



O futebol enquanto instrumento de saúde pública: o adepto joga!

Por **Marlene Nunes Silva*** e **Romeu Mendes****

Poucos fenómenos conseguem envolver uma tão larga e diversificada fatia da população como o futebol. Esta ligação, muitas vezes quase visceral, pode ser capitalizada para promover a saúde dos adeptos. A este propósito, duas vias principais podem ser consideradas: 1) por um lado, a prática desportiva do futebol tem benefícios para a saúde muito bem comprovados, e está a ser promovida internacionalmente pelo movimento “Football is Medicine”, apoiado no nosso país pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF); 2) por outro lado, todas as sinergias ligadas ao mundo do futebol e seus recursos podem e devem servir como catalisadores de estilos de vida mais saudáveis e mais ativos nos seus adeptos.

Em relação à primeira via enunciada, e apesar de o futebol de recreação ser uma atividade física de intensidade moderada a

vigorosa, é, muitas vezes, percecionada pelos participantes como comportando um “esforço menor” em comparação com outras modalidades como a corrida ou o treino de força. Tal viés de perceção (justificado provavelmente pelo prazer que a prática desta atividade proporciona) pode ter importantes implicações na facilitação da sua promoção. Paralelamente, crescente evidência científica tem sublinhado o impacto positivo da prática regular de futebol recreativo ao nível da saúde cardiovascular, metabólica e musculoesquelética em adultos saudáveis e em diferentes populações clínicas (pessoas com diabetes, hipertensão arterial, excesso de peso, cancro da próstata, etc). A juntar a todos os benefícios conhecidos, é ainda possível reduzir os seus riscos, através do recurso a adaptações. No sentido de reduzir o risco de lesões em pessoas com condições pré-existentes,

que contraindicam a prática de exercício físico vigoroso, pode ser adoptada a modalidade de walking football. Esta vertente adaptada segue as regras gerais do futebol, mas restringe o modo de deslocação durante o jogo (apenas se pode caminhar) e o contacto físico entre jogadores.

A este propósito, o SWEET-FOOTBALL (Safe, Wholesome and Enjoyable Exercise Training) é um programa comunitário de exercício físico baseado no walking football desenhado para pessoas com diabetes tipo 2. Este programa decorre atualmente na cidade do Porto, fruto de uma parceria entre o Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto e a FPF. Os participantes são homens, entre os 50-70 anos, recrutados no Agrupamento de Centros de Saúde do Porto Oriental pelos seus médicos de família. Os treinos decorrem três vezes por semana, num pavilhão desportivo, com a duração de 60 minutos, e são liderados por um treinador de futebol e monitorizados por um fisiologista do exercício e uma enfermeira. Esta equipa multidisciplinar possibilita o desenvolvimento de estratégias de walking football adaptadas às capacidades motoras e técnicas dos participantes, e o controlo de variáveis biológicas essenciais para a prevenção de lesões e eventos adversos associados ao exercício físico. Os elevados níveis de diversão reportados pelos participantes (avaliados em todas as sessões de exercício) é um dos aspetos chave para a motivação e adesão ao programa. Os objetivos deste programa vão muito para além do controlo da diabetes como doença crónica, e incluem o aumento da literacia em saúde, a inclusão social e competências de cidadania. Pretende-se ainda criar um modelo de articulação entre clubes de futebol, centros de saúde e municípios na aplicação deste programa em grande escala em Portugal.

Para além do gosto intrínseco por parte de larga fatia da população pela prática do futebol, e do facto de este constituir um desporto completo e com inúmeros benefícios testados, a verdade é que o seu potencial para promover estilos de vida ativos não se esgota aí. O apelo do “clube” pode e deve ser capitalizado para muitos outros fins que não apenas os tipicamente ligados ao marketing. No caso da promoção de estilos de vida ativos, a população masculina adulta tem sido identificada como particularmente resistente e de difícil acesso. É caso para dizer que, geralmente, os homens “não vão muito à bola” com os programas tradicionais! Neste sentido, a rede europeia Healthy Stadia (<http://healthystadia.eu/>) tem-se dedicado a incentivar

e monitorizar estratégias de promoção da saúde comunitária desenvolvidas em estádios de futebol. É exatamente essa a ideia base do programa EuroFIT (European Fans in Training - <http://eurofitfp7.eu>), um projeto financiado pela União Europeia e que foi implementado em Portugal inicialmente no SL Benfica, no FC Porto e no Sporting CP, decorrendo também, com o apoio da FPF, no SC Braga e no Rio Ave FC, bem como em clubes do concelho de Oeiras. A FPF é, aliás, o parceiro de apoio à disseminação nacional deste programa, tendo sido para tal assinado um protocolo de colaboração entre a FMH, a FPF e a DGS. O programa, cuja concepção, desenvolvimento e testagem experimental esteve a cargo de um consórcio europeu constituído por vários centros de investigação e universidades europeias (incluindo a FMH-ULisboa) foi inicialmente testado em 15 clubes de futebol Europeu de primeira liga na Holanda, no Reino Unido, na Noruega e em Portugal. Em pequenos grupos, 1300 adeptos do género masculino, sedentários e com excesso de peso, participaram num programa individualizado de atividade física e estilo de vida, dinamizado por treinadores de futebol (devidamente certificados para conduzir o programa) nas instalações do seu clube, trabalhando estratégias acerca de como podem aumentar o exercício, permanecer menos tempo sentados e melhorar o seu regime alimentar. Os resultados são encorajadores! Provou-se que é mais fácil mudar o comportamento num contexto que se valoriza, apoiado por um grupo que partilha os mesmos interesses. E o estádio passa a ser não só um local (sedentário) para assistir a jogos, mas também o palco de transformações positivas pela descoberta de estilos de vida mais ativos - uma inversão da fórmula tradicional que tudo tem para correr bem. O adepto joga e o clube apoia!

Os exemplos citados e o apoio fundamental da FPF estão em total concordância com a estratégia da Organização Mundial de Saúde, no que à promoção da atividade física diz respeito: A necessidade de criar concertação entre múltiplos sectores, mobilizando de forma integrada os seus múltiplos recursos, é um excelente sinal de mudança a seguir com expectativa. Atualmente o trabalho é o de criação de condições para que estas experiências possam continuar e se possam estender a nível nacional, abarcando outros clubes, e grupos (mulheres, famílias), bem como outras populações clínicas (p.ex. doenças oncológicas).

*Investigadora Associada, CIPER- Self-Regulation Group, Faculdade de Motricidade Humana-ULisboa; Professora Auxiliar Convidada, FEFD-ULHT; Diretora Adjunta, Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde.

**Médico de Saúde Pública na Administração Regional de Saúde do Norte; Professor Auxiliar Convidado da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Investigador no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto; Diretor Adjunto, Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde.