. Esta exceção acontece se:

- Fores atleta inscrito no regime de alto rendimento;
- Se tiveres contraindicações relativamente à modalidade que pretendes praticar;
- Se pretenderes competir dois escalões acima do teu.

#### Qual é a validade do exame?

O exame de avaliação médico-desportivo tem validade anual. A necessidade de um exame anual deve-se ao facto de neste período poderem ter ocorrido alterações no teu estado físico e psíquico, tornando-se assim necessária uma reavaliação.

#### Não te esqueças do impresso próprio para o exame!

Para realizar o exame de avaliação médico-desportiva é necessário dispor de um impresso próprio. Podes obter este impresso nos Centros de Medicina Desportiva de Lisboa e Porto, ou em qualquer Direção Regional do

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO03

Instituto Português do Desporto e Juventude. Por vezes, alguns clubes também dispõem de impressos para os seus atletas.

## É possível com o mesmo exame médico-desportivo praticar mais do que uma modalidade?

### DEPENDE:

- Se no teu impresso constar, no espaço que está reservado à modalidade, uma única modalidade, por exemplo "ténis", significa que através desse exame és considerado apto para praticar somente ténis. Se te quiseres inscrever, por exemplo, na Federação Portuguesa de Futebol, terás de realizar um novo exame;
- Se no teu impresso constar, no espaço que está reservado à modalidade, TODAS, significa que estás apto para praticar todas as modalidades desportivas.

## O que te espera no exame?

Inicialmente o médico vai fazer-te algumas perguntas sobre o teu estado de saúde atual, sobre a tua história familiar e sobre doenças que já tenhas tido e cirurgias a que já tenhas sido sujeito (a tua história de saúde pessoal). É também importante a realização de um eletrocardiograma para verificar se existe algum aspeto que limite ou impeça a tua participação desportiva. O médico irá ainda realizar um exame físico com o objetivo de procurar sinais que possam indiciar a presença de uma doença limitativa ou mesmo impeditiva da prática de determinada modalidade desportiva. Os principais procedimentos do exame físico são:

- Inspeção estática e dinâmica da coluna vertebral e membros;
- Palpação da zona abdominal;
- Avaliação da força dos principais grupos musculares;
- Estabilidade ligamentar das principais articulações;
- Auscultação cardíaca na posição deitada e sentada;
- Medição da pressão arterial.



**O principal interessado na exigência e rigor do exame é o próprio atleta. Não vejas o exame médico-desportivo como um ato simplesmente administrativo, aborrecido, que demora tempo e que de nada serve. No final, o médico, ao assinar o exame médico, está a responsabilizar-se pela tua aptidão para a prática desportiva.**

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=18>

<http://www.josegomespereira.com/wp-content/uploads/exame2.pdf>

