

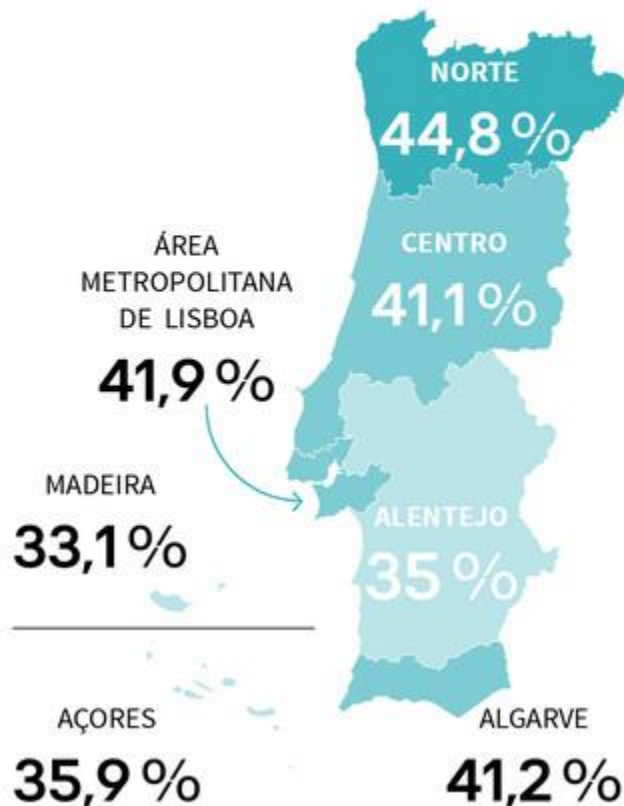
Portugueses dão 4744 passos por dia. Mas como estão de atividade física?

Os portugueses dão 4744 passos por dia, mas estão longe de receber a medalha para os cidadãos mais ativos. É preciso mudar mentalidades e elevar o estilo de vida fisicamente ativo como sinal de saúde e bem-estar para todos. As descobertas científicas podem dar uma ajuda para que se evitem 5,3 milhões de mortes anuais associadas à inatividade física

Entrar no carro, seguir ao volante, estacionar. Sair do carro, tratar do que é preciso e regressar. Fazer a viagem no sentido inverso ou em direção ao próximo destino. Por necessidade ou por mera preguiça, os portugueses deixaram de fazer a sua vida quotidiana a pé, e já há estudos que provam como os cidadãos lusos andam a caminhar menos do que os de outros países. A verdade chega em número de passos e com recurso aos dados de mais de 700 mil pessoas em todo o mundo, num trabalho de grandes dimensões durante o qual foi analisado o equivalente a 68 milhões de dias. A análise dos investigadores teve em conta os registos de aplicações de telemóvel que contam os passos diários dos seus utilizadores — e o retrato nacional não é animador.

ATIVIDADE FÍSICA EM PORTUGAL

Prevalência de prática regular de atividade física desportiva e/ou de lazer programada



Naquele que é considerado o maior estudo de sempre sobre a movimentação diária humana — segundo os investigadores da Universidade de Stanford, a investigação publicada na revista “Nature” tem uma dimensão mil vezes superior a todas as que até agora foram feitas —, Portugal surge abaixo da média no número de passos dados. São 4744 as passadas diárias nacionais, muito abaixo dos 6880 passos dos habitantes de Hong Kong (coroados campeões da caminhada) ou até dos vizinhos espanhóis, que dão 5936 passos diariamente. Ainda assim, os utilizadores portugueses de aplicações de telemóvel estão muito mais bem classificados do que os indonésios, que encerram a tabela com apenas 3513 passos dados.

Não é possível estabelecer uma relação direta entre o nível médio de vida dos utilizadores e o número de passos — o top 10 é formado por países e regiões com realidades tão distintas como Hong Kong, China, Ucrânia, Japão, Rússia, Espanha, Suécia, Coreia do Sul, Singapura e

Suíça, todos acima dos 5500 passos —, mas há outras conclusões que podem ser tiradas do estudo. Segundo Tim Althoff, que liderou o projeto, é necessário “entender os princípios básicos que regem a atividade física” para que possamos “conter a pandemia global de inatividade física e os 5,3 milhões de mortes por ano a ela associados”.

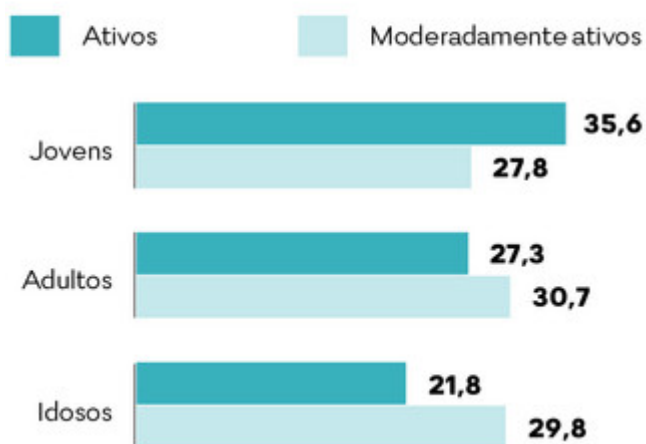
A título de exemplo, o indicador da “desigualdade de atividade” mostra que, em países em que há utilizadores muito ativos e outros com uma atividade muito baixa, os níveis de obesidade são mais elevados do que nos países em que estas desigualdades são mais esbatidas ou quase inexistentes. O caso dos Estados Unidos da América e do México espelha bem essa realidade, uma vez que as suas médias diárias de passos semelhantes podiam dar a entender que os hábitos se assemelhavam. Só que não é isso que acontece. Com uma “desigualdade de atividade” maior, os EUA têm também uma taxa de obesidade superior. E já é mais do que sabido que uma doença como a obesidade traz outros problemas para a vida quotidiana, mas nem todos deram já o clique para mudar.

REALIDADE NACIONAL

Embora todos saibam a importância do exercício físico também para o combate às doenças cardiovasculares, os números não são animadores: são cerca de 35 mil os portugueses que morrem todos os anos daquela que continua a ser a principal causa de morte em Portugal. É a elas que se deve um terço de toda a mortalidade da população no país, apesar de pelo menos

PESSOAS ATIVAS E MODERADAMENTE ATIVAS

Em percentagem



80% das mortes prematuras por estas patologias poderem ser evitadas. Na realidade, muitas mortes precoces podiam ser prevenidas através do controlo dos quatro principais fatores de risco (tabagismo, alimentação indevida, falta de exercício físico e abuso de álcool), mas isso não está a acontecer.

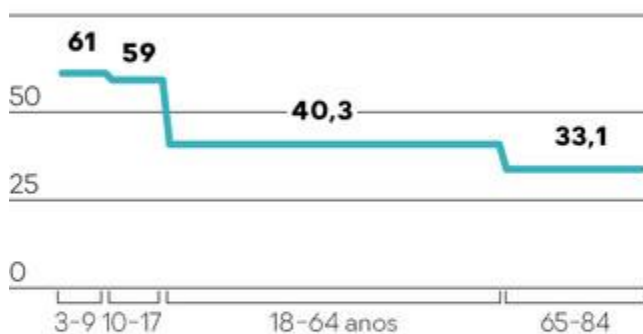
Apesar de todos os avisos, parece que a situação não está num ponto de viragem e que é ainda mais preocupante se se tiver em consideração os números avançados pela Fundação Portuguesa de

Cardiologia. A verdade, de acordo com o estudo, é que 67% da população não pratica pelo menos uma hora e meia de atividade física ao longo da semana, um número que cresceu nos dois últimos anos (o sedentarismo cresceu de três pontos percentuais desde 2015).

Segundo o inquérito, realizado em parceria com a GfK Metris, metade da população menos adepta do exercício físico afirmou que “fazer exercício não é muito importante nem interessante”, com as tarefas do quotidiano a servirem de desculpa para a inatividade de 33% dos cidadãos (que pensaram mexer-se mais mas que acabaram por não o fazer porque, justificam, “o dia a dia acaba por falar mais alto”). De acordo com o trabalho, feito propósito do Mês do Coração do último ano e que envolveu 1216 inquiridos, há ainda a registar uma redução no número de portugueses que praticam qualquer desporto (de 36% em 2015 para 33% em 2017), especialmente no grupo etário acima dos 45 anos. O “European Social Survey”, divulgado no final de 2016, mostra uma realidade diferente e ainda mais grave. De acordo com o inquérito, apenas 13,1% dos homens portugueses e 11,5% das mulheres praticam exercício físico com frequência.

ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Prática de atividade física, desportiva e/ou de lazer programada. Por idade (%)



Masculino

44,7%



Feminino

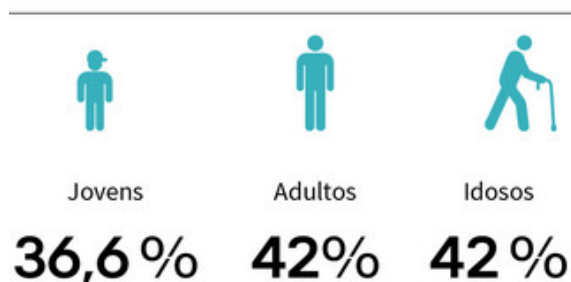
39%

portuguesa com mais de 14 anos não cumpre qualquer critério internacional para a atividade física, podendo ser classificada no nível ‘sedentário’.

Arrasadora é também a realidade que chega após a análise dos dados do “Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física”. De acordo com o estudo, “apenas 36% dos jovens (15-21 anos), 27% dos adultos e 22% dos idosos (65 a 84 anos) são considerados fisicamente ativos, cumprindo com as recomendações atuais para a prática de ‘atividade física promotora de saúde’”, sendo que nos jovens é perceptível um fosso gigante entre os sexos. Os rapazes (com 49% de respostas positivas) são muito mais ativos do que as raparigas (apenas 20%). No seu todo — ou seja, tendo em conta a atividade física em todos os domínios —, “43% da população

SEDENTARISMO EM PORTUGAL

Em percentagem



FONTE: "INQUÉRITO ALIMENTAR NACIONAL E DE ATIVIDADE FÍSICA", 2017

“apresentam uma prevalência de cumprimento com as recomendações da Organização Mundial da Saúde para a prática de atividade física significativamente superiores à prevalência nacional”, mas aqui o Norte, com 49%, não fica tão bem na fotografia. É a região com menor cumprimento das recomendações.

No caso das crianças e adolescentes com idade inferior a 15 anos, são mais de metade (cerca de 60%) os que acumulam mais de 60 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por dia, com o valor a apresentar-se superior em crianças até aos 9 anos (68%) do que nas mais velhas. Apesar dos problemas de atividade física que se registam na população portuguesa, também há bons exemplos. Vale a pena notar que as crianças e adolescentes da Região Autónoma dos Açores (77%) e do Alentejo (70%)

DESCOBERTA DE PESO

Os benefícios do exercício físico são claros há muito, mas são cada vez mais as evidências científicas de que a sua prática regular pode melhorar a saúde daqueles que a ela se dedicam. É o caso da descoberta feita por uma equipa de cientistas liderada pelo português Jorge Ruas, que conseguiu estabelecer uma relação de causa efeito entre o aumento dos níveis de uma substância no organismo e a perda de peso.

MAIOR CONTAGEM DE PASSOS

Em julho de 2017

	PAÍS	PASSOS/DIA
1	Hong Kong	6880
2	China	6189
3	Ucrânia	6107
4	Japão	6010
5	Rússia	5969
6	Espanha	5936
7	Suécia	5863
8	Coreia do Sul	5755
9	Singapura	5674
10	Suíça	5512
33	Portugal	4744
37	Grécia	4350
38	Egito	4315
39	Índia	4297
40	Brasil	4289
41	Catar	4158
42	África do Sul	4105
43	Filipinas	4008
44	Malásia	3963
45	Arábia Saudita	3807
46	Indonésia	3513

Já se sabia que o ácido quinurénico aumentava com a prática de exercício físico, mas o que vem mudar tudo é a descoberta de que esta substância aumenta o gasto de energia e faz perder peso. De acordo com o grupo de cientistas, o exercício físico induz a perda de massa através do aumento dos níveis de ácido quinurénico, que atua nas células que armazenam gordura. Agora, os investigadores descobriram que o ácido quinurénico atua também nas células adiposas. Em causa está o aumento do gasto de energia que força o organismo a queimar gordura, mas não só. Este

FONTE: "NATURE"

ácido também atua no sistema imunitário, fortalecendo as respostas anti-inflamatórias. Mas, para que isso aconteça, é preciso fazer exercício diariamente.

Por enquanto, estamos a falar das células adiposas de ratinhos (os resultados da descoberta, publicados no início deste mês na revista científica “Cell Metabolism”, referem-se a uma experiência com ratos de laboratório), mas os novos dados são animadores e complementam a descoberta de há quatro anos. Professor associado e investigador do Instituto Karolinska, Jorge Ruas já havia coordenado em 2014 uma investigação que tinha concluído que o aumento de ácido quinurénico conseguido através do exercício diário evitava, até certo ponto, estados depressivos provocados pelas situações de stresse. Em causa estava a eliminação

PAÍSES COM PESSOAS MAIS ATIVAS

Nos utilizadores da Fitbit, em 2017

1	Irlanda
2	Reino Unido
3	Suécia
4	Países Baixos
5	Suíça
6	Dinamarca
7	Espanha
8	Finlândia
9	Alemanha
10	Nova Zelândia
11	Áustria
12	Noruega
13	Bélgica
14	Austrália
15	Itália
16	República Checa
17	Portugal
18	Japão
19	Canadá
20	França
21	Hong Kong
22	Polónia
23	Chile
24	Ucrânia
25	Hungria
26	Israel
27	Argentina
28	Estados Unidos
29	África do Sul
30	Colômbia

Nota — Dados agregados pela Fitbit a partir dos dados dos utilizadores de pulseiras e monitores de atividade da marca

dos efeitos tóxicos da quinurenina do cérebro.

CONSELHOS PARA UMA VIDA MAIS LEVE

O Plano Nacional para a Promoção da Atividade Física, em marcha até ao próximo ano, estabelece várias metas a curto prazo e dá resposta “às orientações firmadas na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar (ENPAF) em sintonia com o Plano Nacional de Saúde e com inúmeras orientações internacionais, nomeadamente da Organização Mundial da Saúde”. A ideia é “aumentar a percentagem de adultos que indica fazer exercício ou desporto com regularidade”, assim como fazer com que “a percentagem de adolescentes que praticam atividade física três ou mais vezes por semana” suba para 70% e “aumentar para 25% a percentagem de adultos com menos de 7,5h/dia em atividade sedentária”.

Pode não parecer difícil, mas requer uma mudança total na forma como se olha para a vida quotidiana. A missão

passa, de acordo com o programa, por “generalizar o conceito de estilo de vida fisicamente ativo como sinal (vital) de saúde e bem-estar para todos, independentemente de condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais”. Para isso, será necessário envolver “os atores sociais relevantes em iniciativas centradas no cidadão e gerando cadeias integradas de valor, visando aumentar o interesse e a prática regular de atividade física, desportiva e não desportiva, e a redução do tempo sedentário”.

De regresso ao estudo da Universidade de Stanford, é também para o urbanismo que é deixado um recado. “As nossas descobertas têm implicações para a política global de saúde pública e para o planeamento urbano”, dizem, salientando que, “em cidades mais ‘caminháveis’, a atividade é maior ao longo do dia e ao longo da semana, em todos os grupos de idade, género e índice de massa corporal (IMC), registando-se maiores aumentos de atividade nas mulheres”. Parece que a Humanidade pode mesmo estar a um passo da saúde. É preciso caminhar rumo a um futuro mais saudável.

João Miguel Salvador texto

RAQUEL FELÍCIO infografia

In “*Expresso*”