



Dia Mundial da Atividade Física

Nota da SBMEE

Hoje, 06 de abril, se comemora, no mundo todo, o Dia da Atividade Física, e não resta a menor dúvida de sua relevância. Estão disponíveis inúmeros trabalhos científicos abordando a importância de uma vida ativa e seus reconhecidos benefícios, havendo inegável concordância de que não há iniciativa mais eficaz para a promoção de saúde do que a prática regular de atividades físicas.

Desde a antiga Grécia, Hipócrates, o pai da Medicina, já dizia que, para um homem ser saudável, ele necessita de alimento e de movimento. O conhecimento e a tecnologia evoluíram muito, desde estes tempos, e a atividade física sempre conseguiu sustentar seu valor e importância. Hoje, a ciência médica desenvolve tratamentos cada vez mais sofisticados, mas os efeitos da atividade física ainda se mostram favoráveis e, muitas vezes, mais eficientes na prevenção e/ou tratamento de diversas patologias do que muitas destas novas terapêuticas. Portanto, não restam dúvidas que atividade física é fundamental para a saúde da humanidade.

Porém, não podemos dizer que há algo a ser comemorado, pois a incidência do sedentarismo, há décadas, atinge maioria considerável da população, tanto em âmbito nacional quanto mundial. A COVID-19 trouxe o termo pandemia para nossas discussões diárias. Entretanto, mal se percebe que a pandemia do sedentarismo está presente há muito tempo, sem que se dê a esta situação o devido valor e atenção (e que providências efetivas sejam tomadas no intuito de mudar esta situação). Se somarmos as dez principais causas de morte no mundo ocidental, não teremos atingido 50% da população mundial. Contudo, estima-se que, aproximadamente, metade dos habitantes do planeta (cerca de 4 bilhões de pessoas) seja fisicamente inativa. Por isso, há décadas, e especialmente durante o advento da COVID-19, a SBMEE tem lançado notas, informes e posicionamentos, visando esclarecer as pessoas e instituições sobre a importância favorável da atividade física, inclusive em relação ao SARS-COV2.

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou um plano de ação global para combater o sedentarismo. Este plano detalha as diversas frentes que devem ser atacadas, para que esta batalha contra o sedentarismo possa ter sucesso. Para que estas ações sejam adequadamente implementadas surge, neste documento, de maneira recorrente, a necessidade de viabilizar recursos financeiros. E quem deve ser o principal financiador destas iniciativas? Aquele que mais tem a ganhar com a gigantesca redução com custos assistenciais de saúde, além dos aspectos educacionais e sociais positivos, que uma população ativa e de hábitos saudáveis apresenta - o Poder Público. Não importa a esfera, se federal, estadual ou municipal, pois as vantagens são enormes para todos.



Apesar de termos um cenário preocupante e atípico, que deve ser respeitado, neste momento de pandemia, a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), tendo ciência de seu papel como formadora de opiniões e de tendências, no âmbito da atividade física para a promoção da saúde, conclama as instituições governamentais para, juntas, lançarem um amplo fórum de debates e discussões, para um efetivo combate à inatividade física e ao comportamento sedentário.

Nessa ação conjunta e inédita, se torna fundamental o envolvimento dos setores públicos, como também da iniciativa privada, nas áreas da Saúde, Educação, Esporte, Cultura, Lazer, Recreação, Ciência e todas aquelas que, de alguma forma, possam interagir e embasar um plano de ações concretas, duradouras, educativas e de conscientização populacional, para que esse cenário seja gradativa e definitivamente revertido.

Esperamos que este dia 6 de Abril de 2021 possa ser lembrado, em breve, não apenas como mais uma data comemorativa, entre as muitas existentes, mas como um marco de virada da crônica e preocupante situação de pandemia do sedentarismo em nosso país!