

Dois artigos de uma revista inglesa British Journal of Sports Medicine que publica artigos relevantes na área esp



Dois artigos de uma revista inglesa British Journal of Sports Medicine que publica artigos relevantes na área esportiva, comentam numa edição deste ano um assunto muito importante referente às consequências da inatividade física. A maioria das pessoas conhece ou já ouviu falar, de alguma forma, dos efeitos benéficos da atividade física para a saúde física e mental.

O primeiro tópico sugere que a inatividade física é um dos maiores problemas de saúde pública do século XXI. Dados que levaram o autor do artigo Steven N Blair chegar a essa conclusão foram obtidos no “Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS)”.

Podemos perguntar com que frequência os médicos avaliam os fatores de riscos cardiovasculares numa consulta, e com que frequência cada fator de risco é tratado, se encontrado elevado. Segundo dados desse artigo, os médicos mostram uma tendência 10-50 vezes maior de quantificar o colesterol, pressão arterial e índice de massa corporal, do que medir o grau de condição física do paciente. É claro que um teste ergométrico não é possível em muitas situações clínicas, mas poderia fazer parte da agenda do médico, uma história da atividade física do paciente, sugere os autores.

Enquanto grandes avanços têm sido realizados para a redução dos fatores ambientais que influenciam as doenças, como vacinas e higiene, pouco tem sido feito em relação a outros fatores como a inatividade física. É frustrante pensar que pouco tem sido feito para um fator que está sob nosso controle. Existem muitas evidências científicas provando os benefícios do exercício na prevenção de diabetes, hipertensão, câncer, depressão, osteoporose, demência, etc.

Resumindo, existe uma grande correlação entre atividade física e mortalidade. Além dos efeitos da atividade física na morbidade e mortalidade, existem claras razões econômicas para tentar aumentar a prática de atividades físicas da população. Não é o foco deste artigo mostrar em números, os gastos para tratamentos dessas doenças.

Concluindo, esses estudos sugerem que os sistemas de saúde poderiam começar a pensar na atividade física como uma medicação que poderia ser prescrita para os pacientes.

Os tópicos desses artigos publicados nesta edição do Bristish Journal of Sports Medicine fornecem bases e justificativas para darmos mais atenção para a atividade física na clínica e no cenário de saúde pública.

## Inatividade física é um dos maiores problemas de saúde pública

Escrito por Gazeta Web

---

Fontes:

- Steven N Blair Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Br.J.Sports Med. 2009;43:1-2.

- R E Sallis Exercise is medicine and physicians need to prescribe it!. Br.J.Sports Med. 2009;43:3-4

do Uol