

## **Nova meta-análise: o futebol enquanto atividade recreativa é um medicamento de largo espectro**

**O desporto mais popular no mundo é muito mais do que um divertimento: o futebol é um medicamento de largo espectro contra as doenças relacionadas com o estilo de vida. Uma nova meta-análise de 31 estudos científicos forneceu provas irrefutáveis de que treinos de futebol de curta duração melhoram a aptidão física, a pressão arterial, a frequência cardíaca em repouso, a percentagem de massa gorda, o colesterol LDL e a força muscular em vários grupos de pessoas com patologia.**

Atualmente, é claramente manifesto que a aptidão física e a frequência cardíaca em repouso são fortes indicadores de mortalidade e que o exercício físico é um pilar na prevenção e no tratamento não farmacológicos de doenças relacionadas com o estilo de vida que incluem, por exemplo, hipertensão, diabetes tipo 2 e osteoporose.

É igualmente reconhecido que a corrida de resistência melhora a aptidão metabólica, o treino intervalado de alta intensidade (HIIT) melhora a aptidão cardiovascular e o treino de força melhora a aptidão musculoesquelética. Contudo, até ao momento, existe pouca informação disponível referente ao papel do desporto enquanto treino para pessoas com patologia.

Em 2015, duas meta-análises evidenciaram que os melhores exemplos dos efeitos na saúde aquando da prática de desporto eram o futebol e a corrida. Uma nova meta-análise, publicada a 26 de janeiro de 2018, no *British Journal of Sports Medicine (BJSM)*, a mais conceituada revista de medicina desportiva, conclui que o treino de futebol é um tipo de exercício eficaz e multifacetado, com um grande potencial para melhorias simultâneas de largo espectro nas aptidões cardiovascular, metabólica e musculoesquelética.

"Após 10 anos de investigação, temos agora provas suficientemente fortes para afirmar que o futebol é um medicamento", afirma Peter Krstrup, Professor e Diretor do Centro de Investigação das Ciências da Saúde e do Desporto, Departamento da Ciências do Desporto e Biomecânica Clínica na South Denmark University (SDU), que continua apontando: "O futebol é um medicamento de largo espectro para pacientes com hipertensão, diabetes tipo 2 e outras doenças relacionadas com o estilo de vida".

A nova meta-análise publicada no *BJSM* foi realizada numa colaboração entre o professor Zoran Milanovic e a sua equipa na Universidade de Nis, Sérvia, e Peter Krstrup e a sua equipa na SDU, na Dinamarca. Os dados indicam que treinos de futebol de 1 hora, duas vezes por semana, num período entre 3 e 6 meses aumentam o consumo máximo de oxigénio em 3,51 mL/min/kg e o desempenho de salto em 2,3 cm, e reduzem a massa gorda em 1,72 kg, o colesterol LDL em 0,21 mmol/L e a frequência cardíaca em repouso em 6,0 batimentos/min em homens e mulheres sedentários com idades entre 18 e 75 anos. Reduzem igualmente a pressão arterial em 11/7 mmHg em pacientes entre 30 e 70 anos com hipertensão leve a moderada.

"Os resultados da nossa meta-análise destacam claramente que os treinos de futebol são um tipo de treino intenso, eficaz e versátil que combina os aspetos do treino HIIT, do treino de resistência e do treino de força", explicou Peter Krstrup.

"Os resultados mais proeminentes demonstram que os treinos de futebol de curta duração são um medicamento eficaz contra a pressão arterial elevada, sendo tão eficazes quanto os treinos HIIT no que concerne ao aumento da aptidão física. No conjunto, estes efeitos reduzem o risco de doenças cardiovasculares em mais de 50% e podem reduzir consideravelmente o risco de morte. Além disso, existem vários efeitos positivos para a composição corporal e o perfil lípido, tornando o futebol um tipo de intervenção não farmacológica de largo espectro muito apelativo contra as doenças relacionadas com o estilo de vida", concluiu o Peter Krstrup.

O tipo de futebol utilizado nos 31 estudos científicos não se assemelha ao tipo de jogo que vemos na TV. Peter Krstrup e a sua equipa recomendam treinos de futebol reduzidos em vez de jogos competitivos, uma vez que o risco de lesões é de apenas 1/5 a 1/12 durante o treino comparativamente aos jogos. O *Football Fitness*, um conceito dinamarquês sustentado em evidência, engloba um aquecimento completo que inclui exercícios de força, equilíbrio e drible, seguido de exercícios e pequenos jogos, por exemplo, 5 contra 5 em campos pequenos. Não são disputadas partidas competitivas. Este é um tipo de futebol que pode ser jogado por todos, independentemente da idade, do sexo, do nível de experiência de futebol e da aptidão física. A nível mundial, estima-se que 500 milhões de pessoas jogam futebol regularmente, das quais 300 milhões estão inscritas em clubes de futebol.

Os resultados de 10 anos de investigação sobre os efeitos do futebol na capacidade física e na saúde foram apresentados em Lisboa, na 1.<sup>a</sup> conferência internacional *Football is Medicine*, que decorreu de 25 a 26 de janeiro de 2018. As 30 apresentações incluíram resultados recentes referentes à utilização do futebol enquanto atividade recreativa para mulheres entre 70 e 85 anos, homens com cancro da próstata, mulheres com cancro da mama, mulheres entre 50 e 70 anos com osteopenia e homens com a doença de Parkinson. A conferência foi organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, tendo como parceiros a Southern Denmark University, a Federação Dinamarquesa de Futebol e a UEFA. O Vice-presidente da Federação Dinamarquesa de Futebol, Bent Clausen, apresentou o conceito de *Football Fitness*, o qual está a ser facultado em 325 clubes de futebol dinamarqueses e faroenses.

Leia mais:

Oja P et al. 2015, meta-analysis, BJSM: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25568330>

Milanovic Z et al. 2015, meta-analysis, Sports Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210229>

Krstrup P et al. 2018, narrative review, Eur J Appl Phys: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29164325>

Milanovic Z et al. 2018, meta-analysis, BJSM: <https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-097885>

Contacto:

Peter Krstrup, Professor de Ciências da Saúde e do Desporto, Departamento da Ciências do Desporto e Biomecânica Clínica, Southern Denmark University, Dinamarca: [pkrustrup@health.sdu.dk](mailto:pkrustrup@health.sdu.dk); +45 2116 1530

Fotografias:

Fotografia 1: O futebol é um medicamento para homens e mulheres com doenças relacionadas com o estilo de vida. Crédito: Federação Dinamarquesa de Futebol.

Fotografia 2: Dez anos de investigação sobre o futebol foram apresentados em Lisboa, na primeira conferência internacional *Football is Medicine*, que decorreu de 25 a 26 de janeiro de 2018. A maior parte dos oradores encontrou-se no ano passado na Southern Denmark University. Crédito: Jonas Havelund, SDU.