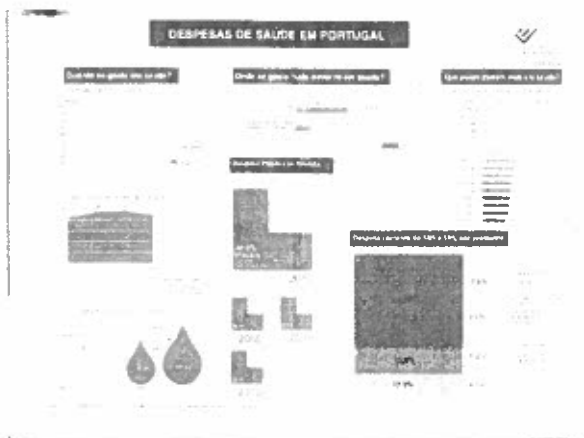


CADERNOS DE DESPORTO PARA TODOS

Frederico Fonseca Santos

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

UMA COMPILAÇÃO DE TEXTOS



2018



EDIÇÃO DA UESPT PORTUGAL -

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Quando somos novos, não nos preocupamos muito com a Saúde, pensamos que somos eternos e o mais importante é viver o Amor (para os românticos, que para os práticos será preparar-se para ganhar a vida)

À medida que avançamos na idade as preocupações vão-se invertendo e quando chegamos a velhos (por cortesia chamados seniores, idosos ou veteranos) o mais importante de tudo é a saúde, a mobilidade, a possibilidade de continuarmos independentes e de fazermos o que nos apetece

As condições em que chegamos à idade da reforma, em que teoricamente estaremos livres para poder tomar as tais decisões de fazer o que nos apetece, dependem de dois factores : daquilo com a Natureza nos dotou e daquilo que fizemos ao longo da vida. Sobre os genes com que nascemos, por enquanto, nada se pode fazer. Pelo aquilo que fizemos ao longo da vida somos geralmente responsáveis. Se tivemos cuidado com a alimentação, se não fumámos nem tomámos drogas inconvenientes, se não nos arriscámos desnecessariamente, se levámos aquilo que se considera uma vida saudável, SE PRATICÁMOS SEMPRE UMA ACTIVIDADE FÍSICA APROPRIADA à idade que fomos tendo, então as probabilidades de gozarmos o

que restar da nossa esperança de vida em boas condições aumentam.

A esperança média de vida (EMV), como todos sabemos, aumentou bastante nas últimas décadas e é na Europa que se registam os valores mais elevados. Em Portugal passou de 64,0 anos em 1960, para 81,3 em 2016 (78,1 H ; 84,3 M). Na União Europeia (28 países) é actualmente de 81,0 anos (78,2 H ; 83,6 M). Portanto a EMV dos portugueses está no mesmo nível que a média dos povos da EU.

Mas o que passa com a vida saudável depois dos 65 anos?

As estatísticas recolhidas do Eurostat dizem que em Portugal , em 2015, os Homens só esperavam ter, em média, 7,0 anos de vida saudável e as Mulheres 5,4. Comparando com o que se passava em 1995, os portugueses estão mais pessimistas, pois nesse ano a esperança de vida saudável depois dos 65 anos era de 8,3 para H e 9,9 para M. Esse pessimismo verifica-se também com os espanhóis, gregos e italianos. Por outro lado, alemães, dinamarqueses, franceses, irlandeses, holandeses e britânicos estavam optimistas, pensando que iriam ter mais anos de vida saudável em 2015 do que em 1995. Esta discrepância é explicável pelo facto de os cálculos do Eurostat resultarem da combinação dos dados da mortalidade com os dos inquéritos às pessoas e famílias para determinar as SILC (estatísticas sobre rendimentos e condições de vida). Note-se que este pessimismo dos povos do sul da Europa poderia ter sido resultado do clima de crise económica então vivido.

A média calculada pelo Eurostat para a vida saudável para os países da EU é de 9,4 anos para H e M. Para a Islândia e Noruega, as estimativas são melhores: um pouco mais de 15 anos para H e M.

Vejamos agora o que diz a Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre saúde e actividade física. A OMS no seu portal para a Europa, tem um texto sob o título "Fact Sheet PHYSICAL ACTIVITY" onde, além de variadas recomendações às pessoas e aos governos diz o seguinte:

A inactividade física tem custos directos (cuidados de saúde) e indirectos (perdas de produção devido a doenças, incapacidade ou morte prematura). Está estimado que para uma população de 10 milhões de habitantes dos quais 50% não têm actividade física suficiente, o custo é de 910 milhões de euros por ano.

Numa outra página, a OMS publica uma infografia em que diz:

Todos os anos, na Região Europeia da OMS a inactividade física causa um número estimado de 1 milhão de mortos

Portanto vale a pena gastar tempo e dinheiro para promover a actividade física da população desde a mais tenra juventude até se poder.

As recomendações da OMS para a actividade física das pessoas figuram no Anexo 1 e as recomendações para a acção dos governos figuram no Anexo 2

Comparemos agora a actividade física nos diferentes países da UE. O gráfico estatístico referente a 2014 (ver Anexo III) diz-nos que a percentagem média da população da EU que dedica pelo menos 2 horas e meia do seu tempo livre por semana a actividades físicas é de 30%. Os países em que esta percentagem é superior a 50% são, por ordem decrescente: Islândia, Noruega, Finlândia, Dinamarca, Suécia. Abaixo de 20%, também por ordem decrescente, estão Croácia, Lituânia, Itália, Portugal, Polónia, Grécia, Bulgária, Roménia e Turquia. Não figuram dados para a Bélgica e para a Holanda.

Conclusão infeliz: Portugal é o 6º país fisicamente mais inactivo (entre 15 e 20% com AF regular) deste grupo de 29 países europeus e portanto de acordo com a estimativa da OMS deve gastar mais de 910 milhões de euros por ano devido esta circunstância.

Quanto ao número de pessoas que se envolvem em trabalho voluntário de apoio às actividades desportivas, a posição de Portugal no conjunto da UE28 também não é nada brilhante, pelo contrário é muito baixa: figuramos em último lugar com apenas 1%, enquanto a média é de 6% e na Holanda e na Suécia existem 19% de voluntários (Ver relatório "Special Eurobarometer 472" de Dezembro de 2017).

Conclusão final: No que respeita a Actividade Física e Desporto para Todos, Portugal tem um longo, longo caminho a percorrer.

Lisboa, 24 de Maio de 2018

F. Fonseca Santos

ANEXO 1

RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE PARA A ACTIVIDADE FÍSICA DAS PESSOAS

Fonte: OMS "Fact Sheet on Physical Activity" –
Tradução de F. Fonseca Santos – Maio de 2018

Salvo recomendação médica em contrário

Crianças dos 5 aos 17 anos

Pelo menos 60 minutos por dia de actividade física (AF) de intensidade moderada a vigorosa , a maior parte da qual aeróbica

Adultos entre os 18 e os 64 anos

Pelo menos 150 minutos por semana de AF aeróbica de intensidade moderada OU
pelo menos 75 minutos por semana de AF aeróbica de intensidade vigorosa OU
a combinação equivalente das duas AF
E também fortalecimento dos grupos musculares mais importantes 2 ou mais vezes por semana

Adultos com 65 ou mais anos

Pelo menos 150 minutos por semana de AF aeróbica de intensidade moderada OU

6

pelo menos 75 minutos por semana de AF aeróbica de intensidade vigorosa OU
a combinação equivalente das duas AF
E também fortalecimento dos grupos musculares mais importantes 2 ou mais vezes por semana

Adultos mais velhos com mobilidade reduzida devem realizar AF de forma a aumentar o equilíbrio como prevenção de quedas 3 ou mais vezes por semana

Quando os adultos mais velhos não podem fazer a AF recomendada por razões de saúde, devem manter-se fisicamente activos tanto quanto as suas possibilidades e condições o permitam

O QUE É CONSIDERADO AF DE MODERADA INTENSIDADE, VIGOROSA E FORTALECIMENTO MUSCULAR ?

Segundo o serviço australiano "Health Direct" vejamos na prática como se caracterizam aquelas actividades

AF DE MODERADA INTENSIDADE

AF de moderada intensidade é uma AF que provoca uma elevação do ritmo cardíaco e origina alguma transpiração. Uma forma de ver que está em AF moderada é verificar que ainda pode falar, mas já não consegue cantar a letra duma canção

Exemplos :

7

- Andar depressa
- Natação aeróbica
- Dançar
- Andar de bicicleta em terreno plano ou com poucas subidas
- Jogar ténis de pares
- Canoagem
- Voleibol
- Empurrar um cortador de relva

AF AERÓBICA VIGOROSA

AF vigorosa é uma AF que provoca uma respiração forte e apressada, batimento acelerado do coração. Uma forma de ver que está em AF vigorosa é verificar que não consegue dizer mais que algumas palavras sem parar para respirar

O QUE CONTA PARA FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS

Os exercícios devem ser repetitivos e por séries de 8 a 12. Deve ser executada pelo menos uma série de cada exercício; 2 ou 3 seria óptimo. A execução dos exercícios deve ser levada ao ponto de se tornar difícil fazer mais uma repetição.

Exemplos :

- Carregar ou mover coisas pesadas tais como o saco das compras
- Actividades que impliquem andar e saltar, tais como a dança

8

- Trabalhos pesados no jardim, como por exemplo cavar
- Exercícios que usem o peso do corpo tais como elevações (flexões de braços) e abdominais
- loga
- Levantar pesos

Os exercícios de fortalecimento devem ser feitos 2 a 3 vezes por semana, com acima dito, mas alguns deles podem ser incluídos na actividade diária

(Fonte : *Health Direct Australia – Tradução de F. Fonseca Santos – Maio de 2018*)

9

ANEXO 2

RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE PARA PROMOVER A ACTIVIDADE FÍSICA DAS PESSOAS

(Fonte: OMS "Fact Sheet on Physical Activity" – Tradução de F. Fonseca Santos – Maio de 2018)

O QUE PODEM OS ESTADOS MEMBROS FAZER PARA AUMENTAR A ACTIVIDADE FÍSICA

A AF pode e deve fazer parte da vida de todos os dias dos cidadãos. Os países da Região Europeia da Organização Mundial de Saúde têm à sua disposição várias opções políticas. De forma a causarem um impacto visível e criarem as condições necessárias para que a AF faça parte do dia a dia de toda a gente, os governos devem actuar em larga escala, de maneira consistente e coerente, a todos os níveis de administração, incluindo planeamento, transportes, educação, saúde e desportos.

Os países podem basear as suas acções nos seguintes princípios chave :

- Escolher uma definição abrangente para AF para que todas as formas de AF sejam incluídas
- Promover aproximações para todas as pessoas e para todas as idades
- Incluir variados sectores e trabalhar a diversos níveis através da escolha apropriada de parceiros .
- Basear as acções nas necessidades já conhecidas da população e envolver as pessoas e as comunidades no desenho das políticas e das intervenções
- Usar os melhores e mais multi-facetados conhecimentos disponíveis de forma de a ter uma aproximação o mais abrangente possível
- Promover a igualdade, programando acções para os grupos vulneráveis
- Criar ambientes seguros e atractivos para encorajar o transporte activo (ex. bicicleta) e a AF diariamente .

As opções políticas prioritárias podem incluir :

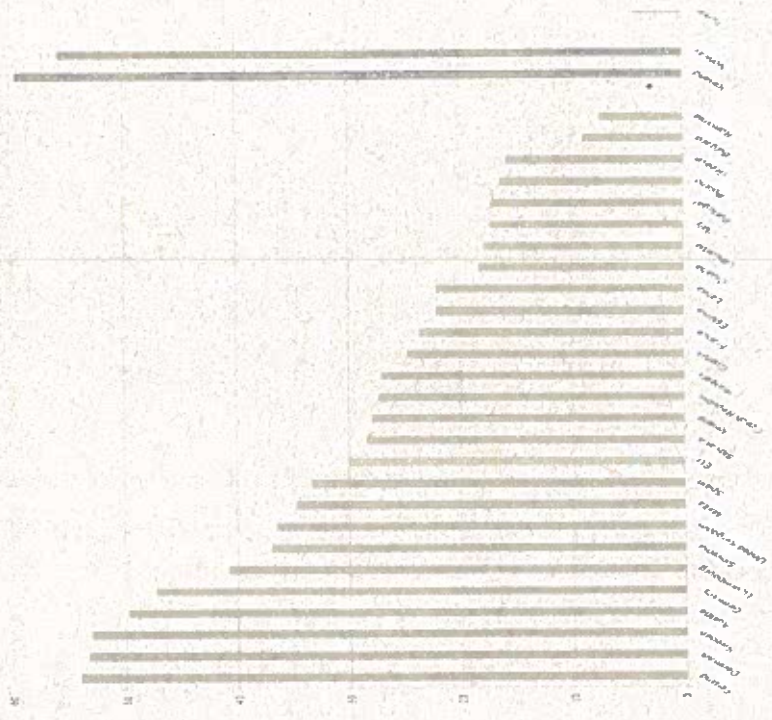
- Adoptar linhas gerais de AF para a saúde
- Estabelecer um comité multi-sectorial ou instituição semelhante para a direcção e a coordenação estratégicas
- Planear os transportes nacionais e locais e as infra estruturas para melhorar a acessibilidade, a aceitação e a segurança dos transportes activos tais como ir a pé ou de bicicleta

- Criar ou preservar espaços naturais ou construídos para a prática de AF ao ar livre e para percursos de bicicleta ou a pé
- Prover educação física de alta qualidade nos estabelecimentos de educação, desde a infância até ao terceiro nível, incluindo oportunidades de AF antes, durante e depois das aulas, incluindo o desporto escolar
- Apoiar e encorajar as iniciativas de "AF para todos", especialmente para pessoas com deficiências ou grupos minoritários, incluindo esquemas comunitários para melhorar o acesso aos locais de AF
- Transmitir através das tecnologias de comunicação, incluindo redes sociais, as iniciativas da comunidade, baseadas na experiência e no testemunho, demonstrativas dos benefícios da AF e dos comportamentos saudáveis
- Encorajar a avaliação das actividades de forma a aumentar a AF, a contribuir para o desenvolvimento de acções baseadas na experiência e sem custos excessivos.

ANEXO 3

Ver na página a seguir

Share of people spending at least two and a half hours per week of leisure time on physical activities, 2014 (%)



ec.europa.eu/eurostat