

## JUVENTUDE E DESPORTO: A IMPORTÂNCIA DE UM ESTILO DE VIDA ACTIVO

*Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente activa para obter benefícios na saúde (Organização Mundial de Saúde, 2002).*

### **O problema do sedentarismo**

Se no início do século a mortalidade estava em grande parte relacionada com doenças infecciosas, hoje as estatísticas revelam que a maior causa de morte nos países ocidentais, é o desenvolvimento de as doenças crónicas. São também estas as maiores responsáveis pelo aumento da morbilidade em todo o mundo ocidental, tornando-se um grave e crescente problema social e económico.

É extensiva e inequívoca a investigação que relaciona este panorama a uma conjugação de factores de risco largamente conhecidos, mas pouco apreendidos, sendo que a tríade constituída por maus hábitos alimentares, tabagismo e sedentarismo se estima ser a causa de mais de 80% dos casos de morte prematura por doença coronária<sup>1</sup>. De facto, a Direcção Geral de Saúde aponta igualmente estes factores como determinantes para as principais causas de mortalidade e morbilidade crónico-degenerativa em Portugal.<sup>2</sup>

Portugal é o país da Europa com maior taxa de sedentarismo (Eurobarómetro Especial da Comissão Europeia: The citizens of the European Union and Sport, 2004). De facto, embora estejam bem descritos os benefícios da actividade física para a qualidade de vida e bem-estar, em Portugal, 70% da população é sedentária, com reduzida aptidão física e com excesso de peso (Inquérito Nacional de Saúde, 1999) com toda a carga negativa associada a estes factos. Dados do PAN-European Survey (1999), estudo realizado em toda a União Europeia, indicam que no nosso país 61% dos inquiridos, com mais de 15 anos, dedicam menos de uma hora por semana à prática de actividade física. No estudo realizado sobre os Hábitos Desportivos da População Portuguesa, editado pelo Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, estima-se que apenas 23% da população realiza alguma prática desportiva (Salomé Marivoet, 2001).

Neste cenário, o sedentarismo é hoje o maior factor de risco comunitário para a saúde em Portugal, sendo que a diminuição da sua prevalência é um contributo significativo para evitar doenças e aumentar a qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Move for Health: Resource Booklet; American Association for World Health - Washington 2002

<sup>2</sup> O estado da Saúde e a saúde do Estado; Escola Nacional de Saúde Pública. Lisboa 2002

Ganhos de saúde em Portugal: ponto de situação: relatório do Director Geral e Alto Comissário da Saúde. Lisboa, Direcção-Geral da Saúde, 2002.

Mas os efeitos negativos de um estilo de vida pouco activo não se fazem só reflectir na doença. Tem também reflexos muito significativos ao nível económico, individual e comunitário. Dados de vários países indicam que este custo é muito elevado (CDC, 2002). Por exemplo, a razão custo/benefício relativamente ao absentismo é de 1/4,9 e às despesas com os cuidados de saúde é de 1/3,4. **Para cada euro investido em programas de promoção as saúde envolvendo a actividade física verifica-se uma redução de 4,9 euros nos custos com o absentismo e de 3,4 euros com os cuidados de saúde.** Para além deste efeito na economia associada aos segmentos mais produtivos das populações, destaca-se também o facto de em ambos os sexos se verificar nas pessoas sedentárias maiores custos com os cuidados primários de saúde, podendo corresponder a um aumento da ordem dos 30%.

Nos Estados Unidos, o custo associado ao sedentarismo foi estimado em \$75 biliões de dólares no ano 2000, e no Canadá estima-se que 580 milhões de dólares em tratamentos anuais da doença isquémica podiam ser evitados se a população se tornasse mais activa. Um número impressionante do ponto de vista económico, é o retorno previsto para 1 dólar investido em actividade física (tempo e equipamento) que pode proporcionar uma poupança de 3,3 dólares em custos médicos (CDC 2002). Em Portugal, será difícil analisar a dimensão destes números. No entanto, independentemente dos valores absolutos, **ao investimento em programas que reduzam a taxa de sedentarismo corresponderá uma redução da morbilidade e correspondentes custos com os cuidados de saúde, ao mesmo tempo que proporcionará uma melhor qualidade de vida à população.**

*“...o desenvolvimento da actividade física e desporto para todos pode trazer benefícios sócio-económicos em termos de redução de custos de saúde (2,4% a 6,4% do custo total do sistema de saúde) redução de custos sociais (como a delinquência juvenil), aumento de produtividade, mais oportunidades de emprego, melhor integração social, ambientes mais saudáveis, melhor aproveitamento escolar, participação no desporto e recreação mais elevada em consequência melhores resultados desportivos”*

*Hamadi Benaziza – Health Promotion Department, World Health Organization.<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Move for Health: Resource Booklet; American Association for World Health – Washington 2002

## **Um estilo de vida activo onde a actividade física e desportiva estejam presentes é importante para a saúde**

Ter um estilo de vida activo e estar em forma é muito importante para a saúde: ajuda a prevenir doenças, melhora a resistência do coração e a eficácia da circulação sanguínea, contribui para uma boa imagem corporal, porque melhora a postura, torna os músculos mais firmes e ajuda a manter o peso.

Nos jovens é fundamental para o desenvolvimento motor e da coordenação e ajuda a prevenir e controlar sentimentos de ansiedade e depressão. Nesta faixa etária, a prática desportiva é uma forma atractiva de ser activo. Para além disso, o Desporto tem um elevado valor educativo, promove a integração e facilita o desenvolvimento de capacidades sociais.

### **Ser activo ajuda a crescer o corpo e a desenvolver a mente!**

Construção de autoconfiança, sentimento de realização e interacção social. Estes efeitos positivos também ajudam a contrariar os riscos e males causados pelo estilo de vida competitivo, sedentário e intenso e que é hoje comum dos jovens. O envolvimento em actividade física orientada e desporto podem também incentivar a adopção de outros comportamentos saudáveis tais como evitar o hábito tabágico, álcool, drogas e comportamentos violentos.

### **O problema do sedentarismo nos jovens**

A nível mundial, estima-se que um terço dos jovens não seja suficientemente activo para contribuir para o seu bem-estar presente e futuro: cada vez menos jovens vão a pé ou de bicicleta para as escolas e muito do tempo livre é passado a ver televisão ou a jogar computador. Segundo o Inquérito Nacional de Saúde (1998-1999), 73% da população, com mais de 15 anos, refere como principal ocupação de tempos livres ver televisão, ler e outras actividades sedentárias.

Muitos factores contribuem para que os jovens sejam sedentários: falta de tempo e motivação, apoio insuficiente e falta de orientação dos adultos, sentimentos de vergonha ou incapacidade, falta de locais seguros e atractivos, e a simples ausência de conhecimento das vantagens e benefícios de ser activo. Obviamente que os ritmos urbanos de vida têm aqui um peso decisivo. Os jovens passam um tempo considerável frente ao televisor, deixando de sair para actividades colectivas com os vizinhos da mesma idade, muitas vezes devido à inexistência de locais de lazer, como sejam jardins e parques. Paralelamente a esta realidade, as famílias cada vez têm menos tempo para incentivar e acompanhar as suas actividades físicas das crianças e jovens.

Este aumento do sedentarismo tem contribuído para que as crianças e jovens estejam com mais excesso de peso e obesos do que nunca. Diariamente somos confrontados com notícias alarmantes que fazem este diagnóstico. Dados da *International Obesity TaskForce* (IOTF) mostram que Portugal tem uma das taxas de obesidade infantil mais elevadas de toda a União Europeia (UE), com o problema do excesso de peso a afectar mais de 30 por cento das crianças dos 7 aos 11 anos .

Estes dados são particularmente preocupantes porque o peso corporal e o excesso de gordura são factores de risco para a saúde significativos e se não forem corrigidos continuarão a desenvolver-se até à idade adulta. Por outro lado, não se pode esquecer que os jovens com excesso de peso sofrem muitas vezes de exclusão de grupos sociais e de baixa auto-estima. As estimativas mundiais apontam para que 80% dos jovens obesos se tornem adultos obesos, arrastando consigo todos os problemas físicos e psíquicos.

**Uma ampla participação no desporto, jogos e outras actividades físicas, na escola ou no tempo livre, é essencial para o desenvolvimento saudável de cada jovem. Acesso a lugares seguros, oportunidades e tempo e bons exemplos de professores, pais e amigos asseguram que os jovens se mexam!**

## **Quanta Actividade Física os Jovens Precisam?**

**Crianças e adolescentes em idade escolar devem participar em 60 minutos ou mais de actividade física diária de intensidade moderada a vigorosa, devendo estas ser variadas, agradáveis e apropriadas para a idade**

Os riscos cardiovasculares podem ser reduzidos e a aptidão física atingida com níveis moderados de intensidade, que têm a vantagem de provocar menos lesões e serem mais facilmente adoptados como parte integrante do estilo de vida.

É muito importante que os jovens escolham actividades que gostem e que se enquadrem nas suas rotinas diárias. Os benefícios na saúde aparecem desde que se começa a ter um estilo de vida mais activo, mas os maiores benefícios resultam de participar em exercício estruturado e planeado. Por isso devem fazer delas um hábito para toda a vida.

Andar a pé, correr, nadar, andar de bicicleta, skate ou patins, surf, voleibol, ténis, ténis de mesa, basquetebol, ginástica, andebol, futebol, aeróbica, escalada, BTT, orientação, vela ...

O objectivo é somar e atingir 1 hora por dia!

## **Quais as recomendações para os adultos?**

**Os adultos devem acumular pelo menos 30 minutos de actividade física de intensidade moderada em 5 ou mais dias da semana ou actividade física de intensidade vigorosa durante 20 minutos em 3 ou mais dias da semana. Devem ainda realizar actividades que mantenham ou aumentem a força muscular e a resistência (como levantar pesos ou exercícios similares) em pelo menos dois dias da semana.**

A participação em actividade física acima do mínimo recomendado permite benefícios na saúde adicionais e resulta em maiores níveis de condição física. Por isso, os adultos que queiram reduzir mais ainda o seu risco para condições crónicas, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, alguns cancros, osteoporose e depressão, devem exceder o mínimo recomendado.

Por exemplo, para ajudar a prevenir ganho de peso, alguns adultos podem precisar de realizar mais de 30 minutos de AF por dia, até ao ponto em que é individualmente eficaz tendo em conta a dieta e outros factores que afectam o peso corporal.

## **Dúvidas?**

Actividade Física Moderada: actividades que aumentem ligeiramente o ritmo cardíaco, sem tornar a respiração muito difícil; equivalente a uma caminhada em passo rápido ou corrida ligeira que permita manter uma conversa.

Actividade Física Vigorosa: equivalente a correr a um ritmo constante que resulta num aumento substancial dos batimentos cardíacos e maior esforço na respiração.

Acumular: que dizer que o objectivo de 30 minutos diários pode ser conseguindo somando vários períodos de 8-10 minutos até o atingir.

## **Porquê fazer actividade física?**

### Para promover a saúde e o Bem-estar

- As pessoas activas têm mais energia, autoconfiança e resistência à fadiga
- Diminui a hipertensão arterial e o colesterol elevado
- Reduz o risco de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, alguns cancros
- Desenvolve e mantém a capacidade funcional dos ossos, músculos e articulações, ajudando a prevenir a osteoporose
- Para os jovens, a prática regular de AF tem efeitos benéficos nos seguintes aspectos da saúde:
  - Peso
  - Força muscular
  - Aptidão cárdio-respiratória
  - Massa óssea Bone
  - Pressão arterial
  - Ansiedade e stress

Adicionalmente, nos jovens,

- Promove um crescimento saudável e aumenta o desempenho escolar
- Enriquece o repertório psicomotor
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, como o tabaco, a violência, o álcool, a dependência a outras substâncias e a adesão a dietas pouco saudáveis

### Para diminuir o sedentarismo e os seus problemas

- Em Portugal, 70% da população portuguesa é sedentária, 37% da população com mais de 18 anos está com excesso de peso e 13% está obesa.
- A Organização Mundial de Saúde estima que em todo o mundo mais de dois milhões de mortes são atribuíveis à inactividade física (OMS, 2002).
- Combater a obesidade: 1 em cada três crianças já sofre de excesso de peso

### Para fazer um bom investimento para o futuro

- Em qualidade de vida e bem-estar
- Em poupança nos cuidados de saúde: diminui ocorrência de doenças
- Em produtividade: melhora a quantidade e qualidade de trabalho

## Dicas para os pais e encarregados de educação

Os pais e encarregados de educação têm um papel importante na formação das atitudes e comportamento dos jovens. Aqui estão algumas dicas que podem usar para encorajar a prática desportiva dos filhos:

- Dar um exemplo positivo no seu próprio estilo de vida e incluir os filhos em algumas das actividades que realiza: uma ida à piscina em família, ir para a praia jogar um pouco de voleibol, futebol, fazer caminhadas.
- Procurar brinquedos e brincadeiras que promovam a actividade física: patins, bicicletas, raquetes, prancha de bodyboard, etc.
- Dar reforço positivo quando os filhos praticam e encorajar a prática desportiva, ajudando por exemplo nas deslocações.
- Perguntar pelas aulas de educação física, tal como fazem para outras disciplinas.
- Garantir sempre a segurança da actividade e se esta se adequa à idade: não colocar desafios demasiado altos.
- Estabelecer um limite para ver televisão, estar na internet ou a jogar vídeo jogos. Tentar encontrar em conjunto outras opções mais divertidas e menos sedentárias.

## Princípios fundamentais para promover um estilo de vida activo

- Dar importância à participação em actividades desportivas e físicas.
- Proporcionar um conjunto diversificado de actividades competitivas e não competitivas apropriadas às idades idade e às condições locais existentes.
- Ensinar os jovens os princípios básicos para serem activos.
- Promover acções integradas na escola e com a comunidade para fazer programas e eventos de actividades desportivas.
- Construir ambientes físicos e sociais que encorajem e propiciem a prática desportiva de forma fácil e divertida.
- Aumentar o acesso a espaços e instalações para prática desportiva.
- Promover campanhas para a promoção da prática desportiva que envolvam professores, funcionários, alunos e pais.
- Promover actividades extracurriculares que ofereçam uma alternativa de ocupação do tempo livre de uma forma activa.
- Encorajar os pais a apoiar o tempo utilizado na prática desportiva.
- Realizar parcerias com a comunidade para aumentar a oferta desportiva e de actividades: caminhada, desportos aventura, natação, etc.

## Que mensagens podem motivar a adesão a um estilo de vida activo?

A motivação depende da idade e experiência de vida.

**As pessoas mais velhas**, com experiência pessoal de doenças crónicas, são motivadas pela melhoria geral da saúde e acreditam na importância da prevenção.

Por isso, para esta faixa etária é eficaz explicar os **benefícios que a prática regular de actividade física tem na saúde**.

**Os mais novos**, sem experiência pessoal com doenças crónicas, são motivados pela aparência física e não levam em consideração a mensagem da prevenção. Também não acreditam que uma pessoa próxima pudesse ter evitado uma doença crónica se tivesse sido mais activa.

Por isso, devem ser transmitidos **os benefícios imediatos da actividade física, sobretudo ao nível da imagem corporal e das relações sociais e interpessoais**.