

# Ligas Acadêmicas de Medicina - UFRGS

2024



Larissa Ruela de Oliveira  
Otávio Leite Pendeza  
Juliana Carla Gomes  
organizadores

Ligas Acadêmicas  
de Medicina da UFRGS

**Conselho Editorial  
FAMED/UFRGS**

Alynni Luiza Ricco Ávila  
Edison Capp (presidente)  
Elvino Barros  
Lisia von Diemen  
Maria Teresa Anselmo Olinto  
Ronaldo Bordin  
Shirlei Galarça Salort

**Editores Associados**

Flávio Milman Shansis (UFCSPA)  
Ilma Simoni Brum da Silva (ICBS/UFRGS)  
João Borges Fortes Filho  
Lúcia Maria Kliemann  
Paulo Contu  
Ricardo Becker Feijó

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Faculdade de Medicina

# Ligas Acadêmicas de Medicina da UFRGS

Porto Alegre 2024  
UFRGS

U58l Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina  
Ligas acadêmicas de Medicina da UFRGS/ Universidade Federal do Rio Grande do  
Sul. Faculdade de Medicina; organizadores: Larissa Ruela de Oliveira, Juliana Carla  
Gomes, Otávio Leite Pendeza – Porto Alegre: UFRGS, 2024.

220p.

ISBN: 978-65-01-12899-3

E-Book: 978-65-01-12898-6

1. Ligas acadêmicas 2. Medicina 3. Educação médica 4. Especialização I. Oliveira,  
Larissa Ruela de, org. II. Gomes, Juliana Carla, org. III. Pendeza, Otávio Leite, org. II IV.  
Título

NLM: W20

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
(Bibliotecária Shirlei Galarça Salort – CRB10/1929)

Endereço:

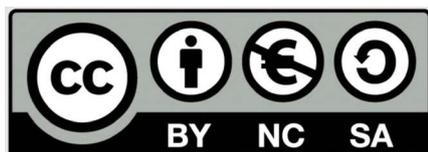
Centro Acadêmico Sarmiento Leite  
FAMED – UFRGS  
Rua Ramiro Barcelos, 2400/térreo  
CEP 900035-003 – Porto Alegre – RS

Editoração: Larissa Ruela de Oliveira e Edison Capp

Diagramação e capa: Edison Capp

Imagens da capa: freepik.com

Adequação e procedência das citações e das ilustrações, considerações e  
conceitos contidos nos textos são de responsabilidade dos autores.



ESTE LIVRO ESTÁ LICENCIADO SOB UMA  
LICENÇA CREATIVE COMMONS  
CC BY-NC-SA 4.0

Esta licença permite que outros distribuam,  
remixem, adaptem e criem a partir deste trabalho,  
exceto para fins comerciais, desde que lhe  
atribuam o devido crédito pela criação original.

# Liga de Medicina Esportiva - LIMES

liga de medicina esportiva - UFRGS



*Paola Fernanda Barth*  
*João Roberto Campagna Teixeira*  
*Maurício Krause*

O exercício físico é reconhecido e amplamente divulgado como uma ferramenta não farmacológica e não cirúrgica, extremamente eficaz na prevenção e tratamento de doenças crônicas. Dessa forma, é fundamental discutir os efeitos fisiológicos do exercício em todas as áreas da saúde, particularmente na medicina. Atualmente, poucos são os cursos da área da saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) que oferecem disciplinas voltadas diretamente ao esporte ou ao exercício. Cursos como o da fisioterapia, educação física e nutrição abordam algumas temáticas, como fisiologia do exercício e nutrição esportiva. Contudo, no curso de medicina da nossa universidade não são oferecidos no currículo disciplinas voltadas ao tema, nem mesmo por meio de disciplinas eletivas. Dessa maneira, observamos um hiato no desenvolvimento dos alunos para que a prática esportiva possa ser utilizada como estratégia de promoção de saúde.

## A LIGA

A Liga de Medicina Esportiva (LIMES) surgiu em 2017 com o objetivo de oferecer atividades de conhecimentos teórico-práticos por meio de palestras com profissionais renomados da área, discussões de casos clínicos, artigos científicos e acompanhamento da avaliação de atletas.

Ademais, a LIMES se propõe ser, desde sua criação, um ambiente de troca multidisciplinar e de diálogo com a comunidade externa, incorporando aulas abertas ao público geral e também ações de promoção a saúde junto à sociedade.

A Limes retorna em 2024 também com a intenção de incentivar e promover projetos de pesquisa que possam contribuir para o progresso da área de medicina esportiva.

## PROCESSO SELETIVO

A LIMES é aberta para acadêmicos de todos os cursos e instituições de nível superior, não havendo restrição quanto ao semestre do curso em qual o participante se encontra.

Nosso processo seletivo conta com duas etapas: preenchimento de um formulário online e posterior entrevista.

Em 2024 retomamos as atividades no mês de julho, marcando o segundo semestre de cada ano para seleção de novos ligantes.

## ATIVIDADES PROPOSTAS

Serão oferecidas palestras e atividades gratuitas mensais. Em sua grande maioria, esses eventos serão abertos para toda a comunidade acadêmica, membros da liga ou não.

Para os ligantes, planeja-se também a oportunidade de acompanhar avaliações funcionais de atletas e pacientes, além da participação em grupos de estudos de casos, aulas práticas e possibilidade de participar no desenvolvimento de um canal educacional no YouTube.

Ademais, ligantes também poderão atuar em atividades que tenham por objetivo conscientizar a população acerca dos impactos do sedentarismo, representando a LIMES em caminhadas, corridas e jogos.

## CONCLUSÃO

A Medicina do Exercício e do Esporte estuda como a atividade física e o desporto influenciam a saúde do indivíduo, seja ele esportista ou não. Além disso, tem participação no que

concerne ao desempenho humano, tanto no cuidado de atletas como na reabilitação de pacientes com comorbidades. Há um preocupante aumento do número de portadores de condições relacionadas à ausência da prática esportiva, como a obesidade, o diabetes e a hipertensão, o que reafirma a relevância da abordagem da prática esportiva como estratégia à saúde, tanto no meio acadêmico quanto na comunidade.

Acreditamos ser de extrema relevância a manutenção de uma liga nos moldes da LIMES UFRGS, uma vez que a mesma serve como uma “semente” para a criação de uma futura

disciplina de Medicina do Exercício e do Esporte no currículo do curso de Medicina da UFRGS, o que auxiliaria no processo de implementação da prática esportiva como tratamento e prevenção de grande parte das patologias.

## REFERÊNCIAS

HILLMAN, C. H.; ERICKSON, K. I.; KRAMER, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, v. 9, n. 1, p. 58, 2008.

RONDON, M. U. P. B.; BRUM, P. C. Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial. *Revista Brasileira de Hipertensão*, v. 10, n. 2, p. 134-9, 2003.



Registros de aulas ministradas aos ligantes.



Atividades da LIMES.



@LIMES.UFRGS

@limes.ufrgs