

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2017;16(4):207

## EDITORIAL

### Exercício terapêutico, reflexões sobre o caminho futuro

Alberito Rodrigo de Carvalho\*, Gladson Ricardo Flor Bertolini\*\*

*\*Doutor em Ciências do Movimento Humano – UFRGS, \*\*Doutor em Ciências da Saúde Aplicadas ao Aparelho Locomotor - FMRP/USP*

**Correspondência:** Alberito Rodrigo de Carvalho [alberitorodrigo@gmail.com](mailto:alberitorodrigo@gmail.com), Gladson Ricardo Flor Bertolini: [gladson\\_ricardo@yahoo.com.br](mailto:gladson_ricardo@yahoo.com.br)

A prescrição do exercício físico como recurso terapêutico, tanto no âmbito da prevenção quanto na reabilitação de pacientes comprometidos por doenças de diferentes etiologias e que afetam os mais variáveis sistemas orgânicos, tem sido foco de diversas investigações, dada a importância dessa ferramenta terapêutica. Contudo, apesar do sólido corpo de evidências já existentes que fundamentam a sua utilização, muito ainda precisa ser feito na tentativa da ampliação do conhecimento na área visando capacitar os profissionais da saúde para a prescrição de exercícios cada vez mais correta e contextualizada às necessidades e capacidades daqueles a quem a terapia reabilitadora se destina.

Especialmente na manifestação de doenças, a prescrição do exercício torna-se mais desafiadora, pois o profissional deve considerar na sua conduta terapêutica que não apenas a carga externa proposta deve ser levada em conta, mas principalmente a capacidade que o indivíduo tem de responder a esta carga, ou seja, a carga interna, o que está geralmente bastante comprometida na presença da doença.

Assim, tendo em conta a premissa de que a prescrição do exercício físico deve promover mudanças, tanto estruturais quanto morfológicas, no organismo do paciente, a dosagem de todos os estímulos impostos deve respeitar as recomendações pedagógicas do treinamento a fim de que a carga externa proposta e a carga interna de adaptação produzam adaptações biopositivas.

Muitas das diretrizes sobre prescrição do exercício já estabelecem as relações entre carga proposta e carga interna no contexto em muitas doenças, a exemplo daquelas diretrizes de avaliação e prescrição de exercício ditadas pelo American College of Sports Medicine. Entretanto, as pesquisas que buscam aprofundar o entendimento das vias pelas quais os estímulos físicos geram adaptações e como as estruturas, numa visão microscópica, são alteradas, devem ser incentivadas. O produto dessas investigações amplia os horizontes da prescrição do exercício e fornecem subsídios para uma prática assertiva e eficiente na terapia.