

CFM debate saúde cardiovascular, composição corporal e longevidade

Evento reuniu especialistas para discutir avanços científicos, formação médica e segurança na prática esportiva

uma

A busca por mais saúde, desempenho físico e longevidade exige cuidados que vão muito além da prática de exercícios. Os riscos enfrentados pelos chamados “atletas de fim de semana”, os limites do treinamento de alta performance e os avanços científicos sobre creatina e controle do peso foram alguns dos temas que marcaram o VI Fórum de Medicina Esportiva do Conselho Federal de Medicina (CFM), realizado nesta sexta-feira (16), em Brasília. Com o tema “Novas fronteiras da Medicina Esportiva: coração, composição corporal e longevidade”, o encontro reuniu especialistas para discutir como aliar desempenho esportivo, prevenção de riscos e segurança dos pacientes em diferentes fases da vida.

Na abertura, o presidente do CFM, José Hiran Gallo, ressaltou a importância da atualização científica e da qualidade da assistência médica. Segundo ele, as questões relacionadas à medicina esportiva estão cada vez mais presentes nos consultórios e na vida da população brasileira, exigindo conhecimento e responsabilidade dos profissionais.

A 2ª vice-presidente do CFM e coordenadora da Câmara Técnica de Medicina Esportiva, Rosylane Rocha, destacou a importância da formação qualificada e da busca contínua por conhecimento. A especialidade conta hoje com mais de 1,1 mil médicos com Registro de Qualificação de Especialista (RQE) no Brasil, cenário que reforça a necessidade de investimento na formação profissional.

Ela destacou a residência médica como padrão-ouro para a formação de especialistas e enfatizou que a atuação deve ser orientada pelos princípios da beneficência e da não maleficência. “A busca por resultados ou performance jamais pode se sobrepor à segurança, à integridade e à saúde do ser humano”, afirmou. A coordenadora também ressaltou a importância da formação médica geral para os estudantes interessados na especialidade. Segundo Rosylane, a construção de uma base sólida de conhecimentos é essencial para a atuação qualificada na medicina esportiva.

Alta performance na criança e adolescente – O membro da Câmara Técnica de Medicina Esportiva do CFM Paulo Muzy falou sobre os riscos à saúde física e mental dos menores de idade, especialmente em tempos de redes sociais, e por que o esporte continua sendo parte da resposta. “O esporte ensina o que o feed não ensina: perder em público e voltar no dia seguinte e vencer sem precisar que alguém curta. Nosso trabalho é proteger esse ambiente, não afastar a criança dele. O médico do esporte precisa, além de gostar de gente, compreender a complexidade do organismo submetido ao exercício”, comentou.

Creatina – O pesquisador Scott Forbes, por sua vez, apresentou evidências sobre os efeitos da suplementação em diferentes fases da vida. Segundo ele, a creatina, quando associada ao treinamento resistido, pode favorecer ganhos de massa magra e força muscular. Ele abordou ainda os possíveis benefícios para a memória e a função cerebral, especialmente em situações de estresse, além de questões relacionadas à segurança da suplementação. “A creatina é segura e não causa queda de cabelo. Também não parece provocar disfunção renal”, apontou.

Atleta de fim de semana – Na mesa-redonda “O coração do atleta”, o conselheiro federal Carlos Magno Dalapicola destacou os riscos associados à prática esportiva sem preparação adequada, especialmente entre pessoas que participam de corridas e competições sem condicionamento físico prévio. Com base em sua experiência em eventos esportivos, ele reforçou que o esforço excessivo pode trazer consequências imediatas à saúde. O debate reforçou a importância da avaliação médica, do planejamento dos treinamentos e da prática esportiva segura.

CFM AO VIVO: VI Fórum de Medicina Esportiva do CFM

Fonte: [PortalCFM](#), em 16.10.2026.