

# Atividade física: Um investimento essencial na saúde e no bem-estar

**Luís Sousa**

Professor Coordenador na ESSATLA - Escola Superior de Saúde Atlântica

Em abril assinala-se o Dia Internacional da Atividade Física, uma data que chama a atenção para a importância do movimento no dia a dia. Num contexto marcado pelo sedentarismo, pelo uso excessivo de tecnologias e por estilos de vida não saudáveis, a prática regular de exercício assume-se como um dos principais pilares da promoção da saúde, da prevenção da doença e da melhoria da qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como Doenças Cardiovasculares, Diabetes tipo 2, Obesidade, alguns tipos de Cancro e Perturbações de Saúde Mental. Esta entidade recomenda que os adultos realizem, pelo menos, 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade intensa para obterem benefícios significativos para a saúde.

Os ganhos da atividade física vão muito além da dimensão corporal. A prática regular contribui para a melhoria da autoestima, da concentração, da qualidade do sono e da gestão do *stress*. Promove ainda o envelhecimento ativo, a autonomia e independência funcional, a inclusão social e a redução da perceção de solidão, sendo relevante para todas as faixas etárias, desde crianças a pessoas idosas.

Apesar do consenso científico sobre os seus benefícios, uma parte considerável da população continua sem cumprir as recomendações mínimas de atividade física. Esta realidade exige uma resposta integrada, baseada em políticas públicas eficazes, educação para a saúde e envolvimento das comunidades.

Uma das principais estratégias passa pelo reforço da literacia em saúde. Capacitar as pessoas para compreenderem a importância do exercício, os seus benefícios e as formas seguras de o praticar é fundamental. As escolas, as instituições de ensino superior, os serviços de saúde e os meios de comunicação social têm um papel determinante na divulgação de informação clara, acessível e sustentada pela evidência científica. Paralelamente, o papel das autarquias é decisivo na criação de ambientes que incentivem estilos de vida ativos.

Os Municípios que investem em espaços verdes, ciclovias, percursos pedonais, parques urbanos, equipamentos desportivos e programas comunitários contribuem diretamente para o aumento da prática de atividade física e para a melhoria da saúde da população. Quando o espaço público é pensado para as pessoas, estas sentem-se mais motivadas a caminhar, pedalar, praticar desporto e conviver. As autarquias podem também dinamizar iniciativas como

caminhadas comunitárias, aulas ao ar livre, programas intergeracionais e projetos em parceria com associações locais. Estas ações reforçam o sentido de pertença, combatem o isolamento social e transformam a atividade física num momento de partilha e bem-estar coletivo.

Outro aspeto essencial é a integração do movimento nos contextos laboral e educativo. Incentivar pausas ativas no trabalho, promover deslocações sustentáveis e valorizar a educação física e o desporto escolar são medidas simples, mas com impacto considerável na saúde pública.

Importa ainda sublinhar que a atividade física não deve ser encarada como um privilégio de alguns, mas como um direito acessível a todos. Para isso, é necessário combater desigualdades e eliminar barreiras arquitetónicas, económicas, culturais e físicas, garantindo que todas as pessoas possam participar, independentemente da idade ou condição.

Neste mês do Dia Internacional da Atividade Física, mais do que celebrar, importa agir. Promover o movimento é promover saúde, autonomia e qualidade de vida. Cada passo conta e cada escolha ativa faz a diferença. Apostar na atividade física é apostar num futuro mais saudável, mais equilibrado e mais sustentável.