



ACTIVIDADE FÍSICA PROMOVE SAÚDE

A actividade física é essencial para a **saúde e bem-estar**. Além da alimentação saudável, da gestão do stresse, da ausência de tabaco e de outras substâncias psicoactivas, a actividade física regular constitui um pilar fundamental para um estilo de vida saudável. A prática regular de actividade física fomenta benefícios físicos, sociais e psicológicos em toda a população, ao longo do ciclo de vida.

Estima-se que o **sedentarismo** seja causador de um milhão e 900 mil mortes a nível mundial. Constitui também um importante factor de risco para o desenvolvimento de diversas doenças, nomeadamente o cancro da mama, cólon e recto, bem como de diabetes tipo 2 e de doenças cardiovasculares. O risco de desenvolver doença cardiovascular aumenta 1,5 vezes nos indivíduos que não cumprem as recomendações mínimas de actividade física.

O sedentarismo acompanha fielmente o aumento da prevalência do **excesso de peso** e obesidade, quer nos países desenvolvidos quer nos países em desenvolvimento, quer na população adulta quer na população mais jovem. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), existem 45 milhões de crianças com excesso de peso em todo o mundo, com uma taxa de crescimento que acrescenta mais 400 000 crianças por ano. A actividade física regular e a alimentação saudável são, pois, os estilos de vida que podem contribuir de uma forma eficaz para controlar a epidemia global do excesso de gordura corporal no mundo.

Segundo o Eurobarómetro da Comissão Europeia sobre Actividade Física e Desporto, publicado em 2010, **55% da população portuguesa refere nunca fazer actividade física ou desporto**, face aos 39% encontrados na população da União Europeia dos 27, sendo que em ambas as populações apenas 9% pratica actividade física regularmente. No mundo inteiro, mais de 60% dos adultos não efectua os níveis suficientes de actividade física, considerados benéficos para a sua saúde.

A actividade física fornece **benefícios substanciais para a saúde**, dependendo da intensidade, quantidade e regularidade da respectiva prática, podendo aumentar a esperança média de vida, em cerca de 3 a 5 anos, quando praticada com

intensidade moderada e regularmente. Qualquer grupo etário beneficia em estar envolvido no aumento da actividade física: crianças e jovens, adultos ou idosos. Os benefícios são muitos, independentemente da idade em que se inicia uma rotina diária mais activa, nomeadamente:

- Redução do risco de morrer prematuramente (antes dos 65 anos);
- Redução do risco de morrer de enfarte ou trombose (responsáveis por 1/3 de todas as mortes);
- Redução do risco de doença cardíaca, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Prevenção e redução da hipertensão (afecta 1/5 da população mundial);
- Controlo do peso e diminuição do risco de obesidade;
- Prevenção e redução da osteoporose, com a diminuição do risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;
- Formação e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Bem-estar psicológico, com redução de stresse, ansiedade e depressão;
- Prevenção e controlo de comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicoddependência e violência), especialmente entre crianças e jovens.

A actividade física consiste em qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, do qual resulte gasto energético, o qual depende da intensidade dos movimentos musculares (leves, moderados ou vigorosos), sendo que os benefícios para a saúde estão geralmente maximizados com a prática moderada/intensa. Enquanto na **actividade física moderada** o ritmo cardiorrespiratório aumenta ligeiramente e há um gasto médio de 3,5 a 7 calorias Kcal/ minuto, na **actividade física vigorosa** o ritmo cardiorrespiratório aumenta bastante e há um gasto energético superior a 7 Kcal/ minuto.

Exemplos de actividades físicas moderadas
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Caminhar com passo moderado (5 a 6 Km/ hora)• Subir escadas• Andar de bicicleta sem grandes inclinações (menos de 16 Km/ hora)• Brincar activamente com as crianças (caminhar, correr, ou trepar)• Dançar• Realizar tarefas domésticas (aspirar, lavar chão/ paredes/ janelas, lavar roupa, carregar lenha ou baldes do lixo pesados)• Cortar relva/ sebes ou realizar outras tarefas de jardinagem• Lavar o carro manualmente |
|---|

Exemplos de actividades físicas vigorosas

- Correr (mais de 8 Km/ hora)
- Andar de bicicleta (mais de 16 Km/ hora)
- Nadar
- Exercícios aeróbicos
- Caminhar com passo acelerado (7 Km/ hora)
- Jogar futebol
- Jogar basquetebol
- Jogar ténis

Segundo as recomendações da OMS, a quantidade e regularidade da actividade física para os diferentes escalões etários é a seguinte:

Crianças e Jovens (5-18 anos) devem fazer diariamente 60 minutos de actividade física moderada a vigorosa, adequada ao desenvolvimento físico em que a criança/ jovem se encontre;

Adultos (18-65 anos) devem fazer 30 minutos de actividade física moderada 5 ou mais dias por semana ou 20 minutos de actividade física vigorosa 3 dias por semana;

Adultos mais idosos (> 65 anos) devem seguir as mesmas recomendações descritas para os adultos, com o cuidado de adequar a actividade física à idade (tipo e intensidade) e de incluir exercícios para manter a flexibilidade e o equilíbrio.

Em suma, para além dos benefícios para a saúde, a actividade física proporciona redução dos custos nos sistemas de saúde, aumento da produtividade, melhoria do ambiente e contributo para o resgate das ancestrais práticas da espécie humana, biologicamente preparada para esforço físico e muscular.

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Departamento de Saúde Pública

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP