

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO02

DESPORTO E RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA

Relação entre a prática desportiva dos jovens portugueses e os seus níveis de atividade física, comportamento sedentário e obesidade



Um estudo realizado em Portugal com uma amostra de 973 crianças e adolescentes, concluiu que **os jovens que se envolvem em prática desportiva têm uma maior probabilidade de cumprir as recomendações para a prática de atividade física e de passar mais tempo em atividade física de intensidade moderada a vigorosa, sendo esta relação mais evidente nos rapazes. No entanto, não foram observadas associações entre a prática desportiva e o tempo passado em comportamento sedentário, nem entre a prática desportiva e o índice de massa corporal dos jovens.**

Alguns dados relativos a este estudo:

- Cerca de **um terço** dos jovens que participaram neste estudo **praticava desporto**, sendo esta **percentagem maior nos rapazes** (51,3 % de rapazes e 28,3 % de raparigas);
- **28,3 %** dos rapazes e somente **7,7 %** das raparigas cumpriam as **recomendações para a prática de atividade física de 60 minutos por dia de intensidade moderada a vigorosa**;
- Cerca de **20,0 %** dos rapazes e **25,8 %** das raparigas apresentavam **excesso de peso ou obesidade**;
- O tempo diário passado em **comportamento sedentário (recreativo e não recreativo)** foi em média de **9 horas**;
- As **raparigas** passavam mais tempo em **comportamento sedentário** do que os **rapazes**;
- Os **rapazes** passavam mais tempo em **atividade física** do que as **raparigas**.

Apesar do número de jovens que praticam desporto ter vindo a aumentar ao longo dos anos, os números ainda estão longe dos desejáveis. Os fatores explicativos de natureza diversa para esta baixa prevalência são:

- Pouco apoio social dos pais e grupos de pares;
- Estatuto socioeconómico;
- Custos associados à prática desportiva.

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



DESPORTO

#DSPTO02

Segundo dados portugueses mais recentes, **80% dos jovens portugueses são insuficientemente ativos, sendo que somente 31% dos rapazes e 10% das raparigas cumprem a recomendação de pelo menos 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.**

Expectativas sociais diferentes, no que diz respeito aos seus papéis na comunidade, e o facto dos rapazes se envolverem mais em atividades desportivas e as raparigas em atividades de lazer e de natureza mais artística, podem explicar as **diferenças de género verificadas nas diferentes variáveis neste estudo.**

É importante reforçar que os resultados deste estudo sugerem que **a promoção da prática desportiva organizada junto dos jovens portugueses pode aumentar os seus níveis de atividade física**, de intensidade moderada a vigorosa.

Não foram observadas relações entre a prática desportiva e o tempo passado em comportamento sedentário.

A prática diária de desporto pelos jovens não assegura que tenham menos comportamentos de natureza sedentária. Esta assunção enfatiza a possibilidade dos jovens portugueses acumularem simultaneamente longos períodos de prática desportiva e comportamentos sedentários no decorrer do mesmo dia. **Os comportamentos sedentários encontram-se no topo da pirâmide da atividade física**, sendo por isso aqueles que devem ser reduzidos no dia-a-dia, tendo em conta os seus efeitos negativos na saúde dos jovens.

Não foram observadas relações entre a prática desportiva e o índice de massa corporal.

O facto de não haver uma relação forte entre a prática desportiva dos jovens portugueses e a obesidade é plausível, uma vez que a prática de alguns desportos é de intensidade leve a moderada. A intensidade da atividade física é particularmente importante, sendo que a magnitude da associação entre atividade física e obesidade infantil é mais forte quando os jovens realizam atividade física de intensidade vigorosa, em comparação com intensidade leve ou moderada.



O tempo despendido em atividade física reduz com a idade, contudo, a prática de desporto durante a infância aumenta a probabilidade de um maior envolvimento desportivo durante a adolescência e de prosseguir com um estilo de vida ativo na idade adulta. Consequentemente, a promoção da prática desportiva nos mais jovens pode contribuir, a longo prazo, para uma melhoria na saúde pública.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25766508>

