

A pesquisa em atividade física relacionada à saúde: novos caminhos

Oldemar Mazzardo¹

Editor do Dossiê Atividade Física relacionada à Saúde

¹Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE)

Nas últimas edições, adotamos o formato de edições temáticas visando proporcionar uma discussão ampliada sobre temas pertinentes à Educação Física. Nesta edição oferecemos aos leitores um dossiê sobre a “atividade física relacionada à saúde”, entendendo que o Caderno de Educação Física e Esporte não poderia ignorar, nesta série de publicações, uma área de estudos tão contemporânea e promissora. Diversos programas nacionais de pós graduação da área 21 da CAPES tem a “Atividade Física e Saúde” como linha de pesquisa. A crescente produção de conhecimento sobre correlatos da atividade física e suas relações com a saúde não nos passaram despercebido, vide as numerosas submissões recebidas pela revista nos últimos anos acerca desta temática.

Muito tem sido publicado a respeito dos benefícios que a atividade física pode provocar sobre a saúde. Porém, qual a compreensão de saúde partilhada pela comunidade acadêmica? Um conceito frequentemente utilizado é o da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1960) que descreve saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Inúmeros estudos, utilizando-se desta perspectiva, associam populações fisicamente ativas à redução na incidência de doenças ou aumento na expectativa de vida.

Apesar da conceituação da OMS não ser unanimemente aceita, ela valoriza a interdisciplinaridade e uma visão holística sobre a saúde. Dentre os componentes promotores da saúde, encontra-se a atividade física, que é investigada como correlato dos fatores que promovem o bem estar físico, mental e social. Empiricamente, aceita-se a afirmação de que a prática da atividade física tem associação positiva com a saúde. A definição mais comumente utilizada de atividade física foi formulada por Caspersen et al. (1985), conceituando como “*qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso*”. A questão fulcral é se, de fato, qualquer movimento corporal é suficiente para melhora dos indicadores de saúde.

Nos Brasil, na esteira da produção científica desenvolvida no mundo sobre o tema, anos 1980 e 1990, boa parte da literatura de atividade física e saúde se limitava aos temas da dose-resposta da atividade física e avaliação da aptidão física para saúde. Atualmente, as pesquisas da área de educação física e saúde sobrepõe estas fronteiras, produzindo novos caminhos para as pesquisas, informações produzidas e consumidas, não somente por profissionais da Educação Física (licenciatura ou bacharelado), mas, sobretudo, por outros profissionais das áreas da saúde. Esta diversidade está retratada nos artigos publicados nesta edição.

Cinco artigos originais e um ensaio descrevem temas diversos da saúde em indivíduos de diferentes subgrupos populacionais. Sob a ótica da saúde para a população infanto-juvenil, um autor propôs uma análise da associação entre a atividade física, estado nutricional e hábitos de sono em escolares. A população adolescente também foi contemplada em outros dois artigos da série. Em um destes, buscou-se diagnosticar e avaliar as associações existentes acerca da saúde mental (ansiedade e depressão), níveis de atividade física e prática de comportamentos de risco cardiovascular como o sedentarismo e hábitos de tabagismo e etilismo. Uma comparação entre os sexos nos comportamentos de risco e hábitos de atividade física foi apresentada em outro artigo.

Contribuições assim nos ajudam a intervir positivamente na reprogramação de comportamentos saudáveis, alertando para os malefícios inerentes aos comportamentos de risco à saúde. A prescrição de atividade física para prevenção e tratamento de doenças crônicas não degenerativas é por vezes mensurada por aspectos da aptidão física como a condição cardiorrespiratória. O correto monitoramento das atividades passa pela escolha adequada dos instrumentos de avaliação. Nesta perspectiva, apresentamos um artigo que analisa a validade de testes indiretos de aptidão cardiorrespiratória para a população adolescente.

Em se tratando de atividades físicas de academia e com ênfase na prevenção de problemas de saúde, um dos artigos analisa a percepção de praticantes de musculação sobre os efeitos e riscos do uso de esteroides anabolizantes. A prática da musculação, muitas vezes está associada ao consumo destas substâncias e por isto, entender o nível do conhecimento dos praticantes sobre os riscos de utilizar esta substância na busca por maior desempenho, é um primeiro passo para elaboração de campanhas preventivas.

Um ensaio finaliza o dossiê. Este procura identificar aspectos primordiais na elaboração de projetos de intervenção para prática de atividades físicas de idosos, sob o prisma da promoção da saúde e qualidade de vida. Uma leitura importante no que diz respeito as práticas de atividades físicas para idosos.

Por fim, esperamos que as leituras destes trabalhos esclareçam algumas dúvidas, mas, acima disto, instiguem novos questionamentos e futuras pesquisas neste importante campo de conhecimento para a Educação Física.

Boa leitura!

REFERÊNCIAS

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, Bethesda, v. 100, n. 2, p. 126-31, 1985.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Documentos básicos**. 10.ed. Genebra: OMS, 1960.