

# revista de Medicina DESPORTIVA informa

Bimestral Maio 2019  
Ano 10 www.revdesportiva.pt  
Número 03 Preço – 2,50€

## Editorial

Esta edição inclui aspetos interessantes e inovadores. Apresentamos um texto sobre a Marcha Nórdica. Já vimos muitas pessoas, habitualmente estrangeiras, munidas de bastões no Caminho de Santiago. Poderiam ser usados para equilíbrio, mas têm outras funções fisiológicas e que facilitam a caminhada. A literatura científica revela dados interessantes e ficamos a saber que é um tipo de exercício a considerar no futuro, talvez já amanhã. O Dr. Hélder Dores resolveu testar-nos em cada edição e, simultaneamente, ensinar-nos a ler o ECG. Em cada edição haverá o Cardio Quiz com um ECG e algumas perguntas. Iremos pensar e responder, mas as respostas só serão publicadas na edição seguinte. Interessante modo de aprender. A publicação de Resumos e de Comentários sobre artigos científicos irá continuar. Já tínhamos os da FMUP, e agora temos muitos do JAMA e outros relacionados com a ingestão do leite (é determinante prevenir a osteoporose). É um modo fácil e rápido de estarmos atualizados. Finalmente, os campeonatos nacionais de futebol estão a terminar: há alegrias e tristezas, há resignações e revoltas. Os médicos dos clubes fizeram exemplarmente o seu papel. Vão continuar sem contratos, sem apoio jurídico centralizado, sem newsletter com informação relevante por parte das entidades com responsabilidade, com pouca união e menor interação. O que importa é ir vendo uns jogos de futebol, porque, afinal, o futebol é para ser visto. Basil Ribeiro, diretor

## Sumário

<b>Entrevista:</b> Prof. Doutor Jorge Ruivo	2
<b>Sol e Desporto:</b> saber conviver	3
<b>Notícias</b>	4
<b>FMUP: Resumos e comentários</b>	
Automated External Defibrillator and Emergency Action Plan Preparedness	
Amongst Canadian University Athletics	6
Testosterone, cortisol, hGH, and IGF-1 levels in an Italian female elite volleyball team	7
Heart rate measures from the Apple Watch, Fitbit Charge HR 2, and electrocardiogram across different exercise intensities	8
<b>Caso Clínico:</b> Hiperferritinémia num Atleta de Fundo	11
<b>Resumos:</b> JAMA (Journal of the American Medical Association)	14
<b>Resumos:</b> O leite – Advances in Nutrition	16
<b>Cardio Quiz:</b> Ler o ECG	18
<b>Reportagem:</b> A marcha nórdica	19
<b>Temas:</b>	
Miocardioptia Não-Compactada do Ventrículo Esquerdo e sua Relação com Morte Súbita em Atletas	22
Biomecânica e Traumatologia do Ténis	25
<b>Caso clínico:</b> Entorse Isolada da articulação Tíbio-peroneal Proximal em Futebolista Profissional	28
<b>Atualidade:</b> A Newsletter da ESSKA	31
<b>Agenda</b>	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 Dores, 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 Laíns, 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 | **FISIOLOGIA** | 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](http://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.