

Estabilidade e Mudança na Actividade Física. A problemática do tracking

Vítor Pires Lopes

Escola Superior de Educação Instituto Politécnico de Bragança
LIBEC-CIFPEC, Universidade do Minho

Resumo

Estudos de natureza epidemiológica têm demonstrado uma associação forte e consistente entre actividade física, aptidão física e saúde (Bouchard, Shephard e Stephens, 1994). São já bem conhecidas as posições oficiais do Centro de Controlo de Doenças dos USA, da Associação Americana de Cardiologia, do Colégio Americano de Medicina Desportiva e da Organização Mundial de Saúde relativamente à importância da actividade física na redução dos factores de risco de doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, osteoporose, níveis elevados de colesterol e depressão.

A relevância da implementação de programas de promoção da saúde através da prática regular e sistemática da actividade física em crianças e jovens assenta, no entender de (Kelder *et al.*, 1994), em quatro pressupostos que são, também, uma forte justificação para os estudos do *tracking* da actividade física, bem como de outros comportamentos de saúde:

- Parece ser claro que um certo número de crianças e jovens tende a situar-se em zonas de elevado risco fisiológico e comportamental.
- Estes riscos tendem a evidenciar estabilidade/consistência (i.e. *tracking*) da infância ao estado adulto.
- O desenvolvimento de factores de risco de natureza fisiológica parece depender, largamente, do início de comportamentos comprometedores da saúde (ex: dietas com baixo valor nutritivo, hábitos tabágicos, inactividade física).
- A prevenção primária pode e deve ser realizada através de modificações de comportamentos que se pensa estarem relacionados com os factores de risco fisiológico, antes que tais padrões de comportamento estejam mais profundamente enraizados e sejam mais resistentes à sua alteração.

Uma das questões centrais quando se trata de promover os hábitos de actividade física na infância e juventude é precisamente, a de saber se esses hábitos se mantêm até, e durante, a idade adulta. De facto, a promoção da actividade física nestes escalões

etários parte do pressuposto de que uma vez adquiridos os hábitos se mantêm estáveis ao longo da vida dos sujeitos. Os estudos sobre a aderência à actividade física têm como preocupação implícita da estabilidade e do *tracking*.

Esta revisão trata, portanto, das questões da estabilidade e do *tracking* da actividade física. Em primeiro faremos uma abordagem genérica aos aspectos centrais no estudo do desenvolvimento, como sejam as duas perspectivas de análise da mudança (perspectiva diferencial e perspectiva geral), a questão da variabilidade e da verdadeira mudança. Definiremos os conceitos de estabilidade e de *tracking*. E, por fim, estudaremos o *tracking* da actividade física, revendo alguns estudos longitudinais relevantes.