

## **A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar**

A actividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Actividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um **estilo de vida saudável**, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de actividade física regular e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades (disability).

A actividade física é:

- para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;
- para os governos: um dos métodos com melhor custo-efectividade na promoção da saúde de uma população.

### **1. O sedentarismo e o aumento de doenças passíveis de prevenção**

O mundo tem assistido a um aumento significativo das doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e doenças respiratórias crónicas. Este aumento global, epidémico, destas doenças está estritamente relacionado com alterações dos estilos de vida, nomeadamente, o tabagismo, inactividade física (sedentarismo) e a uma alimentação não saudável.

Estima-se que o sedentarismo seja causador de 1 milhão e 900 mil mortes a nível mundial. É também a causa de 10-16% do cancro da mama, cólon e recto, bem como, diabetes mellitus, e de cerca de 22% da doença cardíaca isquémica.

O risco de se ter uma doença cardiovascular aumenta 1,5 vezes nos indivíduos que não seguem as recomendações mínimas para a actividade física.<sup>1</sup>

Ao mesmo tempo que o número de indivíduos com excesso de peso e obesidade aumenta rapidamente, nos países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento, também aumenta o excesso de peso e a obesidade na população mais jovem.

A actividade física é a chave para o controlo do peso. Porém, os efeitos benéficos da actividade física e de uma alimentação saudável é feito através de diversos mecanismos, para além de influenciar o controle do peso.

## **2. Aumento Global do Sedentarismo (Inactividade Física)**

No mundo inteiro, mais de 60% dos adultos não efectuam os níveis suficientes de actividade física que sejam benéficos para a sua saúde. O sedentarismo é mais prevalente nas mulheres, idosos (older adults), indivíduos de grupos socio-económicos baixos e nos indivíduos com incapacidades<sup>2</sup>.

Tem-se também assistido a um decréscimo da actividade física e dos programas de educação física nas escolas de todo o mundo.

O sedentarismo está a ocupar grande parte do tempo das pessoas e daí as consequências na saúde serem tão significativas.

## **3. Benefícios directos e indirectos da actividade física**

A actividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros e de diabetes tipo 2. Estes benefícios são mediados através de muitos mecanismos: em geral, consegue-se através da melhoria do metabolismo da glicose, da redução das gorduras e da diminuição da tensão arterial. A

---

<sup>1</sup> World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. WHO, Geneva, 2002.

<sup>2</sup> Health and Development Through Physical Activity and Sport. WHO Geneva, 2003.

participação em actividades físicas pode melhorar o sistema musculoesquelético, o controle do peso corporal e reduzir os sintomas de depressão.

#### **4. Vantagens da Actividade Física Regular<sup>2</sup>**

- Reduz o risco de morte prematura;
- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte;
- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afecta 1/5 da população adulta mundial;
- Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;
- Reduz o risco de desenvolver dores lombares, pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes.

#### **5. Qual a quantidade de exercício físico que é necessário para melhorar e manter a saúde?**

Os benefícios para a saúde geralmente são obtidos através de pelo menos de 30 minutos de actividade física cumulativa moderada, todos os dias. Este nível de actividade pode ser atingido diariamente através de actividades físicas agradáveis e de movimentos do corpo no dia-a-dia, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, jardinagem, dançar e muitos outros desportos recreativos.

Benefícios adicionais podem ser obtidos através de actividade física diária moderada de longa duração:

- Crianças e adolescentes necessitam 20 minutos adicionais de actividade física vigorosa, 3 vezes por semana;
- Controle do peso requer pelo menos 60 minutos diários de actividade física vigorosa/moderada<sup>3</sup>.

## **6. Benefícios económicos da actividade física**

A actividade física também tem benefícios económicos, especialmente porque reduz os custos para a saúde, aumenta a produtividade e melhora o ambiente físico e social.

## **7. Actividade física para diferentes grupos populacionais**

### **Crianças e adolescentes**

O exercício físico regular fornece aos jovens inúmeros benefícios (físicos, mentais e sociais) para a saúde.

Os estudos mostram que:

- nos adolescentes, quanto mais participarem em actividades físicas, menor será a probabilidade de virem a fumar;

---

<sup>3</sup> Weight Control and Physical Activity. IARC. Handbooks of Cancer Prevention. WHO, 2002.

- nas crianças que são mais activas fisicamente verifica-se uma maior *performance* académica.
- Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilita o desenvolvimento das capacidades sociais dos adolescentes<sup>4</sup>.

No entanto, os jovens, hoje em dia, estão cada vez mais inactivos, inadaptados e a aumentar excessivamente de peso.

*É necessário, unir esforços na promoção do exercício físico e desporto nos jovens.*

As escolas têm a oportunidade única de providenciar exercício físico adequado para todos os jovens, em igualdade de circunstâncias, através de programas oficiais de educação física, como também através de programas desportivos escolares e iniciativas desportivas ou actividades físicas após o horário escolar<sup>5</sup>.

## **Mulheres**

O exercício físico regular ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares, responsáveis, nos países em desenvolvimento, por metade das mortes em mulheres acima dos 50 anos.

Estudos recentes mostram que exercício físico moderado e a modificação dos hábitos alimentares podem prevenir mais de metade dos casos de diabetes não insulino dependente.<sup>6</sup>

O exercício físico também pode ajudar a prevenir e a tratar a osteoporose; as mulheres, particularmente após a menopausa, têm maior risco do que os homens de desenvolver osteoporose.

A frequência de depressão nas mulheres é quase o dobro da dos homens, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. Por isso,

---

<sup>4</sup> Promoting Active Living and Through Schools, Policy Statement and Guidelines for Action. WHO, Denmark, 1998.

<sup>5</sup> Promoting better Health For Young People Through Physical Activity and Sport. Centres for Disease Control and Prevention, CDC/Atlanta, USA, 2000.

<sup>6</sup> Exercise and Type II Diabetes. American College of Sports Medicine, 2000.

reduzir o stress, a ansiedade, a depressão e a solidão através do exercício físico resulta em benefícios evidentes.

No entanto, é necessário não esquecer o facto de que, principalmente nos países em desenvolvimento, nas áreas rurais e peri-urbanas de baixo nível socio-económico, as mulheres podem estar fisicamente exaustas devido a actividades físicas “ocupacionais”, dentro ou fora de casa. Há que aconselhar actividades físicas mais adequadas à sua condição específica e possivelmente adaptá-la a actividades de lazer.

### **Pessoas idosas activas**

O aumento do número de pessoas idosas é um sinal positivo do desenvolvimento. No entanto, acarreta um significativo acréscimo nos custos para os serviços de saúde e sociais, dependendo da saúde e capacidade funcional da população idosa.

O exercício físico é importante para as pessoas idosas saudáveis, aumentando e mantendo a qualidade de vida e independência dos idosos. A actividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva<sup>7</sup>. Ajuda a prevenir as quedas (a maior causa de incapacidade entre a população idosa). Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.

### **Indivíduos com incapacidades**

Às pessoas com incapacidades devem ser fornecidas oportunidades e suporte para poderem praticar desporto e exercício físico adaptado às suas condições físicas.

---

<sup>7</sup> Physical Activity for Active Ageing: A Regional Guide for Promoting Physical Activity. WHO/PAHO/AMRO. Washington DC, 2002.

O objectivo é ajudar as pessoas com incapacidades, a melhorar a sua força muscular, o seu bem-estar psicológico e a sua qualidade de vida, aumentando a possibilidade de poder praticar diariamente actividade física.

## **8. Questões do meio físico e social**

O meio físico e social das cidades têm um enorme impacto na implementação/acesso da actividade física para todos.

Há que promover a actividade física ao encorajar o uso de transportes públicos através de transportes acessíveis, atractivos e seguros.

*MF/ Divisão de Informação, Comunicação e Educação para a Saúde*