

CONFEEF realiza Campanha Abril Verde

MÊS DE COMBATE AO SEDENTARISMO ALERTOU PARA RISCOS DA INATIVIDADE FÍSICA



Doença que causa muitas outras, o sedentarismo aumentou durante a pandemia. De acordo com o Projeto ConVid, da Fiocruz, 62% dos brasileiros deixaram de fazer qualquer tipo de exercício desde a chegada da Covid-19. O assunto é urgente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física, o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e uma dieta inadequada são os responsáveis pela maioria das mortes por Doenças Crônicas não Transmissíveis, mesmo que indiretamente.

Para combater esse problema de saúde pública, o CONFEEF inaugurou, este ano, a Campanha Abril Verde: Mês de Combate ao Sedentarismo. Tendo como mascote

o bicho preguiça, a iniciativa adotou um tom bem-humorado, e trouxe à tona um tema tão intrigante quanto necessário. A mensagem é divertida e dá o recado: "Até o bicho preguiça vai se exercitar. E você? "

A estratégia, de acordo com o Presidente do Conselho, Claudio Boschi, foi mostrar à sociedade que ficar parado não é normal. "A inatividade física traz diversos prejuízos à saúde humana, e combatê-la é papel de todos. Por meio da campanha, o CONFEEF pretende divulgar amplamente os prejuízos causados pelo sedentarismo e, consequentemente, reforçar a importância da atividade física para manutenção da saúde", explica.

No mundo, 4 a 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população fosse mais fisicamente ativa, de acordo com a OMS. Na população global, 27,5% dos adultos são sedentários. Entre os jovens, a situação é ainda mais grave: 81% dos adolescentes não atendem às recomendações para atividade física.

Os altos índices não deixam dúvida: o problema é urgente. “Sabe-se que o exercício físico regular e orientado por Profissional de Educação Física é capaz de prevenir diversas doenças, além de promover ao indivíduo bem-estar físico e mental. Mais que isso, levar uma vida ativa reduz custos com internações e medicamentos a longo prazo”, indica Claudio Boschi.

Para quem pensa que se exercitar requer um alto investimento, a realidade demonstra o contrário. O exercício físico regular representa uma economia, não só individual, mas também pública. Isto porque a inatividade física causa gastos de até R\$300 milhões ao SUS, somente com internações, de acordo com estudo recente realizado pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Saiba mais sobre o estudo na página 24.

Por si só, o sedentarismo é uma doença, com CID 10 Z72. 3. O remédio? Não há outro: atividade física. Se praticada de maneira regular e sob orientação profissional, é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. Além de beneficiar a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade.

“A inatividade física traz diversos prejuízos à saúde humana e combatê-la é papel de todos. Por meio da campanha, o CONFEF pretende divulgar amplamente os prejuízos causados pelo sedentarismo e, conseqüentemente, reforçar a importância da atividade física para manutenção da saúde”

Tudo isso e muito mais pode ser evitado, caso o indivíduo inclua em sua rotina um hábito simples: a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana (ou atividade física vigorosa equivalente) para todos os adultos, e uma média de 60 minutos de atividade física aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes.

Não é preciso muito para sair do sedentarismo. Mais do que isso: não dá mais para permanecer inativo. Oficialmente, o Abril Verde já se encerrou, mas foi um sucesso. Nossas redes sociais foram tomadas por profissionais compartilhando publicações e nos marcando em fotos e vídeos. Parlamentares apoiaram a causa, estabelecimentos desenvolveram suas próprias iniciativas de Abril Verde e a imprensa noticiou a novidade, ajudando a espalhar a mensagem. Por isso, o saldo deste primeiro Abril Verde é positivo. No próximo ano, a campanha tomará conta das nossas mídias sociais novamente. Enquanto isso, seguimos no desafio coletivo de construir uma sociedade mais ativa e feliz. Porque exercício físico orientado é um direito de todos.

