

A semana

ENTREVISTA

Autor do livro *Atividade Física e Saúde Mental*, da Fundação Francisco Manuel dos Santos, Adilson Marques acredita que o tratamento da ansiedade pode ser feito apenas com exercício físico.

Por Susana Lúcio (texto) e Pedro Catarino (fotos)

ADILSON MARQUES

“A atividade física alheia as pessoas de pensamentos ruminativos”

Foi professor de Educação Física durante oito anos e agora investiga a promoção da atividade física na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Não é uma tarefa fácil: “Somos preguiçosos por natureza”, considera Adilson Marques.

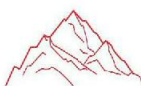
Uma em cada três mulheres e um em cada quatro homens não praticam a atividade física recomendada. É falta de conhecimento?

Sim, creio que em parte pode ser. As recomendações são públicas, mas nem todas as pessoas as conhecem. E também tem a ver com a maneira social como nós nos organizamos. A maioria das pessoas passa grande parte do tempo no trabalho sentada. E quando chegamos a casa, cansados do trabalho sedentário, sentamos-nos mais um bocadinho.

A culpa é civilizacional?

Eu destacava estas duas: o desco-

“A maioria das pessoas passa grande parte do tempo no trabalho sentada”



Caminhada

Recomenda-se entre 150 a 300 minutos de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, por semana

nhcimento e a questão da maneira como nós nos organizamos como sociedade atualmente.

Os nossos avós praticavam mais atividade física?

Ninguém há 100 anos fez estudos para ver como é que os nossos avós se comportavam, mas eu vou dizer que sim. Os nossos avós praticavam mais atividade física, não porque eles achassem que fosse benéfica para a saúde, mas porque os seus trabalhos no setor primário e no secundário, da atividade económica exigiam, naturalmente, esforço físico. E depois havia também a questão dos deslocamentos, que é grande parte da atividade física acumulada pelas pessoas. Os nossos avós não tinham um sistema de transportes tão bom como aquele que nós temos. E ter um carro não era uma coisa muito normal há 50 anos.

Cerca de 80% das crianças não

praticam a atividade física diária recomendada. Porquê?

As crianças, dos 5 aos 17 anos, devem praticar, em média, uma hora por dia de atividade física. Nós temos estudado as razões para que uma percentagem tão grande não o faça. Algumas têm a ver com a própria atividade das crianças, que passam grande parte do dia sentadas na escola, por causa das atividades académicas. Outra questão é a ida para escola: há 20, 30 anos, iam a pé, hoje os pais transportam-nas até à porta da escola. No secundário, a exigência académica é tal que muitas optam por não praticar qualquer atividade para não tirar tempo ao estudo.

Nas crianças mais pequenas, bastaria brincar, certo?

Para as crianças até aos 12 anos, sim. Eu costumo dizer que as crianças não andam, elas correm. No 5º ou no 6º ano, quando vão para o intervalo, elas correm para o campo





de jogos. Elas estão, naturalmente, predispostas para a atividade física, para a brincadeira.

O que muda?

Temos de perceber o ciclo de maturação das crianças. Quando se chega ao 8º ano e no secundário já ninguém sai a correr da sala de aula. Os interesses são diferentes, a tecnologia, a dinâmica social também se altera bastante. Tudo isso faz com que o nível de atividade física dos adolescentes vá diminuindo.

Há uma razão biológica?

Nunca ninguém se atreveu a dizer que esta é mesmo a causa, mas eu acredito que sim. Há uma relação muito clara. Os adolescentes que mantêm os níveis de atividade física de quando eram crianças são aqueles que estão inscritos num clube, têm treinos três vezes por semana, e não desistem porque gostam.

Há diferenças em termos de

classe social?

Havia a ideia de que as crianças mais pobres, por causa da sua condição, eram fisicamente mais ativas, mas os nossos estudos não registam isso. São as de estatuto socioeconómico mais elevado, que praticam mais atividade física. Por que, apesar de passarem mais tempo nas consolas e nos telemóveis, porque têm dinheiro para as comprar, são os que têm pais com dinheiro para os inscrever na natação ou no futebol.

Os telemóveis são responsáveis pela pouca prática de atividade física nas crianças?

Eu acredito que possa ser, em parte, mas convém não diabolizar os telemóveis. Estes valores são uma tendência que se tem visto nos últimos estudos que analisam dados de muitos países e de milhares de crianças. Há 50 anos, não havia telemóveis, mas as raparigas também não brincavam na rua, ficavam em

A Adilson Marques fotografado num dos ginásios da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

casa a ler ou a fazer outra atividade sedentária.

Os casos de ansiedade e depressão nos jovens estão a crescer. A atividade física pode ajudar a prevenir estas doenças?

A atividade física promove a síntese, a produção e a libertação de neurotransmissores, que são os responsáveis pela comunicação entre os neurónios. Por exemplo, há uma síntese e libertação de endorfinas, neurotransmissores que atuam como analgésicos. Por isso, quando alguém leva uma pancada durante um jogo, não sente muita dor. Diz-se que é porque está quente, mas é a libertação das endorfinas a causa da sensação de analgesia.

Há neurotransmissores associados ao bem-estar, também.

Sim, associados ao bem-estar e à euforia. A serotonina melhora o humor, regula o sono e o apetite. Tudo isto permite que a pessoa

1 "Havia a ideia de que as crianças mais pobres eram fisicamente mais ativas. Mas os estudos não indicam isso"



▣ fique mais bem-disposta e com uma resiliência muito maior perante algum evento que cause stresse ou uma tristeza profunda.

Os estudos indicam que os adultos que praticam atividade física regular têm um volume cerebral maior do que os que são sedentários. É impressionante.

Não é uma coisa que seja visível a olho nu, mas as estruturas cerebrais são afetadas pela prática de atividade física, assim como por outras coisas que vão acontecendo. As pessoas com perturbações mentais, como a depressão, têm algumas estruturas cerebrais com um volume mais pequeno. O hipocampo é afetado, tanto o hemisfério esquerdo como o direito. E isto vai afetar a capacidade de pensar e a plasticidade do cérebro.

A atividade física pode tratar perturbações mentais, como a ansiedade e a depressão?

Pode. A ansiedade e a depressão são dados normais da vida humana. Todos nós vamos sofrendo variações ao longo do dia de estados de euforia e estados de tristeza. No caso das mulheres, até sofrem mais variações do que os homens ao longo do dia e ao longo do mês. O problema é quando ficamos num estado de tristeza durante muito tempo e não conseguimos sair dali. A prática de atividade física contribui para a preservação das estruturas cerebrais e torna a pessoa mais resiliente perante estes momentos de tristeza. Mas há outras formas em que a prática ajuda a tratar as doenças.

Quais?

A atividade física tem também a capacidade de alhear a pessoa de pensamentos ruminativos. Eu dou várias vezes este exemplo: a pessoa está muito triste e quando estamos assim, permanecemos porque estamos sempre a pensar naquilo que nos provoca tristeza. Se a pessoa vai a uma aula de dança, durante aquele período tem de aprender uns passos novos, concentra-se nisso e deixa de pensar no que a entristece.



▲ O professor universitário não considera que os telemóveis sejam os únicos responsáveis pelo aumento de sedentarismo nos jovens

Depois sente-se feliz por ter conseguido aprender uma coreografia. Isso vai atenuar o sentimento mais depressivo. Depois há a interação social, muito importante no tratamento destas doenças.

Pode ser mesmo uma alternativa à medicação?

Sim, há vários estudos que mostram que a atividade física tem efeitos semelhantes à medicação no caso da ansiedade e da depressão. Mas os médicos confiam mais no fármaco do que na certeza de que o doente vai praticar 30 minutos de atividade física todos os dias. Num mundo ideal, acredito que poderíamos reduzir muito a farmacologia e aumentar a prescrição de atividade física.

No caso da depressão e ansiedade qual é a frequência e intensidade de atividade física necessária para se ter benefícios?

Aquilo que nós sabemos é que 4 a 5 sessões, por semana, trazem mais benefícios, mas se a pessoa praticar uma ou duas vezes por semana, já consegue alguns benefícios. No caso da depressão, 20 minutos por dia reduz o risco em 43%.

Com qualquer tipo de exercício?

Tem de ser algo que dê prazer: ninguém faz aquilo de que não gosta. Se gosta de caminhar, ótimo. Significa que a probabilidade de voltar a caminhar amanhã é muito grande. Se prefere jogar futebol com os amigos, é igualmente bom.

Qual é a diferença entre atividade física, exercício físico e desporto?

A atividade física é o movimento em que eu gasto mais energia do que aquela que gastaria sentado ou deitado. Basta estar em pé, para gastar mais energia. O exercício físico é uma atividade planeada, com um objetivo: manter ou melhorar a nossa aptidão física.

Não é preciso fazer exercício físico para ter benefícios na saúde?

Não, basta caminhar. Dou-lhe um exemplo: eu vivo na periferia de Loures e o meu filho, que estuda no centro, vai a pé para a escola num percurso que dura 20 minutos. Isto é atividade física, e do ponto de vista da saúde, já traz benefícios. Não é preciso ir para o ginásio.

Por que razão as pessoas resistem a fazer mais atividade física?

Nós somos preguiçosos por natureza, por isso é que preferimos os trabalhos em que estamos sentados. Mas, num estudo que realizámos, grande parte das pessoas acredita que faz atividade física suficiente, embora não corresponda ao mínimo recomendado.

A disciplina de educação física conta para a média final no secundário. É uma forma de incutir nas pessoas a importância da atividade física na saúde?

Eu acho que ajuda o facto de as crianças terem educação física na escola porque como é uma disciplina prática, obrigatoriamente as crianças naquela aula vão acumular alguma quantidade de atividade física, o que é ótimo. Contar para a média dá alguma seriedade à prática de atividade física, significa que é um comportamento que nós, como sociedade, valorizamos. Mas não sei se fará a diferença. ▣



Medicação

Portugal é o país da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico) onde mais se tomam ansiolíticos.