

## Sedentarismo x atividade física: uma questão de saúde pública

Este é o nosso segundo número da *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* como Editor-Chefe. As circunstâncias obrigaram-nos a compor dois números da Revista em um curto intervalo de tempo, o que faz com que este número seja praticamente uma extensão do número anterior. Desta forma, ainda não temos idéia da repercussão das modificações que promovemos no número 2/97.

Neste número trazemos um interessante artigo de opinião do Prof. Dr. Eduardo Henrique De Rose, presidente da FIMS (Federação Internacional de Medicina do Esporte). Quem já teve oportunidade de assistir ao menos a uma de suas conferências quase que pode “vê-lo” discursando ao ler esse artigo, conciso e ao mesmo tempo denso em informações.

Em seguida, apresentamos um excelente artigo de opinião do Prof. Dr. Walter R. Frontera, professor do Departamento de Medicina Física e Reabilitação da Faculdade de Medicina de Harvard, Boston, Massachusetts, Estados Unidos. O Dr. Frontera é o atual Secretário Geral da Copamede (Confederação Panamericana de Medicina do Esporte) e escreveu um artigo sobre treinamento de força na terceira idade, especialmente para a *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*.

Temos também um artigo de revisão muito bem elaborado, sobre a influência do esporte no crescimento e maturação do esqueleto, de autoria de dois colegas de Porto Alegre com destacada atuação profissional, Dr. Francisco Karam e Dra. Flávia Meyer.

Recebemos da Dra. Eronides Borges da Fonseca, psiquiatra do Rio de Janeiro, um breve enfoque sobre o esporte como fator de desenvolvimento e de saúde mental em crianças e adolescentes. Um assunto sobre o qual é difícil encontrar textos objetivos.

Trazemos ainda neste número mais dois documentos de instituições reconhecidas em nível internacional: um Posicionamento Oficial da FIMS intitulado “O exercício físico: um fator importante para a saúde” e um Posicionamento Oficial do ACSM sobre o uso de álcool nos esportes.

Por último, porém não menos importante, trazemos um relato de experiência do Dr. Luciano Rezende, hoje vereador pelo município de Vitória-ES, que nos apresenta o sucesso do Serviço de Orientação ao Exercício Físico (SOE), um programa de atividade física orientada pioneiro no Brasil, que, junto com alguns outros programas semelhantes, representa um exemplo de saúde pública desejavelmente a ser seguido por todo o país. Este programa completou sete anos de funcionamento e certamente ajuda muito a situar a cidade de Vitória entre as melhores do Brasil em termos de qualidade de vida.

Esta visão da questão Sedentarismo x Atividade Física como um aspecto de saúde pública foi abordada em recente Posição Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte sobre Atividade Física e Saúde, publicada na *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* no número 4/96.

Em diversos países o sedentarismo já é considerado uma questão importante de saúde pública, com ações governamentais concretas para combatê-lo. Com base em todas as evidências epidemiológicas disponíveis não seria exagero considerar o sedentarismo como uma doença. Uma doença, aliás, que possui uma prevalência maior do que qualquer outra, situada na faixa entre 60 e 70% da população. Por representar um fator de risco independente para uma série de outras doenças, muitos indivíduos falecem simplesmente por ser sedentários.

Tal é a importância deste assunto que nesta década vários documentos foram emitidos por instituições de expressivo peso científico e/ou político (*American College of Sports Medicine, American Heart Association, Fédération Internationale de Médecine Sportive, International Federation and Society of Cardiology, Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, U.S. Centers for Disease Con-*

---

*trol and Prevention, U.S. Surgeon General, World Health Organization*). De forma pragmática, estes documentos não mais se limitam a descrever os benefícios da atividade física regular, mas se preocupam com a disseminação deste conceito por todos os profissionais da área de saúde, com a divulgação deste tipo de informação para a população em geral e com a adoção por parte de governos de todos os níveis e da sociedade organizada de ações capazes de proporcionar a maior número de pessoas a possibilidade da prática de atividade física orientada.

Cabe a todos nós que atuamos na área de Medicina do Exercício e do Esporte e das Ciências do Esporte divulgar incansavelmente este tipo de informação. Por esta razão, este Editorial está sendo escrito.

Passando do discurso à prática, o sucesso do Serviço de Orientação ao Exercício Físico (SOE), coordenado pelo Dr. Luciano Rezende, é uma demonstração de que, com uma quantidade relativamente modesta de recursos financeiros, mas com recursos humanos qualificados e uma real vontade política, pode-se tomar providências para disponibilizar a prática orientada de atividade física para a população em geral, mesmo em um país como o nosso, que possui tantos outros problemas a serem resolvidos. Certamente isso possibilitará à população em geral desfrutar de uma melhor saúde e qualidade de vida, com importante impacto econômico, epidemiológico e social. É ou não uma questão de saúde pública?

José Kawazoe Lazzoli  
Editor-Chefe