



Data: 27.06.2024

Título: Contra o sofá e o ecrã, marchar!

Pub: **VISÃO**

Tipo: Revista Nacional Semanal

QuickCom
comunicação integrada

Secção: Nacional

Pág: 82;83

MAIS ATIVOS

▼ **Começar bem** Caminhadas, piqueniques, passeios de bicicleta... O desporto em família, ao ar livre, ajuda a ganhar-lhe o gosto



Contra o sofá e o ecrã, marchar!

Um livro de um professor da Faculdade de Motricidade Humana oferece ferramentas para que, na competição entre atrações sedentárias e uma vida ativa, esta saia vencedora

POR J. PLÁCIDO JÚNIOR

Ponto prévio: “Deve (...) reconhecer-se que a escolha consciente e autónoma de não se ser fisicamente mais ativo num dado momento ou de não se querer aumentar a aptidão física são opções legítimas, que não devem ser objeto de despeito, preconceito ou pressão (...)”. A ressalva é feita por Pedro Teixeira no seu livro *Motivações para uma Vida Ativa*, recentemente publicado pela Fundação Francisco Manuel dos Santos. Tirando aqueles *objetores de consciência*, o professor da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), da Universidade de Lisboa, procura remar, com a sua obra, contra um cenário

que “não é muito animador”, como admitiu à VISÃO.

Isto quando, como escreve, “no meio académico e científico está hoje bem estabelecido que a manutenção de um estilo de vida ativo tem um papel central na prevenção e, em alguns casos, no tratamento de muitas doenças bastante prevalentes, como o excesso de peso, a doença cardiovascular, a diabetes e o cancro”.

Os resultados de dois inquéritos que Pedro Teixeira inseriu no seu livro dizem tudo. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS), por exemplo, “mostram (...) níveis de inatividade física em Portugal, em

crianças dos 11 aos 17 anos, de 78% nos rapazes e de 91% nas raparigas”. Em média, conclui a OMS, as crianças e os jovens portugueses “passam menos de uma hora por dia a realizar atividade física de intensidade moderada a vigorosa”, o

Os adultos não devem impor uma atividade à criança, mas envolvê-la no processo de decisão – assim é mais motivante

que é muito deficitário face aos necessários gastos de energia estabelecidos para aquelas idades.

Mas como pô-los a mexerem-se, quando a atividade física compete com o insaciável “tempo de ecrã” (telemóveis, *tablets*, computadores e por aí fora)? À VISÃO, o docente da FMH reconhece as dificuldades: “As crianças passam cada vez menos tempo na rua e a brincar, estão cada vez mais em casa, protegidas, o que lhes retira espaço de movimento e identidade física, e a escola não é suficiente para colmatar tudo isso.”

Pedro Teixeira, porém, descreve no seu livro fer-

Área: 796cm² / 80%

Tiragem: 80.000

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 7911302

ramentas para contrariar o que parece incontrariável. “Uma alternativa é tornar os momentos de lazer em família mais ativos, organizando caminhadas e piqueniques ou dando passeios de bicicleta”, sugere. Noutros aspetos, há cuidados a ter. “É comum os adultos de referência quere-rem liderar o processo e impor atividades por si valorizadas, sem antes envolverem a criança ou o jovem”, nota. Deve ser feito o contrário: “Encorajar a escolha promove a adesão à atividade a curto e longo prazo.”

Ao invés de decidir a modalidade desportiva pela criança ou jovem, “uma forma de promover a motivação autónoma passa por oferecer um leque de opções, deixando a determinar que atividade de física prefere realizar nesse dia ou deixando-a escolher que atividade pretende iniciar de forma mais estruturada e continuada”.

Importa, pois, “escutar os desejos da criança ou do jovem, atender às suas preferências e estimular as suas inclinações naturais”. E o professor da FMH exemplifica: “Uma criança ou um jovem que mostre mais interesse por dançar do que por realizar atividades como caminhadas ou por participar em atividades físicas estruturadas deve ver essa preferência reconhecida e apoiada.”

Prazer e valores

Outra pesquisa que Pedro Teixeira incluí no seu livro – inserido numa coleção da Fundação Francisco Manuel dos Santos sobre os benefícios da atividade física na saúde humana, e que a VISÃO tem vindo a acompanhar – é um inquérito, de 2021, da Direção-Geral de Saúde (DGS). Liderada pelo Programa Nacional da Promoção da Atividade Física, da DGS, a pesquisa “revelou que pouco mais de metade dos portugueses (54%) apresenta níveis adequados



LUIS BARRO



A Pedro Teixeira

“É importante que o exercício seja facilmente integrável no quotidiano, sem exigir um esforço excessivo ou implicar sentimentos continuados de obrigação e pressão psicológica”

de atividade física e que 46% dos adultos reportaram passar mais de sete horas diárias sentados”.

As principais atividades, segundo aquele inquérito, são as limpezas domésticas (referidas por 67% da população), a subida e descida de escadas (62%), as caminhadas (46%) e o treino de força (32%). Do lado sedentário surgem as horas passadas no local de trabalho ou em aulas (59%), a ver televisão (52%) e o tempo de ecrã (computador, tablet ou telemóvel), fora do contexto laboral (49%).

Pedro Teixeira diz que os resultados mencionados representam “uma ligeira melhoria face a anos anteriores”, embora o quadro continue a ser “o de uma população com elevados índices de sedentarismo”.

O professor da FMH destaca, no seu livro, premissas que podem levar a que, na competição entre atrações sedentárias e uma vida ativa, esta saia vencedora. Desde logo, sublinha “a importân-



MAIS ATIVOS

cia de promover uma relação com a atividade física que envolva processos como a escolha pessoal, o interesse e o prazer”. É também “importante que seja facilmente integrável no quotidiano, sem exigir um esforço excessivo ou implicar sentimentos continuados de obrigação e pressão psicológica”.

Um processo de mudança comportamental, defende Pedro Teixeira, tem de estar “associado aos valores individuais mais profundos e a importantes aspirações de vida, num contexto em que a pessoa percebe como podem ser congruentes, e até reforçados, por um estilo de vida mais ativo”. Tal “identificação de um estilo de vida ativo com aspetos mais nucleares do ‘Eu’ permitirá um enquadramento da atividade física como aliada e não como mais uma tarefa que tem de ser cumprida por imposições externas (por exemplo, por recomendação do médico) ou pressões internas (como sentimentos negativos por não se corresponder às expectativas de familiares)”.

Estratégias simples e práticas, escreve, “podem passar por procurar grupos de exercício existentes na zona de residência, pesquisar nas redes sociais grupos que organizem passeios de bicicleta ou ioga ao ar livre num jardim público perto de casa ou explorar junto dos colegas de trabalho eventuais interesses em comum potenciadores de atividades conjuntas”.

E Pedro Teixeira conclui que, “se a atividade física significar mais desafios e maior superação, mais imersão na Natureza e menos poluição, mais liberdade e expressão de autonomia, mais diversão, criatividade e autoconhecimento, mais interação social, mais atividades em família e maior equilíbrio entre corpo e mente (e entre trabalho e lazer), a motivação de boa qualidade emergirá naturalmente”. jjunior@visao.pt

91%

Percentagem de raparigas portuguesas, entre os 11 e os 17 anos, que passam, em média, menos de uma hora por dia a realizar atividade física de intensidade moderada a vigorosa, segundo os dados mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nos rapazes, na mesma faixa etária, a prevalência de inatividade física é também elevada, de acordo com a OMS: 78%.