

“MEXA-SE PELA SUA SAÚDE”

A Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) através de protocolo assinado com o Instituto de Desporto de Portugal (IDP), tornou-se parceira institucional do IDP com vista à dinamização do Programa Nacional de Promoção da Actividade Física e Desportiva para a Saúde designado “Mexa-se”. A Faculdade integra a comissão Técnico-Científica que, juntamente com as suas congéneres nacionais, aconselha e assessora o IDP na concepção e gestão do programa MEXA-SE. Além disso as Faculdades constituem-se como uma “bolsa de formadores” que realiza acções de formação consideradas adequadas e necessárias para o bom funcionamento do programa.

Motivos de natureza social, económica e biológica fundamentam a necessidade de intervenções que mobilizem os jovens, os adultos e os idosos para a prática regular da actividade física. Apesar de estarem bem descritos os benefícios da actividade física, nos últimos anos tem-se verificado um progressivo aumento da incidência do sedentarismo. Portugal possui a mais elevada taxa de prevalência de sedentarismo da Europa, 70%, sendo que sessenta e um por cento dos inquiridos, com mais de 15 anos, não dedicam sequer uma hora por semana à prática de actividade física. O sedentarismo é pois em Portugal um dos factores de risco com maior prevalência, e apesar de ter um menor risco relativo para as mais diversas doenças, acaba por ter um risco comunitário superior quando comparado com factores de risco tradicionais como o tabagismo, a hipertensão ou a obesidade. O sedentarismo configura-se assim como o principal factor de risco comunitário para grande parte das doenças crónicas. O sedentarismo tem também reflexos muito negativos ao nível económico, individual e comunitário. Dados de vários países (CDC, 2000) indicam que por cada euro investido em programas de promoção de saúde envolvendo a actividade física se verifica uma redução de 4,9 euros nos custos com o absentismo e de 3,4 euros com os cuidados de saúde. Só nos EUA, o custo associado ao sedentarismo foi estimado em 75 biliões de dólares no ano 2000. Tornava-se assim imperioso conceber e desenvolver um programa de âmbito nacional que promovesse os hábitos de actividade física dos portugueses e se articulasse com os sistemas desportivo, educativo, de saúde e de ordenamento do território.

Deste modo o programa MEXA-SE, assume-se como um programa de carácter multisectorial, estabelecendo uma dinâmica de parcerias e sinergias a vários níveis (agentes públicos e privados, organizações governamentais e não governamentais, de âmbito central, regional e

local.). Os objectivos prioritários são a mobilização da população sedentária para a prática da actividade física, aumentar os conhecimentos dos benefícios da prática de actividade física regular e moderada na saúde e ao nível sócio-económico, aumentar o conhecimento de que todas as pessoas, independentemente da idade ou estatuto sócio-económico, podem e devem realizar regularmente actividade física e autonomizar os cidadãos para a prática de actividade física através da disseminação de informação/educação. Como objectivos secundários pretende-se instituir uma referência nacional para a promoção da actividade física, apoiar a investigação nacional sobre esta matéria e integrar o movimento internacional de promoção da actividade física para a saúde e qualidade de vida.

Neste contexto a FCDEF-UC tem vindo a colaborar nas iniciativas de promoção da prática de actividade física e desportiva realizadas no âmbito do programa MEXA-SE, bem como a participar no plano de formação para as autarquias locais e outras entidades, assegurando o necessário rigor técnico e competência científica. Está também prevista a elaboração de estudos no âmbito da compreensão, avaliação e monitorização da prática de actividade física na população portuguesa.