

Artigo de Opinião

Exercício físico: como dar o primeiro passo e manter uma prática regular?

Atividades físicas quotidianas como caminhar, subir escadas, jardinagem, dançar, entre outras, contribuem naturalmente para a melhoria da condição física, e, conseqüentemente, da saúde. Já em 1995, a *American College of Sports Medicine*, instituição que tem definido as linhas orientadoras para a prescrição de exercício em todo o mundo, recomendava o envolvimento em 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada, na maioria ou em todos os dias da semana. Mais recentemente, e com maior ênfase no exercício físico, as recomendações estão associadas à prática de exercícios de intensidade vigorosa, existindo mesmo referência à especificidade de treino resistido e alusão ao *high intensity interval training*, sendo, paralelamente, atribuído cada vez maior relevo à monitorização e avaliação da prática.

Previamente ao envolvimento em exercício físico regular, é importante o aconselhamento clínico e, caso entendida pelo(a) profissional como necessária, a realização de exames. Já no contacto inicial com o(a) profissional na prescrição e avaliação do exercício, é fundamental a realização da anamnese, onde são registados dados pessoais e histórico familiar, entre outras informações úteis à prescrição e monitorização do exercício.

Neste particular, é pertinente serem consideradas especificidades como a idade, tendo em consideração vicissitudes relacionadas com o envelhecimento, como a sarcopenia (perda de massa e força muscular), limitações cardiovasculares, na mobilidade articular, composição corporal e densidade óssea. É igualmente muito importante ter especial atenção durante a prática ao recurso a hidratação frequente, utilização de roupa e calçado adequados e também, por exemplo, a realização de alongamentos no início e final da sessão, no sentido de recuperar a homeostasia, “perturbada” durante a prática.

Para a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é já considerada uma epidemia, estando bem descrita na literatura como associada a fatores de risco como a diabetes e hipertensão. Numa sociedade onde existem evidências de elevadas percentagens de excesso de peso e obesidade em crianças e jovens e uma crescente consciência dos amplos benefícios de envolvimento em exercício físico regular, quer a nível físico, quer cognitivo (por exemplo, através da libertação da hormona endorfina durante o exercício, o que promove a sensação de bem-estar), torna-se fundamental a consciencialização no sentido da necessidade de um crescente envolvimento em prática regular de exercício físico em todas as faixas etárias. Igualmente relevante é a necessidade de se procurar evitar o *drop out*/abandono da prática em idades perniciosas, nomeadamente perto do atingir da idade adulta, com naturais conseqüências na qualidade de vida da população a médio e longo prazo.

Prof. Doutor Mário Espada, docente da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal (ESE/IPS)

In O Setubalense (15-01-2018)