

## Actividade Física e Saúde

A prática da actividade física não deve ser vista como um “remédio” no combate às doenças, nomeadamente as de origem cardiovascular mas, deve ter como objectivo a prevenção destas e de outras doenças. Como afirma a Organização Mundial de Saúde “é necessário promover comportamentos de saúde”, a promoção do exercício físico com o propósito principal de tornar activos os indivíduos sedentários. Segundo os investigadores Howley e Franks, a melhoria da qualidade de vida não se cinge exclusivamente à prevenção do surgimento de doenças, mas implica necessariamente a adopção de comportamentos saudáveis e, associação com altos níveis de participação em actividades físicas. Contrariamente, a adopção de um estilo de vida sedentário acarreta consequências nefastas para a saúde e qualidade de vida do indivíduo.

A mudança dos estilos de vida está a ocorrer a uma velocidade vertiginosa, tudo isto, devido às exigências colocadas pela sociedade moderna, caracterizada pelo aumento da tecnologia e da industrialização, com as máquinas a substituir o esforço humano, esta situação é ideal para o aparecimento e aumento de incidência das chamadas doenças hipocinéticas, provocadas pela ausência de exercício físico. Nestas estão incluídas a obesidade, diabetes, hiperlipidemia, hipertensão, problemas de coluna crónicos, ansiedade, stress, depressão entre outras, que estão intimamente associadas à falta de exercício físico.

É consensual a noção de que a actividade física habitual é um comportamento de grande importância para a promoção de um estilo de vida saudável, tanto na infância e juventude como na idade adulta. Vários estudos realizados ao longo dos últimos cinquenta anos demonstram, de forma evidente, que a inactividade e níveis baixos de aptidão física contribuem de forma significativa para a generalidade das doenças crónicas dominantes nas sociedades industrializadas.

Nos adultos, a actividade física regular tem uma influência benéfica sobre alguns factores relacionados com a saúde, estando associada ao aumento da longevidade, a um decréscimo do risco de doenças coronárias, na diminuição de alguns dos factores de risco que lhes estão associados, como a obesidade e o stress emocional, e uma acção profiláctica em patologias degenerativas do sistema osteo-articular. Nas crianças, a actividade física está associada à redução de factores de risco de doenças cardiovasculares: pressão sanguínea, presença de lipoproteínas de baixa densidade e obesidade.

A infância e a juventude são consideradas idades fundamentais na aquisição de hábitos duradouros de actividade física até à idade adulta, de facto, a promoção da actividade física na infância e juventude baseia-se em parte, no pressuposto de que os hábitos de actividade física se desenvolvem durante estes períodos e se mantêm até à idade adulta.

Actualmente, não é tarefa fácil incentivar as crianças e jovens para a prática de actividade física, uma vez que estes são aliciadas por inúmeras actividades sedentárias, sejam elas os jogos informáticos ou a panóplia imensa de canais televisivos, que estão cada vez mais apelativos. Contudo, os educadores sejam eles os pais ou os professores, têm o dever de contrariar estas tendências, inculcando nas crianças, desde tenra idade, hábitos de vida saudável.

A acentuada diminuição de actividade física nas sociedades desenvolvidas, que estão cada vez mais sedentárias, e as nefastas repercussões na saúde dos indivíduos, traduzem-se por custos individuais e sociais elevados, constituindo preocupação crescente de técnicos e de governantes. As evidências demonstradas pela investigação científica da relação entre actividade física e saúde levaram ao reconhecimento, por parte de organizações de grande credibilidade, por ex. *American Heart Association*,

Fundação Portuguesa de Cardiologia, de que a inactividade física é um dos maiores factores de risco de doenças cardiovasculares. De facto, a recomendação de mais actividade física que seja adaptada às necessidades e potencialidades do indivíduo deve constituir, uma constante entre os profissionais da saúde, dado que contribui decisivamente para uma vida saudável.

Mais uma vez se pode comprovar a importância da actividade física que, é assim, encarada como uma das “armas” para prevenir os problemas de saúde da nossa sociedade.

Carla Marisa Maia Moreira  
Professora

**Referências Bibliográficas:**

- Blair SN, Booth M, Gyarfas I, Iwane H, Marti B, Matsudo V, Marrow MS, Noakes T, Shephard R. (1996). Development of public policy and physical activity initiatives internationally. *Sports Med.* 21(3):157-163.

- Howley ET e Franks BD (1992). Health Fitness Instructor's Handbook (2ª Ed). Human Kinetics Books. Champaign. Illinois. USA.