

Atividade física, exercício ou desporto?

Pedro Teixeira, Professor da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, 12 de agosto de 2018

Sobretudo para quem nasceu antes de 1980, a expressão “vou fazer desporto” servia para tudo o que tinha a ver com fazer atividade física. Nos anos 70 do século XX apareceu na Europa e também em Portugal o movimento “desporto para todos”, que procurava generalizar a prática desportiva a todas as pessoas, de todas as idades. Nasci em 1970 e lembro-me de ter na parede do meu quarto de criança autocolantes deste movimento, que o 25 de abril também ajudava a democratizar. (...)

Entretanto, vieram os anos 80 e com ele o *jogging*, presença frequente nas séries de TV, normalmente com atores de calção curtinho e meia branca. E logo a seguir a Jane Fonda e com ela o *fitness*, com a perneira colorida e o elástico para o suor na testa — que John McEnroe (curiosamente um desportista) imortalizaria. E assim começava a divulgar-se para a população a ideia de fazer *exercício físico*. Na altura, algo como um “desporto” que se fazia para melhorar a saúde ou a aparência. Mas que, na verdade, já não era desporto como tradicionalmente definido.

Paralelamente, a prática dos desportos tradicionais crescia muito nos anos 70 e 80, bem como a procura de locais e oportunidades para todos o praticarem, sobretudo crianças e jovens. Foi notável a iniciativa de clubes desportivos e recreativos, que expandiam a oferta de equipas de futebol, basquetebol, voleibol e andebol, mas também da prática de natação, judo, rugby, ténis e das várias ginásticas. (...)

No espaço público, bem como em “fatia de mercado” e representatividade social, o desporto tradicional perdeu terreno para as novas e várias formas de exercício físico e, em poucos anos, muitos dos clubes desportivos locais parecem ter-se transformado em clubes de *fitness*. Contudo, é de destacar a semelhança entre o propósito do “desporto para todos” dos anos 70 e a corrente do exercício físico das décadas seguintes: melhorar o bem-estar dos cidadãos através do movimento físico. De facto, tanto o desporto tradicional como o exercício estruturado (ex. atividades de *fitness*) podem promover a saúde. Tal como a dança, a caminhada, qualquer brincadeira ativa, subir escadas, fazer ginástica de grupo, ou ir para o emprego ou para a escola de bicicleta. Hoje sabemos que todos são importantes para um país que se quer mais ativo.

Surgiu assim a necessidade de uma expressão que reflita o facto de todas as formas de movimento humano serem potencialmente benéficas para a saúde, mas também úteis para o desenvolvimento social e económico. A adoção da designação “atividade física” cumpre esse critério e é por isso hoje consensual e universalmente abrangente. É adotada por todos os países e instituições governamentais internacionais, também como uma meta para que se atinjam os Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável do planeta em 2030. (...)

Uma analogia pode ser útil: “atividade física” é como “alimentação”. É para todos, pois todos nos mexemos no dia-a-dia, tal como todos nos alimentamos diariamente (uns mais, outros menos; uns melhor, outros pior).(...)