

revista de Medicina DESPORTIVA informa

Bimestral
Ano 10
Número 02

Março 2019
www.revdesportiva.pt
Preço – 2,50€

Editorial

O cross-fit é uma modalidade desportiva com grande evolução e envolvência social que exige grande esforço físico e produz benefícios fisiológicos relevantes. Nesta edição teremos várias participações relacionadas com esta temática, pois importa perceber esta modalidade para melhor prevenir e tratar as eventuais lesões. Inclui-se um caso clínico que demonstra o quão importante é estar atento às consequências médicas que podem surgir com a prática desregulada.

Os jovens médicos interessados na Medicina Desportiva (MD) andam muito ativos. Veja-se a participação na secção da Faculdade de Medicina do Porto e o próximo congresso dos internos da medicina desportiva a realizar em abril. Há dinamismo, entusiasmo e há garantia que a MD tem o futuro assegurado. A participação nos órgãos de gestão criará novo vigor para a resolução de alguns problemas, como sejam os contratos dos médicos nos clubes. O magistério da representação ainda nada resolveu.

Finalmente, a Revista inicia este mês uma nova dinâmica que a fará crescer de modo sustentável, com novos projetos e realizações. O site da Revista, atualmente um pouco parado, receberá um *refreshment* e terá conteúdos inseridos num layout mais agradável e vistoso. Pretende-se que a Revista cresça ainda mais e lidere projetos novos projetos e ressuscite alguns que foram de grande agrado para muitos. Vejamos se conseguiremos tais desideratos. Basil Ribeiro, diretor

Sumário

Entrevista: Dr. Marcos Agostinho, II	2
Notícias	4
FMUP: Resumos e comentários	
Chocolate milk for recovery from exercise: a systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials	
Review of WADA Prohibited Substances: Limited Evidence for Performance-Enhancing Effects	
Cardiovascular risk profile in Olympic athletes: an unexpected and underestimated risk scenario	6
Caso clínico: Return to Play após Rabdomiólise Induzida pelo Exercício	12
Temas:	
Prevenção de Lesões no Crossfit: Bases Científicas e Aplicabilidade	16
A Patologia Traumática na Prática do CrossFIT®	20
Biomecânica e Traumatologia no CrossFit.®	22
Comentário: Diagnosis, Treatment and Prevention of Ankle Sprains: Update of an Evidence-based Clinical Guideline	25
Responde quem sabe: A RM na Traumatologia Musculoesquelética: aspectos básicos	26
Atualidade: Suplementos Alimentares: o que Precisa Saber	29
Agenda	32

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 realizadas 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.

CORPO EDITORIAL: CARDIOLOGIA | António Freitas, Dr. – Lisboa – Centro de Medicina Desportiva | Hélder Dóres, Dr. – Lisboa – Hospital das Forças Armadas | João Freiras, PhD – Porto – Clínica do Dragão, FMUP | Miguel Mendes, Dr. – Lisboa – Hospital de Santa Cruz | Ovídio Costa, PhD – Porto | DERMATOLOGIA | Osvaldo Correia, PhD – Porto – Epidermis – Centro de Dermatologia | FILOSOFIA DA MEDICINA | Manuel Sérgio, PhD – Lisboa | FISIATRIA | Catarina Aguiar Branco, Dra. – Stª Maria da Feira – Hospital S. Sebastião | Gonçalo Borges, Dr. – Porto – Hospital da Prelada | Jorge Lains, Dr. – Coimbra – Hospital Rovisco Pais | Páscoa Pinheiro, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | Pedro Lemos Pereira, Dr. – Coimbra – Hospital Universitário de Coimbra | Raul Maia e Silva, Dr. – Porto | FISIATRIA/HIDROLOGIA CLÍNICA | Pedro Cantista, PhD – Porto – Centro Hospitalar do Porto | FISIOLÓGIA | Gomes Pereira, PhD – Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana | José Alberto Duarte, PhD – Porto – Faculdade de Desporto do Porto | GASTROENTEROLOGISTA E HEPATOLOGISTA | Rui Tato Marinho, PhD – Lisboa – Faculdade de Medicina de Lisboa | IMUNOALERGOLOGIA | André Moreira, PhD – Porto – Hospital de S. João | MEDICINA DESPORTIVA | Domingos Gomes, Dr. – Porto – CESPU | João Beckert, PhD – Lisboa – Centro de Medicina Desportiva de Lisboa | José Pedro Marques, Dr. – Coimbra – FPF | José Ramos, Dr. – Porto – Clínica de Gondomar | J. L. Themudo Barata, PhD – Covilhã – Universidade Beira Interior | João Paulo de Almeida, PhD – Lisboa | Luís Horta, PhD – Lisboa – Hospital Curry Cabral | Maria João Cascais, PhD – Lisboa – Nova Faculty of Lisbon | Nelson Puga, Dr. – Porto – Futebol Clube do Porto | Paulo Beckert, Dr. – Lisboa – FPF – Clínica Cuf Alvalade | Pedro Saraiva, Dr. – Coimbra – Centro de Reabilitação de Coimbra | MEDICINA EMERGÊNCIA | Filipe Serralva, Dr. – Penafiel | MEDICINA GERAL E FAMILIAR | Marcos Agostinho II, Dr. – Torres Vedras – Unidade de Saúde Familiar | MEDICINA INTERNA | Jorge Ruivo, PhD – Lisboa – Hospital de Santa Maria | Teixeira Veríssimo, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | NUTRIÇÃO | Vítor Hugo Teixeira, PhD – Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição | OFTALMOLOGIA | Miguel Neves, Dr. – Póvoa do Varzim – Clínica Oftalmológica Dr. Miguel Sousa Neves | ORTOPEDIA | Diogo Moura, Dr. – Coimbra – CHUC, FMUC | Fernando Fonseca, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | Hélder Pereira, Dr. – Vila do Conde – Hospital da Póvoa do Varzim | Henrique Jones, Dr. – Setúbal – Clínica Dr. Henrique Jones | João Espregueira-Mendes, PhD – Porto – Universidade do Minho, Clínica do Dragão | João Gamelas, PhD – Lisboa – Faculdade de Ciências Médicas | José Carlos Noronha, PhD – Porto – FPF, Ordem da Trindade | José Lourenço, Dr. – Porto | Leandro Massada, PhD – Porto – Centro de Medicina Desportiva do Porto | Manuel Gutierrez, PhD – Porto – Faculdade de Medicina do Porto | Paulo Amado, PhD – Rio Tinto – Hospital Lusíadas Porto | Pereira de Castro, Dr. – Lisboa – Desportano, Clínica de Desporto | PEDIATRIA | Carla Régo, PhD – Porto – Instituto CUF Porto. Faculdade de Medicina da U Porto | PNEUMOLOGIA | Robalo Cordeiro, PhD – Coimbra – Faculdade de Medicina de Coimbra | PSICOLOGIA | Sidónio Serpa, PhD – Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana | RADIOLOGIA | Joaquim Agostinho, Dr. – Viseu – Hospital São Teotónio | Sérgio Gomes, Dr. – Porto – SMIC.

FICHA TÉCNICA | Diretor, Editor e Gerente **BASIL VALENTE RIBEIRO** | Diretor adjunto **PEDRO LEMOS PEREIRA** | Sub-diretor **JOSÉ RAMOS** | Produção **REVDESSPORTIVA, LDA** | Design e Paginação **JOSÉ TEIXEIRA** | Fotografia da capa Freepik | Impressão **MULTITEMA**; Sede – Rua do Cerco do Porto, 365 – 4300-119 Porto | Sede do editor, sede da redação e propriedade **REVDESSPORTIVA, LDA**. Rua do Sobreiro 225, Canidelo 4400-590 V N Gaia. | Telefone/Fax – 227810869 | E-mail: basil@sapo.pt | www.revdesportiva.pt | NIPC 507 952 146 | Detentores com 5% ou mais do capital da empresa: Basil Valente Ribeiro e Ana Paula Garfejo Pinto Ribeiro | Periodicidade Bimestral | Tiragem 6000 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.