



Ciência & Saúde Coletiva

ISSN: 1413-8123

cecilia@claves.fiocruz.br

Associação Brasileira de Pós-Graduação
em Saúde Coletiva

Brasil

Gomes, Romeu; de Souza Minayo, Maria Cecília
Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades
Ciência & Saúde Coletiva, vol. 21, núm. 4, abril, 2016, p. 998
Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva
Rio de Janeiro, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63044891001>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais artigos
- ▶ Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades

Na atualidade, todas as organizações de saúde estão cientes de que a maioria das enfermidades está articulada com o estilo e a qualidade de vida. Entre os hábitos mais recomendados para se ter uma vida saudável nas sociedades contemporâneas está a atividade física, aliada imprescindível para se alcançar e se manter uma boa saúde. O sedentarismo, que a Organização Mundial de Saúde (OMS) define como o gasto de calorias abaixo de 2.200 pontos por semana, ao contrário, se associa a vários agravos à saúde.

Dada a importância da atividade física como hábito saudável, a OMS tem se manifestado de forma incisiva sobre o tema. Em 2003, em seu relatório técnico nº 916 sobre “Prevenção de doenças crônicas” observou que a inatividade física é um perigo crescente para a saúde global, tanto nos países desenvolvidos como nos subdesenvolvidos, particularmente entre os pobres que moram nas grandes cidades. Em 2011, noutra publicação acerca de doenças não transmissíveis, a OMS apontou a inatividade física como o quarto maior fator de risco para a mortalidade no mundo. Aqui no país os dados são muito díspares, possivelmente por causa das metodologias usadas para colhê-los, mas duas pesquisas atuais assinalam a forte presença do sedentarismo: 80% dos brasileiros segundo pesquisa de 2010 divulgada em 2012 pelo IBGE. E 45,9% segundo o Ministério de Esportes que, antecipando-se aos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos a serem realizados no Rio de Janeiro em 2016, divulgou o Diagnóstico Nacional do Esporte.

Grandes eventos esportivos são, em todas as partes do mundo, um grande estímulo para o incentivo da atividade física e costumam ensejar discussões acadêmicas, políticas e mediáticas sobre o tema. Por exemplo, o periódico The Lancet, antes dos Jogos Olímpicos de 2012 de Londres, publicou uma série de artigos acerca de atividade física <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>, incluindo proposta analítica para quantificar os efeitos da inatividade sobre as principais doenças. No mesmo sentido, a Ciência & Saúde Coletiva, neste número temático, organiza artigos que associam atividade física e saúde e inatividade a enfermidades nas várias etapas da vida: infância, juventude, maturidade e velhice. Portanto, esta edição realça que o tema em pauta é crucial para todas as idades, particularmente frente aos desafios dos estilos de vida urbana. Também ressalta o foco na atividade física, estabelecido e consagrado na Política Nacional de Promoção da Saúde que a coloca como uma de suas ações prioritárias http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf.

No entanto, cabem alguns esclarecimentos. Nem a atividade física se resume a atividades esportivas, nem o sedentarismo a sua ausência. Para aproveitar as vantagens dessas ações, é importante aumentar o grau de sua integração na vida diária. Os estudiosos assinalam que realizada de forma permanente e sem exagero, a atividade física melhora a postura, torna os músculos mais eficientes, ajuda a diminuir o excesso de peso e o acúmulo de gordura, aumenta a produtividade no trabalho, contribui para diminuir o estresse e aumentar a disposição para as tarefas cotidianas, melhora o sistema imunológico e auxilia a reduzir os efeitos de várias doenças como cardiopatias, obesidade, hipertensão, osteoporose, deficiências respiratórias e alterações nas taxas de colesterol.

Além desses, outros aspectos devem ser considerados. Um deles é levar em conta que as discussões sobre a atividade física estão intimamente vinculadas aos significados do corpo no mundo atual. Por isso, essa questão crucial para a saúde e a qualidade de vida não deve ser vista de forma mecânica ou isolada do contexto contemporâneo em que se insere, pois o corpo biológico é também uma construção simbólica saturada de sentidos.

Romeu Gomes e Maria Cecília de Souza Minayo
Editores-chefes