

Papel da Actividade Física na promoção da Saúde

"Nada degrada tão rapidamente o homem como a falta de actividade física"

Aristóteles.

Actualmente, a prática de actividade física assume um papel relevante na sociedade dos países desenvolvidos. Estamos perante uma maior preocupação das pessoas pelos cuidados do corpo. Este facto acontece não só por motivos estéticos mas também, naturalmente, por questões relacionadas com a saúde.

O conceito de saúde tem-se modificado ao longo dos anos em função das necessidades da sociedade. De início acreditava-se que saúde se restringia à ausência de doença. A Organização Mundial de Saúde formulou um conceito mais abrangente, no qual a saúde é compreendida como um bem-estar físico, psicológico e social. Mais recentemente ampliou-se o conceito de saúde, compreendendo-a além das perspectivas física, psicológica e social, como um contínuo, com pólos, positivo: comportamentos positivos e saúde positiva, e negativo: comportamentos de risco, doenças e morte (Nahas, 2001). Numa visão actual de saúde, esta representa uma responsabilidade pessoal que temos que construir ao longo da vida.

Os enormes avanços tecnológicos favorecem a mudança do estilo de vida, no qual, a população está cada vez mais sedentária. O que há uns anos atrás beneficiava a actividade física, hoje é encarado como desconforto e perda da qualidade de vida. Este aspecto em nada beneficiou o Homem, bem pelo contrário, revelou-se como fonte de várias doenças.

A OMS estima que a inactividade física contribui para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente calcula que 60 por cento da população mundial não pratica actividade física suficiente (WHO, 2006). O sedentarismo constitui, assim, um importante factor de risco para a saúde, representando significativos custos sociais e económicos.

A questão da saúde está geralmente ligada à prática da actividade física. A acrescida afluência aos ginásios e *health clubs* são disso exemplo. Cada vez mais, novos e velhos procuram os ginásios nos seus tempos livres, quer como forma de desenvolvimento e manutenção da sua condição e aptidão físicas, quer como alívio do stress da vida diária.

Os benefícios inerentes à prática de actividade física são amplamente conhecidos, tanto do ponto de vista fisiológico, como psicológico, tendo estes um impacto relevante na qualidade de vida das pessoas. Ter uma vida activa e participar de actividades físicas deixou de ser apenas um programa para jovens bem dotados, tornando-se uma necessidade na procura do bem-estar físico, social e psicológico (Bento, 1999).

A prática de actividade física só promove benefícios na saúde do indivíduo se for praticada de forma regular. As recomendações actuais para esta prática, nos adultos, são:

? Prática de actividade física moderada, pelo menos 5 dias por semana, num mínimo de 30 minutos (incluiu actividades como andar a pé, dançar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, brincar com as crianças, etc.)

? Prática de actividade física vigorosa, pelo menos 3 dias por semana, num mínimo de 60 minutos (exemplos: o jogging, a canoagem, andar de bicicleta, a natação, etc.).

A importância da relação entre a actividade física e saúde, leva à necessidade de melhor informar e educar a população, acerca da prática regular da actividade física, como factor de promoção da saúde e prevenção de doenças. Neste âmbito, a promoção de estilos de vida saudáveis revela-se como uma necessidade premente e um dos maiores desafios para as sociedades ocidentais.

Bibliografia

- Bento, J. O. (1999). *O idoso. A geração do próximo milénio*. Conferência proferida no Simpósio: "A qualidade de vida do idoso: o papel da actividade física". Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Portugal.
- Nahas, M. V. (2001). *Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina: Midiograf.
- WHO (2006). *Physical activity*. (consulta em 2006-12-20). [On-line]: <http://www.who.int/hpr/physactiv/health.shtml>.