

## **Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**

**Marta Marques, Maria João Gouveia e Isabel Leal<sup>1</sup>**  
**Instituto Superior de Psicologia Aplicada**

### Resumo:

Actualmente, é consensual a relevância da prática de actividade física regular para a saúde e bem-estar físico e psicológico dos indivíduos.

A presente comunicação procura abordar os principais benefícios da prática de actividade física para a saúde e qualidade de vida. São apresentadas as recomendações actuais de prática de actividade física regular e alguns dados relativos ao sedentarismo. Por fim, são explorados alguns programas de promoção da prática de actividade física de lazer, ao nível comunitário.

### 1. Promoção de Actividade Física – Porquê?

A OMS estima que a inactividade física contribui para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente calcula também que 60% da população mundial não pratica actividade física suficiente (WHO, 2006).

Os estilos de vida sedentários, constituem assim um dos maiores problemas de saúde pública com o qual as sociedades ocidentais se debatem. O sedentarismo, contribui para a ocorrência de doenças crónicas, mortes prematuras e invalidez, o que leva a graves custos económicos e sociais.

Por outro lado, o aumento da esperança de vida levou ao questionamento dos nossos comportamentos actuais - “envelhecer e morrer com saúde” é um desejo comum. De facto, a qualidade de vida é hoje um termo comum e uma preocupação que reside em todos nós.

Desta forma, a promoção de estilos de vida saudáveis revela-se como uma necessidade urgente e um dos maiores desafios para as sociedades ocidentais.

### 2. Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida – Definições:

Actividade Física, define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético. Qualquer actividade de lazer, ocupacional e doméstica poderá ser incluída nesta definição.

---

<sup>1</sup> Correspondência para Autores: psicologia.desporto@ispa.pt

As actividades físicas de lazer, são associadas a uma baixa competitividade, e prendem-se com actividades como os passeios a pé, de bicicleta, canoagem, o jogging, entre outras actividades que são realizadas no tempo livre.

Actualmente é consensual que a prática de actividade física regular contribui para a Saúde dos indivíduos e consequentemente, para a nossa Qualidade de Vida. Será por isso importante definir estes conceitos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, total, e não apenas a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a sua importância para a felicidade, a paz e a segurança. Mais recentemente, a OMS acrescenta uma perspectiva ecológica à saúde, referindo que é a “extensão em que individuo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” (p. 75, Ribeiro, 2005). A OMS considera ainda que a saúde é uma dimensão da nossa qualidade de vida. A Qualidade de Vida é um conceito de difícil definição, pela sua abrangência e variação inter-cultural, de uma forma geral pode se definir como o “grau de coincidência entre a vida real e as expectativas do indivíduo, reflectindo a satisfação de objectivos e sonhos próprios de cada indivíduo” (p. 22, Calmeiro & Matos, 2004).

### 3. Recomendações para a Prática de Actividade Física:

Para que a prática de actividade física tenha efeitos benéficos na nossa saúde e bem-estar, é necessário que esta seja efectuada de forma regular. As recomendações actuais para esta prática, nos adultos, são

a) Prática de actividade física moderada, pelo menos 5 dias por semana, num mínimo de 30 minutos.

Por actividade moderada entenda-se uma actividade que requer 3 a 6 vezes mais energia que em repouso. Pode incluir actividades como andar a pé, dançar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, brincar com as crianças, etc.

b) Prática de Actividade Física Vigorosa, pelo menos 3 dias por semana, num mínimo de 60 minutos.

Por actividade vigorosa, entenda-se uma actividade que requer 7 vezes mais energia que em repouso. São exemplo de actividades físicas de intensidade vigorosa, o jogging, a canoagem, andar de bicicleta, a natação, etc.

Para que se possa potenciar os benefícios inerentes à prática de exercício, deverão conjugar-se ambas as recomendações. Isto significa portanto que a uma preocupação de se realizar alguma forma de actividade física em quase todos os dias da semana, em 3 desses dias a actividade realizada deverá ser mais intensa.

#### 4. Benefícios da Prática de Actividade Física:

São vários os benefícios físicos e psicológicos para os quais existe suficiente comprovação empírica (WHO, 2006; Berger et al., 2006).

##### *Físicos:*

- a) Redução do risco de ocorrência de Doenças Coronárias
- b) Prevenção/Redução da Hipertensão;
- c) Papel importante no controlo do excesso de peso e prevenção da obesidade
- d) Prevenção da Diabetes do tipo II
- e) Papel importante nalguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon
- f) Saúde Muscular e Esquelética e redução do risco de ocorrência de Osteoporose.

##### *Psicológicos:*

- a) Melhoria dos Estados de Humor: Redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo da vitalidade, vigor e clareza.
- b) Técnica de Redução de Stresse
- c) Oportunidade de experienciar Prazer
- d) Reforço das Auto-Percepções (auto-estima e auto-conceito)
- e) Benefícios Psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

Outros benefícios associados à prática de exercício e de actividades físicas são:

*Económicos:* Os custos para os Governos dos Países Ocidentais, com as doenças crónicas, morte prematura e baixa qualidade de vida, assumem grandes proporções. Aumentar os níveis de prática de actividade física das populações, pode conduzir a uma

redução destes custos, devido ao papel fundamental que esta prática tem na diminuição da ocorrência das doenças físicas e psicológicas já referidas.

*Sociais:* A prática de actividade física, pode potencializar o contacto entre indivíduos, estabelecimento de relações de cooperação e até mesmo a redução de comportamentos anti-sociais e do isolamento, com alguma incidência em diversos grupos, nomeadamente jovens e idosos.

*Ambientais:* A prática de actividade física, pode proporcionar uma maior utilização dos espaços exteriores, potencializando a utilização de certas áreas e reabilitação de outras (passeios marítimos, construção de espaços verdes, pistas para ciclistas), protecção do ambiente (zonas estritamente pedestres, uso de bicicleta e outros meios de transporte não poluentes) e o contacto com a natureza (exs.: canoagem, *trecking, etc.*).

#### 6. Programas Comunitários de Promoção da Prática de Actividade Física:

As intervenções comunitárias, poderão ter um maior impacto na saúde pública, uma vez que envolvem uma maior percentagem da população do que as intervenções individuais ou grupais. Estas intervenções podem incluir a consciencialização e envolvimento dos membros da comunidade e modificação do ambiente físico. Os programas de intervenção comunitária implementados têm vindo a aumentar, quer ao nível internacional, nacional ou local.

A título de exemplo, A OMS, criou a Iniciativa “Move for Health”, que procura a promoção da prática de actividade física e estilos de vida saudáveis em todo o mundo. Um dos eventos é o “Move for Health Day”, que é recomendado a todos os Estados Membros, e é realizado anualmente.

Em Portugal, destaca-se o programa “Mexa-se” que envolve recursos nacionais, regionais e locais, na promoção da prática de actividade física, de como é exemplo o “Mexa-se na Marginal”, realizado anualmente e consistindo no encerramento do trânsito na mesma, no Concelho de Oeiras, para a realização de exercício.

*Sites* recomendados:

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.ocde.org](http://www.ocde.org)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

[www.activeliving.com](http://www.activeliving.com)

[www.mexa-se.idesporto.pt](http://www.mexa-se.idesporto.pt)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

Referências:

Berger, B., Pargman, D. & Weinberg, R.S. (2006). *Foundations of Exercise Psychology* (2<sup>nd</sup> Ed. Rev). USA: Fitness Information Technology.

Calmeiro, L. & Matos, M.G. (2004). *Psicologia: Exercício e Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.

Pais-Ribeiro, J.L. (2005). *Introdução à Psicologia da Saúde*. Coimbra: Quarteto, colecção: Psicologias.

WHO (2006). *Physical activity*. Consultado em 10 de Dezembro de 2006 através de <http://www.who.int/hpr/physactiv/health.shtml>