



O desporto na prevenção durante o verão

No Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física vem explícito que a atividade física regular contribui para aumentar a longevidade e reduzir a carga de doença, além de ter um papel preventivo e terapêutico na saúde da população.

Adverte ainda que, na Europa, um pequeno número de doenças crónicas, como a diabetes, as doenças cardiovasculares, o cancro, as doenças respiratórias crónicas e a doença mental/outras condições de saúde mental, é responsável por cerca de 86% das mortes e 77% da carga de doença. Este conjunto de patologias é atualmente designado por “Big Five” (“cinco grandes”). O combate a estas patologias incide em se reduzirem os cinco principais fatores de risco: a inatividade física, os maus hábitos alimentares, o consumo de tabaco, o consumo prejudicial de bebidas alcoólicas e fatores de risco ambientais.

Mas o que é que o Verão tem a ver com prevenção da doença e promoção da saúde?

É certo que é importante manterem-se bons hábitos de vida ao longo do ano, mas em especial nesta altura do Verão, em que muitas pessoas gozam as tão esperadas e merecidas férias, estão mais propensas a alguns desleixes e quebras nas suas rotinas.

Naturalmente, em época de férias haverá mais tempo livre, uma maior flexibilidade no horário das refeições e até na hora de ir dormir. Porém é essencial manter-se uma boa higiene do sono, uma alimentação saudável e a prática de atividade física, sempre que possível. Especial atenção às crianças e jovens, que necessitam ainda mais destas rotinas.

Se durante o ano já pratica algum tipo de desporto, deve continuar a dedicar, ao longo deste período, algum tempo à atividade física. Mas também são muitas as pessoas que, com a chegada do Verão, iniciam a prática desportiva, quer ao ar livre quer em ginásios, no sentido de terem maiores ganhos em saúde. Opte por realizar algum tipo de atividade física que mais goste, se adapte ao seu dia a dia e à sua condição física.

Antes, durante e após a prática de atividade física devemos manter uma boa

hidratação. Durante o exercício físico há um aumento da produção de calor, pelo que a reposição do estado de hidratação é vital não só para a regulação da temperatura corporal como também da função cardiovascular. A hidratação antes do exercício físico tem também ganhos no rendimento desportivo.

Os estudos revelam que, por exemplo, as bebidas alcoólicas afetam a função metabólica, a termorregulação e a capacidade psicomotora. O consumo de álcool antes do exercício físico aumenta a vasodilatação e diminui a temperatura do corpo, o que combinado com a baixa de açúcar no sangue prejudica o desempenho. Devido às suas propriedades diuréticas, o álcool conduz à desidratação.

O álcool afetará a reidratação, podendo a pessoa ficar mais fatigada, com câibras, dores de cabeça e outros sintomas de desidratação.

A OMS lançou no final de 2020 as novas recomendações globais para a atividade física e comportamento sedentário. Uma das principais mensagens que estas novas recomendações vieram trazer é que “CADA MOVIMENTO CONTA”. Toda a atividade física, independentemente da sua duração, tem impacto positivo na saúde. O caminhar ou subir escadas, o exercício físico estruturado, tudo conta!

Zele pela sua saúde e motive os que o rodeiam a também eles fazerem algum tipo de desporto. Pode ser a prática de alguma modalidade ou simplesmente uma rotina diária de caminhada, por exemplo, para ver o nascer do sol, ou mesmo brincar com os filhos ou os netos ao ar livre.

A Direção Regional da Saúde, através da Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências, tem-se associado a diversas iniciativas desportivas, no sentido de fomentar a prática desportiva, otimizar os indicadores de saúde individuais e promover hábitos de vida saudáveis.

Cabe a cada um de nós enviarmos esforços para que seja um Verão com mais saúde! Mantenha-se ativo!