NAHAS, Markus Vinicius Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida – conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo, 5 ed. revisada e atualizada, 2010, 318 p.

Resumo

Esta obra clássica chegou a 5ª. edição em 9 anos. Provavelmente, explicada pelas características de veicular uma gama enorme de informações práxicas da Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, jamais reunidas na Educação Física. Colocadas com todo cuidado pedagógico, com linguagem clara e detalhada, incluindo sugestões. O compêndio está distribuído em prefácio, introdução e mais 13 partes, fontes de consulta e anexos.

O autor

O Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas, é Titular no Departamento de Educação Física, do Centro de Desportos, da Universidade Federal da Santa Catarina. Seguindo sua formação stricto Sensu, criou o primeiro Núcleo de Pesquisas em Atividade Física e Saúde (NuPAF), em 1991. Com seus esforços, vem favorecendo a formação de pesquisadores e a produção de estudos divulgados em livros, artigos, dissertações e teses. Deste modo seu trabalho se irradia, com o surgimento de outros núcleos de pesquisa. Por toda sua contribuição na Educação Física, mereceu em 2010, o prêmio Destaque Pesquisador UFSC 50 Anos. Pioneiro na pesquisa em Atividade Física e Saúde no Brasil publicou seu primeiro artigo científico, 1981. Sua produção já ultrapassou a faixa de 75 artigos, 15 livros/capítulos. É membro fundador e primeiro presidente da Sociedade Brasileira da Atividade Física e Saúde. Só por estes dados cresce a curiosidade quanto à obra que é sem dúvida nenhuma, um clássico da Educação Física (EF) brasileira relativa a saúde e qualidade de vida (QV), escrita por um professor que vivencia o metiê há décadas.

Idealização do livro

A principal ideia do livro é ser um instrumento de formação profissional, esclarecimento, facilitando mudança de comportamento profissional de EF. Acreditamos que seja, em duas direções, consigo mesmo e com quem atua.

O que chama atenção logo de início, é a afirmação: uma parcela significativa da população não valoriza e não tem prazer em fazer ou incluir atividades físicas promotoras de saúde em seu cotidiano. E o espanto, pois tudo tem sido veiculado comprovando seus benefícios. Mas se for pelo esforço provocado, há vários níveis desde o moderado ao intenso, por outro lado há uma diversidade de opções motoras e uma delas poderá ser prazerosa em si, ou pelo contato com o grupo, ou pelo efeito comportamental. O importante é sair de inatividade em qualquer faixa etária do ciclo vital e ambos os sexos, ou característica fisiológica.

Desafio de conquistar adeptos ao estilo de vida ativo

Nahas considera um desafio a questão do desvendamento pelos profissionais o: como conscientizar, motivar e criar oportunidade para a mudança de comportamento? Acreditamos que motivado por esta questão tenha se debruçado com afinco nesta obra, pois procura incessantemente preencher todas as possíveis lacunas.

Como laborioso lamentou a dicotomia avanços acadêmicos versus pouca aplicação do conhecimento acumulado. Por isto mesmo, apresenta o educador físico como profissional genuinamente da saúde, com responsabilidade de associar os fatores atividade física (AF), aptidão física e saúde: princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças cardiovasculares e controle do estresse; conquistar adeptos ao estilo de vida ativo consciente, com responsabilidade individual de conhecer, querer e agir, em direção dos resultados da interação orgânica e psicossocial. Sustenta ainda que a atitude planejada do profissional deva ganhar visibilidade suficiente para se inserir nas politicas públicas.

O sujeito da qualidade de vida, saúde e atividade física

Nahas entende a QV como a medida da própria dignidade humana, o que nos parece totalmente humanista. Sem medo de ser feliz usou o verbo na primeira pessoa do singular para considerar a QV como a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis, ou não que caracterizam condições em que vive o ser humano. Entre os socioambientais: moradia, transporte, segurança, assistência medica, educação, cultura, meio ambiente; como parâmetros individuais: hereditariedade, estilo de vida (hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, comportamento preventivo, relacionamentos).

Ao usar o verbo na 1ª, pessoa, colocou a si mesmo no contexto em que vive como pessoa e profissional, por que não? Nossa consideração é que isto devesse perdurar em toda a obra, dissipando a ideia de que o pesquisador deva ser neutro. Mas como? Se ele que planejou, vivenciou o experimento e interpretou praxiologicamente os resultados, esteve dentro da situação por mais que fosse sistemática. Com certeza se emocionou em vários momentos da trajetória percorrida.

Nahas mostrou a saúde como um contínuo na vida humana, com polos positivos e negativos, inferindo que estamos longe de sermos tão saudáveis quanto poderíamos ser.

Reportando-se a hábitos de vida

Somente nos anos de 1950, a partir de evidencias científicas, a AF passou a ser vista como fator de prevenção de doenças crônicas como: doenças do coração, diabetes, câncer.

Nahas Apresentou dados indicando que 200 mil mortes/ano possam ser atribuídas ao estilo de vida sedentário e que níveis moderados da AF podem reduzir o risco de diversas doenças. Posiciona-se dizendo que a inatividade física é uma questão de saúde publica. Remetendo que nós educadores físicos devemos atuar conscientes da responsabilidade de interferir na diminuição desta estatística negativa.

Definiu a aptidão Física como a capacidade de realizar AF, ligada a performance motora ou relacionada a saúde (como uma outra possiblidade, quando relacionada ao bem estar, saúde e QV de todas as faixas etárias). Como componentes da Aptidão Física Relacionada à Saúde caracterizou: aptidão cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal. Um marco de entrada nesta área mista de educação, saúde e performance. Baseado nisto subsequenciou com fundamentos sobre a aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética, composição corporal, excesso de peso diferenciando de excesso da gordura, suas implicações com a saúde, e testes com descrição e interpretação na literatura internacional. Deste modo tornou acessível para todos elementos confiáveis cientificamente para nossa ação profissional.

Orientações para todos indistintamente

Nahas trás orientações para a prática de exercícios enfatizando o condicionamento físico como o raciocínio básico, associado aos princípios do treinamento esportivo, observando os cuidados com a progressão da continuidade, sobrecarga, individualidade, desenvolvimento de qualidades físicas, tudo detalhadamente, não deixando pairar dúvidas entre planejar e aplicar.

Com espirito altamente inclusivo apresenta os grupos, faixas etárias com sugestões práticas, sejam escolares crianças/adolescentes, gestantes, comunitários, trabalhadores, adultos, deficientes, idosos. Destaca ainda a aderência à atividade física como produto do estilo de vida ativa desenvolvido com atos diários, que precisam ser educados, com programas que envolvem politicas públicas nas escolas, no trabalho, na comunidade. Todos estes trazendo resultados no controle de peso, socialização, diversão e recreação, prevenção ou controle da hipertensão e doenças cardiovasculares, controle do estresse, depressão e ansiedade, estética corporal, entre possíveis benefícios.

Nahas aborda a nutrição por meio de conteúdos da educação nutricional baseado na pirâmide alimentar, os nutrientes, as necessidades, as recomendações, os alimentos funcionais. E sua relação com a QV.

Foca no estresse e homeostase. Destacamos a classificação eustress o bom estresse explícito na paixão, no corpo moderadamente exercitado. Aponta o estresse e sinais e sintomas de doenças como insônia, dores corporais, problemas estomacais, ansiedade, depressão, quando se tornam crônicas diminuem as defesas orgânicas favorecendo o risco de infecções. Cita doenças associadas ao estresse, como o infarto agudo do miocárdio, úlceras, câncer, artrite, alergias, dores de cabeça, derrames, hipertensão arterial. Mas ressaltou a recuperação no sono, repouso e relaxamento, como vias a serem usadas em oposição e busca da homeostase orgânica e psicossocial.

Fechando com chave de ouro

Numa ampla conclusão sobre escolhas e decisões, a principal dica foi a matemática 5+5+5, que poderíamos dizer que fosse igual a 15, mas neste caso a exatidão é esta: 5 frutas e verduras, 5 vezes/semana pelo menos 30 minutos de atividade física e 5 minutos/dia de relax.

Com uma vasta fonte de consulta demonstrou onde encontrar as raízes teóricas de sua escrita de fácil compreensão, com muita literatura internacional e atual. Nos anexos disponibilizou um glossário de termos; endereços eletrônicos para quem necessitar. Para esclarecer sobre gasto energético da atividade física em METs, apresenta exemplos de Ainsworth. Fecha com chave de ouro o livro nos legando a preciosidade da Carta de Toronto para a Atividade Física.

Conclusão

É um compêndio com preocupação pedagógica constante, subsequente, com redação apontando os objetivos, conteúdos, e fechando com avaliação. Foi fiel até o fim em seus propósitos, desde o inicio até o final da obra, mantendo ideias homogêneas e/ou padronizadas no decorrer dos capítulos.

Coloca as bases da educação física com clareza, redação de simples compreensão. O livro pode ser usado tranquilamente por todos, desde adolescentes, trabalhadores, universitários da formação inicial até por doutorandos e passar sua mensagem de um profissional que convive diariamente e há muitos anos com este contexto nacional e internacionalmente. Pode-se estudar inúmeros assuntos da EF através deste compendio.

Foi um livro difícil de resenhar, por sua diversidade de conteúdos, abrangência, pois tudo ia parecendo de importância merecendo ser relatado, é por isto que sugerimos a aquisição deste compendio, até como manual para a vida diária.

NAHAS, Markus Vinicius Physical Activity, Health and Quality of Life - concepts and suggestions for an active lifestyle, 5th ed. reviewed and updated, 2010, p. 318.

Abstract

This classic work has come the 5th. edition in 9 years. Probably explained by characteristics of conveying a wide range of information praxic Physical Activity, Health and Quality of Life, ever assembled in Physical Education. Placed carefully teaching, with clear and detailed, with suggestions. The compendium is distributed in the preface, introduction and 13 parts, sources of advice and attachments.

Keywords: physical activity related to health, quality of life, active lifestyle

NAHAS, Markus Vinicius actividad física, salud y cualidad de vida – conceptos y sugerencias para un estilo de vida activo, 5 ed. Revisada y actualizada, 2010, 318 p.

Resumen

Esta obra clásica llego a su 5 ͣ. Edición en 9 años. Probablemente, explicada por las características de conducir una gama enorme de informaciones practicas de la actividad física, salud y cualidad de vida, jamás reunidas en educación física. Colocadas con todo cuidado pedagógico, con un lenguaje claro y detallado, incluyendo sugerencias. El compendio está distribuido en prefacio, introducción y más 13 partes, fuentes de consulta y anexos.

Palabras claves: actividad física relacionada a la salud, cualidad de vida, estilo de vida activo.