

1. A atividade física é um estilo de vida ou uma verdadeira prioridade de saúde pública?

A atividade física não é somente uma prioridade de Saúde Pública mas também o seu instrumento mais barato. Embora atualmente a fundamentação para a inclusão da atividade física como um dos pilares de uma vida saudável seja de outra ordem, já Hipócrates e Cláudio Galeno, entre outros, reconheciam no seu tempo que “.... se fizermos atividade física, nem pouco nem muito, encontramos o caminho mais seguro para a saúde” ou ainda que a atividade física integrava as designadas leis da saúde. Hoje o conhecimento é mais incontestável e detalhado.

Pessoas mais ativas têm uma menor incidência de doenças crônicas não transmissíveis, tais como a diabetes tipo 2, o cancro, as doenças cardiovasculares e respiratórias, e também de doenças infecciosas e mentais. Verificando-se como consequência a redução da morbidade e o aumento da longevidade. Por exemplo, pessoas que realizem 8 000 ou 12 000 passos por dia têm uma probabilidade superior de 51% e 65%, respetivamente, de aumentar a sua longevidade com saúde, quando comparadas com as pessoas que fazem apenas 4 000 passos por dia. Este valor médio é diferente quando estratificado por grupos etários. Os mais velhos beneficiam mais do que os mais novos e a redução da taxa de mortalidade é maior no início da curva de atividade física (4000 e os 6000 passos). Isto é, a realização de 6000 passos oferece mais benefícios do que 4000 passos, mas 8000 passos é ainda melhor para qualquer idade.

Por isso, três importantes mensagens de Saúde Pública.

- Mais dispêndio energético associado à atividade física aumenta a sobrevivência
- Os benefícios ocorrem essencialmente quando as pessoas são sedentárias e aumentam ligeiramente a atividade física
- Os benefícios ocorrem em todos os grupos etários, mas com especial relevância nas pessoas mais velhas

Esta última mensagem sugere que nunca é tarde para começar a fazer atividade física moderada, por exemplo, 30 minutos a andar com uma passada mais rápida no mínimo 4 a 5 vezes por semana. Podem ser obtidos benefícios adicionais na saúde através do aumento do volume e da intensidade, mas estes incrementos requerem condições mais específicas tais como o diagnóstico das condições fisiológicas e a prescrição mais individualizada.

A atividade física para além de ser um alicerce para a autonomia, a produtividade, a sensação de bem-estar e qualidade de vida individual, tem um impacto relevante no custo anual com os

cuidados de saúde, estimados em 45 mil milhões de euros e 14 mil milhões euros atribuíveis à perda de produtividade.

As decisões individuais para a prática de atividade física não são baseadas nestes fundamentos, mas sim no impacto que tem no bem-estar diário. Por exemplo, aumentar a capacidade para aliviar ou lidar com o stress, melhorar a qualidade do sono ou até otimizar as atividades mais cognitivas. Geralmente são estes os benefícios imediatos percebidos que determinam a redução do sedentarismo.

Em conclusão, quanto mais atividade física moderada, com inclusão de alguma intensidade, integrar o quotidiano de cada pessoa, mais e melhores serão os benefícios pessoais durante todo o ciclo de vida. É reduzida a probabilidade de contrair doenças e aumentada a possibilidade de coadjuvar o tratamento de algumas doenças. Como consequência, observa-se uma redução dos custos com os cuidados de saúde, devendo ser, inequivocamente, uma prioridade pessoal e de Saúde Pública.

