

Atividade Física e Saúde: o início de uma nova era

Pedro C Hallal

Coordenador da Série de Atividade Física do Lancet

Nos dias 17 e 18 de Julho de 2012, houve o lançamento da Série de Atividade Física do periódico The Lancet, uma das principais revistas científicas do mundo, com índice de impacto atual de 38,3. A série é composta por seis artigos científicos¹⁻⁶ e cinco comentários no formato de editoriais⁷⁻¹¹. A publicação dessa série de artigos representa o início de uma nova era na pesquisa em atividade física e saúde, especialmente por finalmente trazer a pandemia de inatividade física⁵ para o cotidiano das pessoas.

Um problema de saúde que afeta 31% dos adultos e 80% dos adolescentes do planeta não pode ser ignorado¹. Um comportamento que causa 5,3 milhões de morte por ano no mundo⁶, similar ao causado pelo tabagismo e bem superior ao causado pela obesidade, não pode ser subestimado. É especialmente importante destacar que existem estratégias comprovadamente efetivas para promover atividade física no âmbito populacional^{3,4} e que hoje conhecemos vários dos fatores que determinam com que algumas pessoas sejam fisicamente ativas e outras não².

Além da coordenação geral da série e a liderança do primeiro artigo¹ e de um dos editoriais ser brasileira⁸, o país está representado na publicação de outras maneiras. No comentário que aborda a necessidade urgente de se promover atividade física para pessoas com deficiência¹⁰, um pesquisador brasileiro é um dos autores. No artigo que aborda os fatores relacionados à prática de atividade física, também há representação de autor brasileiro. Por fim, as iniciativas do Ministério da Saúde na promoção de atividade física são destacadas em um comentário¹¹.

A série atingiu estrondosa repercussão na mídia. No Brasil, os principais órgãos da imprensa fizeram cobertura da série, seja na televisão, jornal, revistas, internet, rádio. No mundo não foi diferente. No dia do lançamento da série, vários programas televisivos, jornais e outras mídias de vários países comentavam sobre a série.

No entanto, a publicação da série é apenas o primeiro passo para o começo de uma nova era. O financiamento para pesquisa na área precisa ser multiplicado por 50 imediatamente para chegar perto do que é despendido com prevenção do tabagismo e da obesidade. Especialmente no Brasil, é urgente que as principais agências de fomento aceitem que a 'atividade física e saúde' faz parte sim da área de Educação Física, sendo inclusive uma das mais representadas nos programas de pós-graduação da área. Além disso, como destacado no comentário inicial da série⁸, "mais do mesmo não é suficiente". A era de fazer diagnóstico de situação e comprovar que a prática de atividade física faz bem para a saúde está se encerrando. É claro que será sempre necessário monitorar os níveis populacionais de atividade física e conhecer mais detalhadamente os benefícios (e possíveis riscos) da prática de atividade física para a saúde. No entanto, a nova era exige que ações sejam priorizadas, de forma que intervenções sejam propostas e atinjam a população com um todo.

Chegou a hora de a prática de atividade física ser tratada como um direito humano básico. As escolhas individuais devem ser respeitadas, mas não podemos prosseguir vivendo em uma sociedade onde a escolha de ser fisicamente ativo é tão difícil por causa das barreiras ambientais, políticas e de conhecimento. Chegou a hora de governos, pesquisadores e a sociedade civil se unirem para construir ambientes nos quais a prática de atividade física não seja apenas saudável, mas também prazerosa, segura e valorizada.