

Prioridade esquecida[©]

Apenas 19% dos inquiridos praticam exercício físico de forma regular. Motivos invocados: o pouco tempo disponível, a falta de espaços e a fraca qualidade das instalações. Conheça, pois, a experiência de mais de mil consumidores.

Numa altura em que os estádios de futebol para o Euro 2004 andam na boca de toda a gente, a *Pro Teste* pediu aos consumidores para avaliarem as infra-estruturas desportivas que utilizam (ver caixa *As nossas metas*).

Praticar desporto é preciso, porque faz bem ao corpo e ao espírito. Na prática, além de melhorar a nossa saúde, sobretudo na prevenção de doenças, o exercício físico ajuda a esquecer as preocupações do dia-a-dia.

Já na *Teste Saúde* n.º 21, de Outubro de 1999, publicámos um estudo sobre os hábitos dos portugueses a este nível. Com apenas 30 minutos de exercício físico diário, qualquer criança, adulto ou idoso pode sentir melhoras na sua saúde. O segredo é, pois, praticar exercício sempre que possível, nem que seja subir escadas ou ir às compras a pé.

"Não há condições"

Nos gráficos, apresentamos os resultados obtidos no nosso estudo e alguns comentários aos números aí apresentados.

Estádios para uma minoria

Mais de um quarto dos inquiridos pratica exercício físico em espaços de acesso livre que não foram concebidos para esse fim. Na prática, a oportunidade faz o... desportista! Trata-se, por exemplo, de uma rua, praça e, até mesmo, jardins, relvados públicos, campos, montanhas, margens de rios, praias, zonas de piquenique, etc. Pelo contrário, os campos de futebol de 11 e os estádios são utilizados por uma minoria dos inquiridos (2%).

O DESPORTISTA PORTUGUÊS

Frequência: pratica exercício físico uma a três vezes por semana.

Duração: entre 30 e 60 minutos.

Com quem pratica: colegas, amigos, familiares ou sozinho.

Onde: fora de qualquer organização (federação, clube ou empresa privada).

Actividades mais praticadas: nadar; andar a pé e passear; aeróbica, fitness, step e musculação; jogar futebol e correr.

AS NOSSAS METAS

• Este estudo teve como objectivo:

– saber o que os consumidores pensam das infra-estruturas que utilizam;

– conhecer os custos inerentes à prática desportiva;

– e, por fim, obter dados sobre as lesões causadas pelo desporto.

• Enviámos os questionários a uma amostra representativa da população portuguesa, para que os consumidores pudessem exprimir a sua opinião sobre as instalações desportivas. Temos, pois, de agradecer a todos os que aceitaram colaborar. No total, recebemos 1113 respostas (ou seja, inquéritos completamente preenchidos).

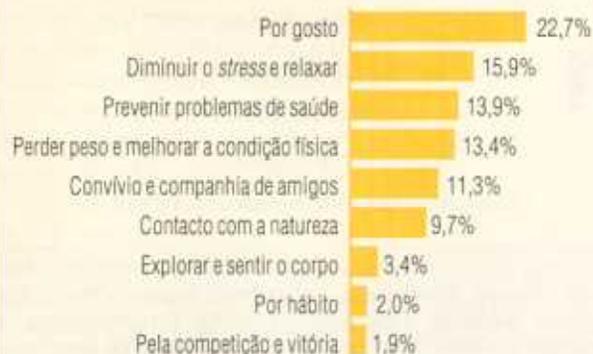
Manutenção deixa muito a desejar!

Ainda há três meses, a queda de uma baliza de um campo de futebol de Penacova (Coimbra) matou uma criança de sete anos. Este foi o quinto acidente do género em dois meses. Neste caso, a baliza nem sequer estava soldada ao solo.

Ora, o nosso inquérito mostra precisamente que, ao nível da manutenção das infra-estruturas, as classificações atribuídas foram muito baixas (ver quadro). Nem todas as câmaras municipais adoptam a mesma atitude, no que toca aos espaços de lazer e desporto. Viseu destaca-se como o distrito que cuida melhor da manutenção desses espaços. Pelo contrário, Castelo Branco, Coimbra, Évora, Guarda, Lisboa e Vila Real foram os que piores notas receberam.

Os espaços que mais carecem de conservação e obras são os jardins, os parques infantis e as áreas de piquenique, ou seja, áreas não tanto destinadas à prática do exercício, mas a outras actividades de lazer. Seguem-se as ruas, as calçadas e os pavilhões multi-usos. A remodelação de estádios de futebol e pistas de atletismo não são uma prioridade, só aparecendo em 8.º lugar.

1. RAZÕES PARA FAZER EXERCÍCIO FÍSICO



Apenas 19% dos portugueses praticam desporto de forma regular (duas vezes por semana). Neste número, não entram, é claro, actividades que pouco exigem em termos físicos, como, por exemplo, jogar bilhar ou xadrez. Os nossos inquiridos fazem exercício físico por gosto, porque acreditam que desse modo diminuem o stress e previnem problemas de saúde.

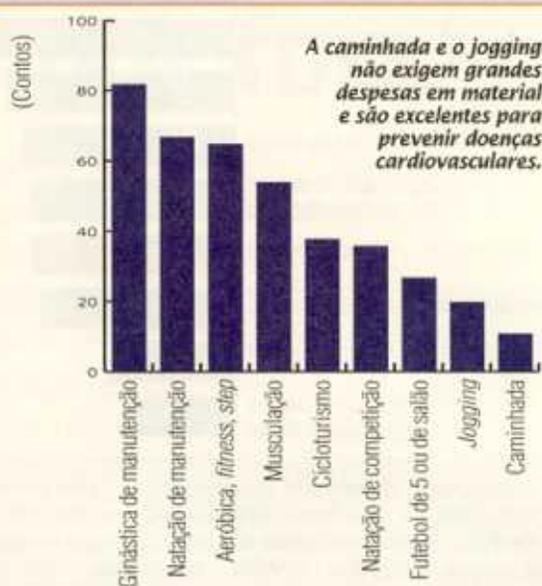
2. QUE MOTIVOS O LEVARIAM A PRATICAR MAIS DESPORTO?



A falta de tempo, as restrições familiares, a falta de infra-estruturas apropriadas e os custos envolvidos são as principais razões indicadas para não fazerem mais exercício físico no dia-a-dia.

Em média, 2 a 5% do orçamento do agregado familiar é utilizado para praticar desporto. Segundo a nossa amostra, num só ano, uma família de quatro pessoas gasta entre 160 e 260 contos: as maiores despesas são feitas na compra de vestuário desportivo, na compra, aluguer ou manutenção de artigos (bolas, raquetas, pranchas, entre outros) e em transportes.

3. QUANTO GASTA POR ANO A PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO?



Segundo os nossos inquiridos, a ginástica e a natação de manutenção são as modalidades que mais custos envolvem. Para quem pratica ou quer iniciar-se nalguma destas modalidades, pode valer a pena verificar se, na junta de freguesia ou nos bombeiros mais próximos, não haverá a modalidade pretendida mais em conta. Mesmo assim, existem desportos bons e baratos, como, por exemplo, correr ou fazer caminhadas. E, já agora, não se esqueça de aproveitar os nossos testes comparativos a material desportivo (sapatos, botas de caminhadas, bicicletas, etc.), que lhe permitem poupar dezenas de contos por ano (ver índice na *Pro Teste* n.º 216, de Julho de 2001).

MANUTENÇÃO DAS INFRA-ESTRUTURAS: LEITORES DÃO A SUA OPINIÃO

Distrito	Apreciação (1)
Viseu	ΔΔ
Braga	Δ
Faro	Δ
Portalegre	Δ
Setúbal	Δ
Aveiro	Δ
Beja	=
Bragança	=
Funchal	=
Leiria	=
São Miguel (Ponta Delgada)	=
Porto	=
Santarém	=
Viana do Castelo	=
Castelo Branco	=
Coimbra	▼
Évora	▼
Guarda	▼
Lisboa	▼
Vila Real	▼

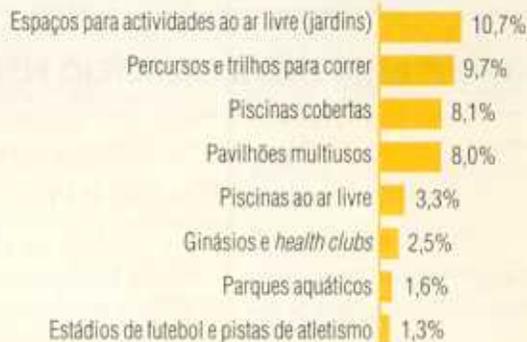
(1) ΔΔ: muito superior à média;
 Δ: superior à média; =: igual à média;
 ▼: inferior à média; ▼▼: muito inferior à média.

4. SATISFEITO COM AS INFRA-ESTRUTURAS?



Os portugueses chumbaram claramente as infra-estruturas existentes para os deficientes. Referimo-nos, por exemplo, aos acessos livres de barreiras, pisos adequados, rampas de acesso, portas largas, instalações sanitárias apropriadas, bem como sistemas de orientação, apoios ou varões nos corredores e aparelhos adaptados.

5. INSTALAÇÕES MAIS EXIGIDAS



Ainda segundo os inquiridos, em primeiro lugar, os municípios deveriam organizar e aumentar a oferta desportiva para a população em geral. Segundo, faltam lugares perto de casa, onde as crianças possam brincar em segurança. Terceiro, os consumidores deveriam ser melhor informados sobre a oferta de actividades existente nas redondezas. Por fim, os ginásios privados são considerados muito caros pelos inquiridos.

6. O PORQUÊ DAS LESÕES



A esmagadora maioria dos inquiridos que praticou desporto nos 12 meses anteriores ao estudo não sofreu lesões. Contudo, dos que tiveram problemas, quase um quarto afirmou ter sofrido lesões graves. As entorses e as distensões foram as mais frequentes. O joelho, a coxa e o pé foram as partes do corpo mais afectadas.

Muitas das lesões poderiam ter sido evitadas, pois, segundo os inquiridos, decorreram do esforço em excesso, da falta de aquecimento e da falta de concentração. Diversos estudos mostram, aliás, que a actividade física moderada não conduz a lesões e maximiza os benefícios do desporto, como a prevenção de doenças cardiovasculares e da obesidade (ver, a propósito, *Teste Saúde* n.º 32, de Agosto de 2001).

Para saber como tratar e prevenir lesões, poderá consultar a *Teste Saúde* n.º 25, de Maio de 2000.

Desportistas exigem...

A Lei de Bases do Sistema Desportivo declara o desporto como um factor importante para a saúde. Tendo em conta as notas baixas atribuídas pelos inquiridos às instalações, o Estado não está cumprir esse princípio de base.

- Os consumidores queixam-se da falta de infra-estruturas pequenas e acessíveis. Os grandes estádios não são, de facto, uma prioridade para os inquiridos. A construção de estádios de futebol, de que agora tanto se fala, não pode ser contabilizada pelo Estado como fazendo parte do orçamento para promover o desporto. Na verdade, são poucos os desportistas amadores que, mais tarde, poderão utilizar esses espaços para praticar exercício físico.

- Se, por um lado, é preciso criar condições para a prática do desporto, por outro, o Ministério da Juventude e do Desporto não pode esquecer algumas campanhas de informação sobre os benefícios do exercício na saúde. Ao promover uma vida activa, poupa-se muito dinheiro no sistema de saúde. As poupanças assim obtidas poderiam servir para construir mais instalações. Este esforço deveria começar nas escolas. É preciso que o Ministério da Educação e as autarquias façam uma aposta decisiva no desporto escolar.

- Para as autarquias, a BUGA (Bicicleta de Utilização Gratuita de Aveiro) é um exemplo positivo de uma iniciativa em prol do exercício físico. Mas há mais hipóteses: porque não a construção de um pequeno pavilhão multiusos em cada escola, aberto à comunidade local, para actividades desportivas ao fim da tarde e aos fins-de-semana? Outra prioridade: os municípios deveriam construir vias nas cidades só para andar de bicicleta (as famosas "ciclo-vias").

- Por fim, o consumidor também tem um papel a desempenhar. No desporto, "o querer mexer-se" marca a diferença. Haja, pois, vontade e muita saúde! E que tal começar por acordar cedo no próximo fim-de-semana e convidar os outros membros da família ou amigos para fazer uma corrida ou jogar uma partida de vólei? ■