

A obesidade e estilos de vida (1/3)

A Carta Europeia de luta contra a Obesidade, Istambul (2006), refere:

A redução drástica na prática de exercício físico e a modificação dos padrões alimentares, incluindo o consumo elevado de alimentos e bebidas ricos em energia mas pobres em nutrientes (com alto teor de gordura total e saturada, sal e açúcares) em combinação com a ingestão insuficiente de fruta e vegetais, provocaram um desequilíbrio energético na população

Segundo a informação disponível, a actividade física praticada por dois terços da população adulta na maioria dos países da Região Europeia da OMS é insuficiente para alcançar e manter ganhos de saúde e o consumo de fruta e vegetais atinge os níveis recomendados em apenas uma minoria de países. A predisposição genética é insuficiente para explicar a epidemia da obesidade sem tais mudanças sociais, económicas, culturais e físicas do meio ambiente ("Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade", 2006)

Como já referimos, factores ambientais e comportamentais, nomeadamente, estilos de vida sedentários e o aumento do consumo de comidas rápidas têm explicado, em parte, o aumento da prevalência da obesidade nas crianças e adolescentes (Padez, 2002). É sabido que o aumento da prevalência da obesidade, embora associada a factores genéticos, deve-se principalmente à mudança comportamental relacionada com a alimentação e a diminuição da actividade física, uma vez que as alterações genéticas, que constituiriam uma explicação possível, ocorrem muito lentamente (J.P. Koplan & W.H. Dietz, 1999).

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

A obesidade e estilos de vida (2/3)

Segundo a OMS, “estilos de vida são um modo de vida, baseados em padrões identificáveis de comportamentos determinados pela interacção entre as características pessoais do indivíduo, as interacções sociais e as condições de vida socioeconómicas e ambientais” (Matos, Simões, Carvalhosa, Reis, & Canha, 2000).

Nutbeam (1998) citado também por Matos, Simões, Carvalhosa et al. (2000) , defende que não se pode afirmar que existe um estilo de vida óptimo para ser “prescrito” a todas as pessoas. O estilo de vida de cada indivíduo, está directamente relacionado com as diferentes características que cada um tem, constituindo um conjunto de padrões comportamentais individuais. Não há, por isso, um mas sim vários estilos de vida que poderemos considerar *saudáveis*.

Mota & Sallis, (2002) definiram estilo de vida “como um conjunto de padrões de conduta que caracterizam a maneira de viver de um indivíduo ou de um grupo, produto da interacção das condições de vida”.

Castillo & Balaguer (2002) reforçam esta ideia salientando que os estilos de vida relacionados com a Saúde se referem a padrões ou conjunto de condutas mais ou menos estáveis que têm relação com a Saúde; umas, como a actividade física e a alimentação saudável, influenciando de forma positiva a Saúde, outras como o consumo de tabaco e de álcool, com influência negativa.

Mendes, M.J. (2009). *Conhecer o Comportamento dos Adolescentes com Excesso de Peso e Obesidade face à Prática Desportiva*. Dissertação de Mestrado com vista à obtenção do 2º Ciclo em Ciências do Desporto na área de especialização em Atividade Física Adaptada , Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

A obesidade e estilos de vida (3/3)

Um estilo de vida activo tem, directa e indirectamente, benefícios na saúde dos jovens. Directamente através da prevenção da obesidade ou excesso de peso, promovendo uma boa saúde mental e indirectamente estabelecendo estilos de vida saudáveis que poderão ser mantidos na fase adulta (Logstrup et al., 2001).

Daqui decorre que a desejada prevenção e regressão da obesidade depende da capacidade de provocar alterações de factores relacionados com a Saúde, nomeadamente padrões comportamentais, relacionados com o regime alimentar, a actividade física e desportiva de cada um.

Em relação à actividade física e desportiva, sabe-se que factores sócio-demográficos, biológicos, psicológicos e ambientais são determinantes, em algumas situações como facilitadores de um comportamento activo, noutras sendo percebidos como barreiras para essa mesma actividade física.

Nesta perspectiva é importante conhecer os diferentes factores que podem determinar ou influenciar a prática da Actividade Física.