

# Mexa-se!

Cresce o número de moradores das grandes cidades que aderem à atividade física moderada

**A** cada dia, quase 1.000 moradores da Região Metropolitana de São Paulo – a mancha urbana formada pela capital e pelos 37 municípios vizinhos, com 17 milhões de habitantes – começam a caminhar ou a praticar algum tipo de atividade física com regularidade. No ABC paulista, são quase 40 pessoas por dia que decidem acordar cedo e incorporar o hábito de caminhar na rua ou no parque mais próximo, de acordo com o Centro de Estudo do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CelaFiscs), o mesmo que atestou o crescimento nada desprezível de 2% ao ano no contingente de paulistas que acrescentaram as atividades físicas à rotina.

Mas não sejamos bairristas: a adesão a atividades físicas regulares e moderadas para combater a obesidade e sedentarismo avança também em outras capitais. Curitiba, vista há anos como exemplo de planejamento urbano, desponta agora como uma boa cidade para atividades físicas, com base em um estudo feito a partir de entrevistas com

2.000 pessoas em 30 municípios paulistas, incluindo a cidade de São Paulo, e 400 na capital paranaense. Entre os curitibanos, 31% conheciam as pistas exclusivas para bicicletas de sua cidade, lembradas por apenas 19,6% dos paulistas, em média. Entre os curitibanos, 35% conhecem os espaços de lazer gratuitos onde se pode caminhar e praticar esportes, em comparação com 25% dos paulistas.

Ao comparar o nível de atividade física entre os dois grupos de cidades, o autor desse estudo, o médico ortopedista Victor Matsudo, presidente do CelaFiscs, notou um resultado equivalente: cerca de 60% dos moradores tanto da capital paranaense quanto das cidades paulistas fazem atividades moderadas. “Podemos interpretar esses dados como um sinal de que a mensagem do programa Agita São Paulo está rendendo frutos e as pessoas estão mais conscientes da importância de se exercitar”, comenta Matsudo, organizador do 26º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, que se realiza de 23 a 25 de outubro na capital paulista.

O Agita São Paulo, um dos destaques desse encontro, no qual está prevista a apresentação de 900 trabalhos científicos, é um projeto que desde 1996 divulga a idéia de que não é preciso praticar esportes ou matricular-se numa academia de ginástica para se exercitar com eficiência. Ao contrário: atletas de fim de semana e malhadores compulsivos correm riscos ao exigir demais do próprio corpo. O Agita São Paulo pontifica: vale mais incorporar ao dia-a-dia hábitos saudáveis que nem parecem ginástica, como subir escadas em vez de pegar um elevador, levar o cachorro para passear e descer do ônibus um ponto antes do destino. Uma caminhada de 30 minutos por dia – em até três blocos de 10 minutos – é suficiente para afugentar a obesidade e o sedentarismo, responsáveis por 15% a 20% dos casos de câncer, doenças do coração e diabetes.

O Agita São Paulo é o resultado de uma parceria entre o CelaFiscs e a Secretaria Estadual da Saúde de São Paulo, proposta em 1996 pelo então Secretário da Saúde José da Silva Guedes.



Complemento ao passeio no parque: exercício contra o sedentarismo e a obesidade

“Houve um tempo em que os problemas de saúde se resolviam com obras de saneamento, e dependíamos dos engenheiros para promover a saúde”, comenta Guedes, professor de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e consultor científico do Agita São Paulo. Depois, foi a vez das vacinas e remédios – eis a saúde nas mãos de médicos e enfermeiros. “Hoje, quando o sedentarismo é um fator de risco para uma série de problemas de saúde”, diz Guedes, “podemos contar com um professor de educação física que oriente sobre exercícios ou um grupo de vizinhos que resolva fazer caminhadas.”

Guedes foi professor de Matsudo na Santa Casa e desde os anos 70 acompanhava seu trabalho. A reaproximação levou à criação de uma organização não-governamental, também chamada de Agita São Paulo, formada pela secretaria e pelo Celafiscs. Esse modelo foi

decisivo: se fosse um programa apenas privado, talvez não tivesse recursos para crescer; se somente público, estaria sujeito a solavancos políticos. Foi o que se deu com um dos frutos do Agita São Paulo, o Agita Brasil, criado em 2000 pelo Ministério da Saúde, mas interrompido com a mudança de governo.

“No começo, éramos muito criticados, pois ninguém acreditava que o exercício moderado fosse suficiente”, lembra o professor de educação física Luis Carlos de Oliveira, do Celafiscs. Aos poucos, o Agita São Paulo criou atividades para públicos específicos – jovens, idosos e trabalhadores. A mais abrangente é o Agita Mundo, parte de uma rede mundial de caminhadas em comemoração ao Dia Mundial da Saúde, festejado no dia 7 de abril.

**Nas ruas e no metrô** - Hoje apoiado pelo atual secretário da Saúde, Luiz Roberto Barradas Barata, o Agita também estimula prefeituras a construir calçadas e ciclovias e a fazer campanhas em locais públicos. “Quando há ambientes adequados e informação, as pessoas começam a caminhar com re-

gularidade”, comenta Oliveira. Em estações de trem e metrô, o programa instalou cartazes sugerindo o uso das escadas no lugar das escadas rolantes. No ano que vem, o programa vai integrar-se ao esforço da Organização Mundial de Saúde, que escolheu 2004 para lançar sua estratégia global de combate à obesidade e ao sedentarismo. A mensagem será a mesma: 30 minutos por dia de atividade física bastam para prevenir doenças e garantir qualidade de vida.

Entre os convidados estrangeiros ao simpósio há três norte-americanos. Barry Franklin, da Wayne State University, vai fazer uma conferência sobre os benefícios das caminhadas. Steven Blair, do Instituto Cooper, vai apresentar um estudo feito com 16.878 homens entre 40 e 87 anos que estabelece uma relação estatística entre o mau condicionamento cardiorrespiratório e a ocorrência de derrames cerebrais. Mike Pratt, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), narrará a experiência da campanha Healthy People 2000, pioneira na disseminação do estilo de vida ativo. •