

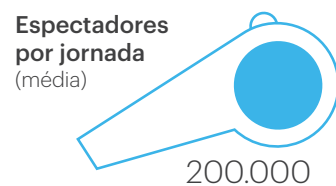
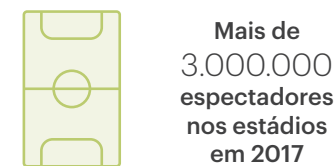
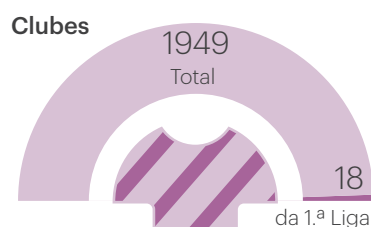
Estar bem

“Adoro futebol. Mas sou sedentário(a)!”

O potencial do impacto dos clubes de futebol na sociedade e na mobilização dos seus adeptos está para além das modalidades desportivas que promove. A paixão pelo futebol pode servir para a promoção da saúde e de comportamentos preventivos. Os exemplos vêm da Europa

Marlene Silva
Pedro Teixeira

Números do futebol em Portugal



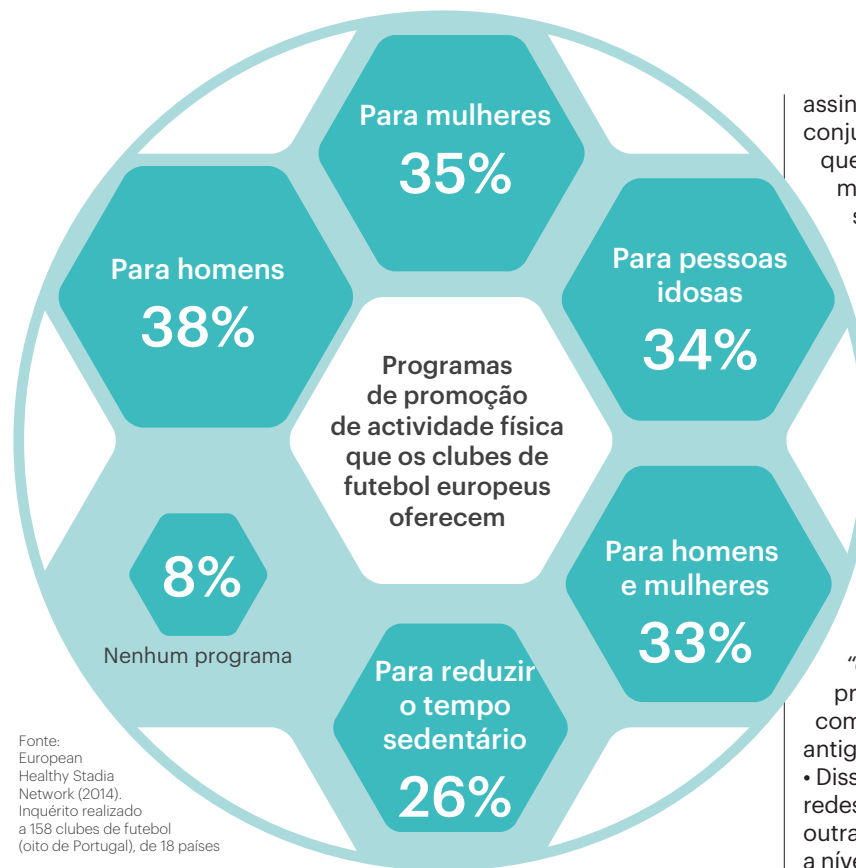
Fontes: Federação Portuguesa de Futebol, Liga Portuguesa de Futebol Profissional, Pordata

Por toda a Europa, todas as semanas, mais de 20 milhões de adeptos assistem a jogos de futebol nos estádios dos seus clubes. Infelizmente, a imagem social do adepto e do próprio clube está muitas vezes conotada negativamente: ao primeiro associam-se estereótipos de violência e consumo excessivo de álcool; ao segundo, o “clubismo” excessivo e conflitos, por vezes até físicos. A ambos não se associa facilmente a ideia de saúde e comportamentos preventivos. Terá de ser assim?

De forma crescente, por toda a Europa, e agora também em Portugal, os clubes de futebol começam a ser percebidos como importantes aliados na missão de promover a actividade física e a saúde das comunidades a eles afectas. Para além do gosto generalizado pela prática de futebol, e do facto de este constituir uma forma de exercício com muitos benefícios, o seu potencial para promover estilos de vida activos não se esgota aí. A devoção e a forte identificação do adepto com o seu clube podem ser capitalizadas para outros fins. Aliás, a ciência demonstra que é mais fácil mudar comportamentos em contextos que são valorizados, que não criam resistências e desconforto, que partilham os mesmos valores, e que oferecem experiências significativas e facilitadoras de suporte social.

No caso da promoção de estilos de vida activos e saudáveis, a maioria dos programas existentes é apelativa apenas para uma minoria da população. Neste âmbito, a população masculina adulta tem sido identificada como particularmente resistente e de difícil acesso. É caso para dizer que, geralmente, os homens “não vão muito à bola” com programas deste tipo. Pode a paixão pelo futebol ajudar a inverter esta tendência? O clube de futebol, quer pelos recursos físicos e humanos que tem quer pelo elevado número de pessoas a que consegue chegar, é um agente com elevado potencial de intervenção e impacto populacional.

A organização Healthy Stadia



Fonte: European Healthy Stadia Network (2014). Inquérito realizado a 158 clubes de futebol (oito de Portugal), de 18 países

(<http://healthystadia.eu/>) incentiva e monitoriza estratégias de promoção da saúde desenvolvidas em estádios de futebol e verificou que projectos no âmbito da promoção de escolhas alimentares mais saudáveis, cessação tabágica e promoção da actividade física, começam a ser cada vez mais frequentes por toda a Europa, particularmente no Reino Unido e na Holanda, de onde são provenientes a maior parte dos exemplos. Em Portugal, esta não é ainda a realidade mais comum, estando documentados poucos programas em clubes de futebol, visando a promoção da saúde.

Contrariando esta tendência, foi assinado no passado dia 11 de Abril um protocolo de colaboração entre a Faculdade de Motricidade Humana, a Federação Portuguesa de Futebol, e a Direcção-Geral da Saúde no sentido da disseminação nacional de um programa de promoção de estilos de vida activos e saudáveis em adeptos de futebol. A partir do projecto EuroFIT: European Fans in Training, financiado pela Comunidade Europeia, foi desenvolvido por um consórcio constituído por vários centros

de investigação e universidades europeias — incluindo a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa — e testado em 15 clubes de futebol europeu de primeira liga na Holanda, Reino Unido, Noruega e Portugal (FC Porto, Sporting CP e SL Benfica).

Sob a égide “O adepto joga e o clube apoia!”, desde Setembro de 2015, grupos de adeptos do género masculino, sedentários e com excesso de peso participaram num programa individualizado de actividade física e estilo de vida, dinamizado por treinadores de futebol (certificados para o conduzirem) nas instalações do seu clube. Os participantes receberam informações acerca de como aumentar o exercício físico, permanecer menos tempo sentado e melhorar o seu regime alimentar. O programa, de base científica, contou com tecnologia desenvolvida para o efeito: um monitor de tempo sedentário e actividade física — o sitFIT — e uma *app* potenciando uma liga de adeptos — o MatchFIT.

Porto, Sporting e Benfica podem assim servir de exemplo e inspiração e a parceria agora

assinada, destacando a vontade conjunta de dois mundos que nem sempre “jogam no mesmo campeonato” (a saúde e o desporto/futebol) é um excelente sinal de mudança, que se pode e deve estender a nível nacional, abarcando outros clubes, outros grupos (mulheres, famílias, populações clínicas) e até outros desportos.

Como podem os clubes de futebol promover a actividade física dos seus adeptos?

- Criando grupos de “embaixadores” para a promoção da actividade física, com base nos seus jogadores ou antigos jogadores.
- Disseminando mensagens nas redes sociais do clube e em outras campanhas de visibilidade a nível social.
- Mostrando mensagens e dicas de saúde nos ecrãs gigantes no intervalo dos jogos, por exemplo, incentivando a interrupção do comportamento sentado.
- Criando grupos de caminhada ou corrida e promovendo a possibilidade de caminhar ou correr nos espaços circundantes do relvado principal.
- Criando grupos de *walking football*, uma modalidade de futebol adaptado para pessoas com menor aptidão física ou limitações face à corrida.
- Criando ligas de adeptos para actividades físicas, por exemplo, “competindo” com base no número de passos dados por dia.
- Criando parcerias comunitárias (com escolas, lares, autarquias) que facilitem o uso de recursos físicos, como campos e piscinas, por parte de adeptos.
- Adoptando programas de alteração do estilo de vida dirigidos a adeptos (como o EuroFIT).
- Participando em redes nacionais e internacionais de boas práticas, como a Healthy Stadia.

Professores / investigadores na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa