

DESAFIOS E RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADE FÍSICA



Marcelo Costa, Msc.

TEACHING AND MENTORING in MANAGEMENT & PHYSICAL EDUCATION

Desafios e Recomendações para Atividade Física

 **OBESIDADE** como doença primária: **COMORBIDADES;**

 **Enfrentamento das Doenças Crônicas;**

 **Estilo de Vida Ativo e Saudável;**

 **Orientação adequada.**

VIGITEL BRASIL 2016

Em uma década:

DOENÇAS CRÔNICAS AVANÇAM

- ✓ Aumento de 61,8% de diabetes
- ✓ Aumento de 14,2% de hipertensão

ÁLCOOL

- ✓ Estabilidade no consumo abusivo de álcool e também de qualquer quantidade de bebida alcoólica antes de dirigir

EXCESSO DE PESO

- ✓ Mais da metade da população está com peso acima do recomendado

OBESIDADE

- ✓ 18,9% dos brasileiros estão obesos

HÁBITOS SAUDÁVEIS

- ✓ Aumentou consumo regular de frutas e hortaliças
- ✓ Reduziu consumo de refrigerantes e sucos artificiais
- ✓ Aumentou atividade física no lazer

VIGITEL BRASIL 2016

Em uma década:

DOENÇAS CRÔNICAS AVANÇAM

- ✓ Aumento de 61,8% de diabetes
- ✓ Aumento de 14,2% de hipertensão

ÁLCOOL

- ✓ Estabilidade no consumo abusivo de álcool e também de qualquer quantidade de bebida alcoólica antes de dirigir

EXCESSO DE PESO

- ✓ Mais da metade da população está com peso acima do recomendado

OBESIDADE

- ✓ 18,9% dos brasileiros estão obesos

HÁBITOS SAUDÁVEIS

- ✓ Aumentou consumo regular de frutas e hortaliças
- ✓ Reduziu consumo de refrigerantes e sucos artificiais
- ✓ Aumentou atividade física no lazer

VIGITEL BRASIL 2016

Em uma década:

DOENÇAS CRÔNICAS AVANÇAM

- ✓ Aumento de 61,8% de diabetes
- ✓ Aumento de 14,2% de hipertensão

ÁLCOOL

- ✓ Estabilidade no consumo abusivo de álcool e também de qualquer quantidade de bebida alcoólica antes de dirigir

EXCESSO DE PESO

- ✓ Mais da metade da população está com peso acima do recomendado

OBESIDADE

- ✓ 18,9% dos brasileiros estão obesos

HÁBITOS SAUDÁVEIS

- ✓ Aumentou consumo regular de frutas e hortaliças
- ✓ Reduziu consumo de refrigerantes e sucos artificiais
- ✓ Aumentou atividade física no lazer

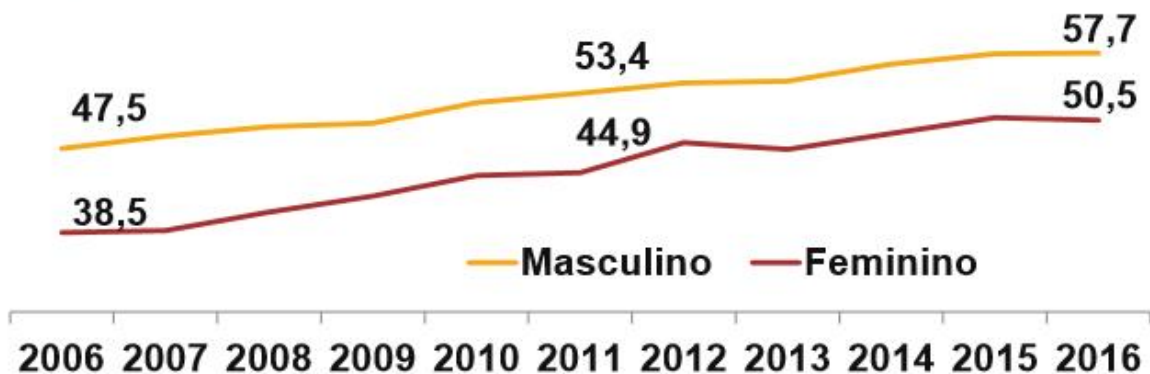
EXCESSO DE PESO

Excesso de peso cresceu 26,3% em dez anos

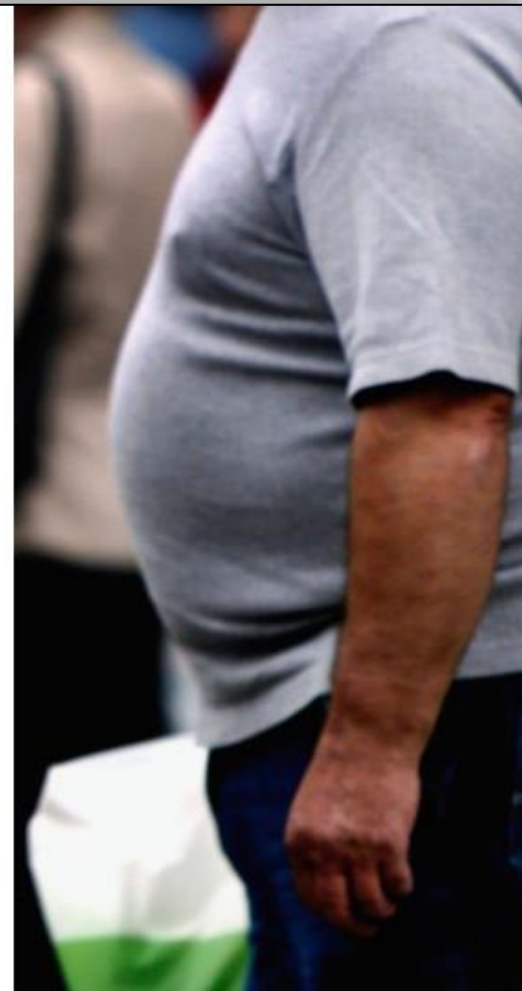
Passando de **42,6%** em 2006 para **53,8%** em 2016



Excesso de peso é mais prevalente em homens



* IMC \geq 25kg/m²

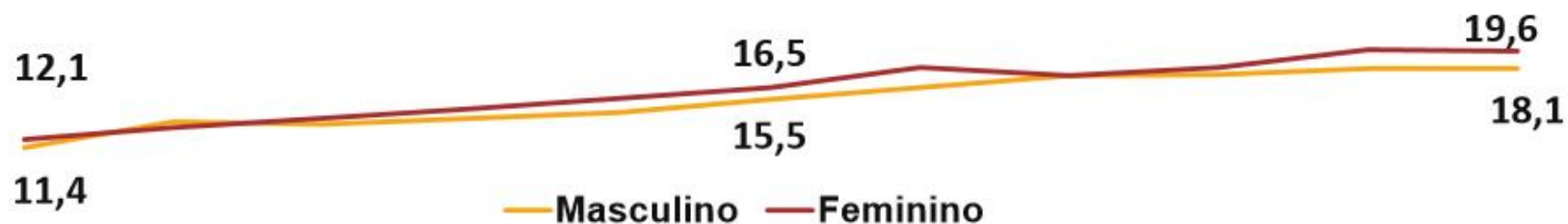


OBESIDADE

Obesidade cresceu 60% em dez anos
De **11,8%** em 2006 para **18,9%** em 2016



**Frequência é semelhante
entre os sexos**



* IMC $\geq 30\text{kg/m}^2$



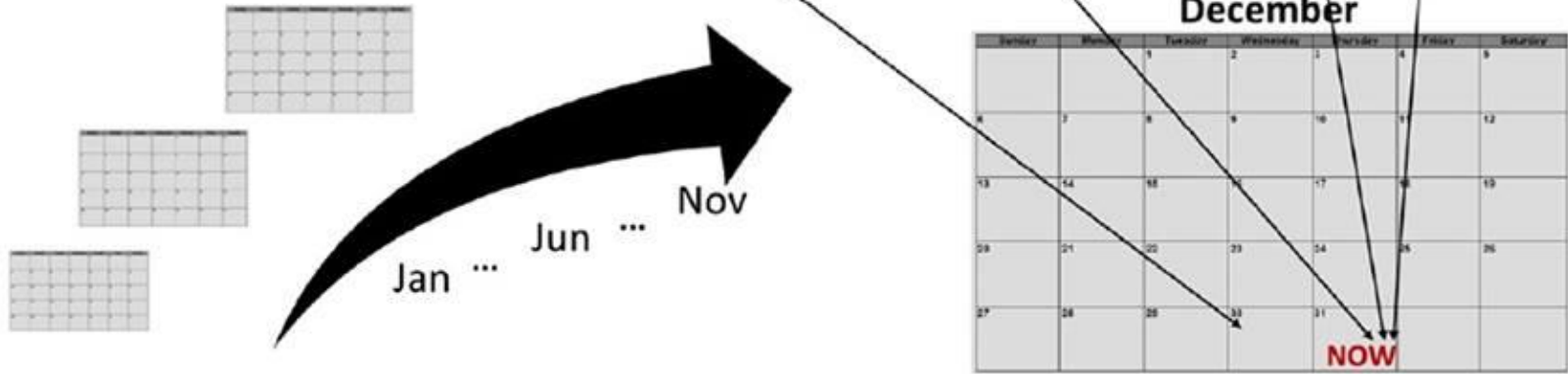
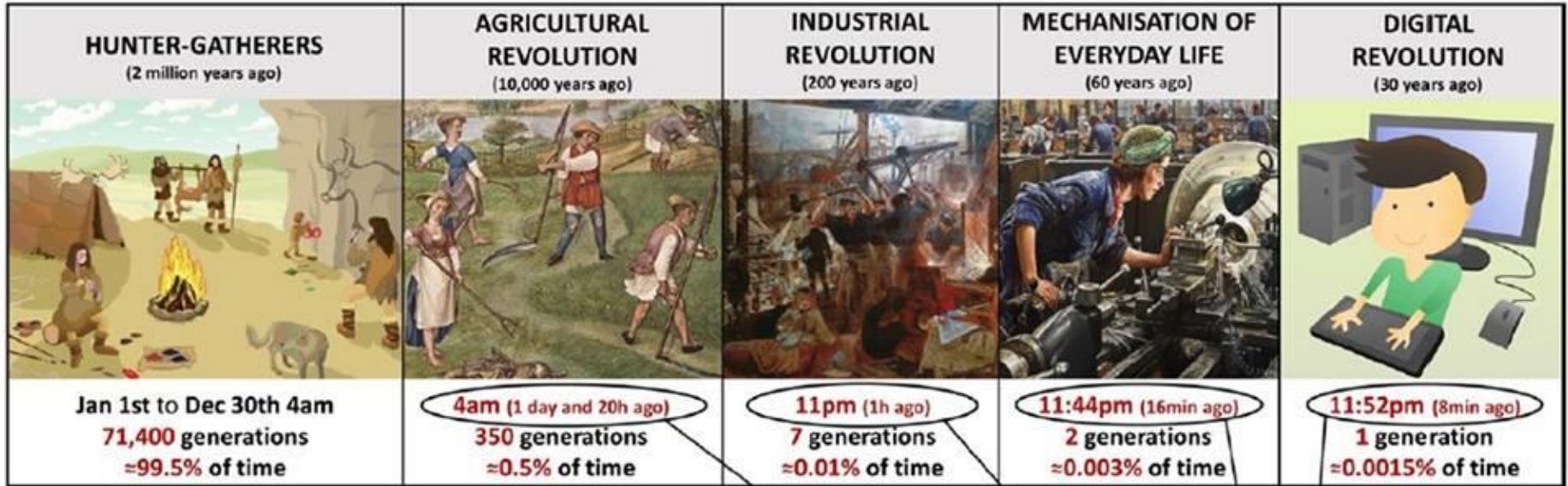
MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Physical activity calendar

Bruno Paula Caraça Smirmaul

British Journal of
Sports Medicine





01 de janeiro = 2 milhões de anos atrás
31 de dezembro = dia de hoje

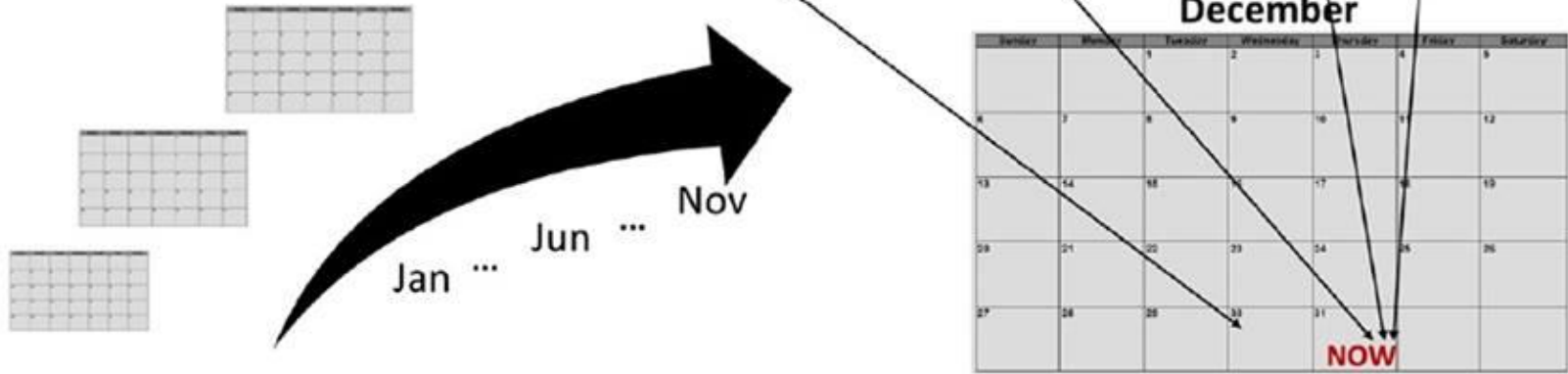
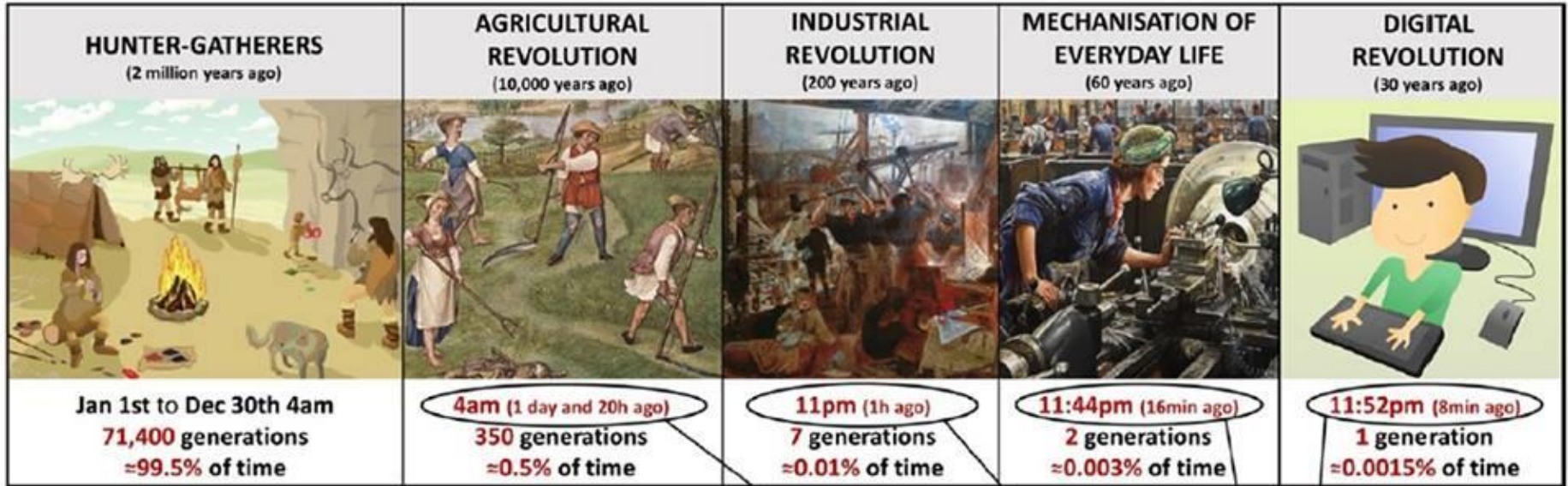
- **Reduções drásticas nos níveis de atividade física ocorreram apenas 16 minutos atrás**
- **Os sistemas corporais foram impostos a altos níveis de atividade física por mais de 71 mil gerações; apenas nas duas (2) últimas gerações esse comportamento se alterou substancialmente.**

(Smirmaul BPC, Physical activity calendar. *Br J Sports Med* Published Online First: 19 October 2017. doi: 10.1136/bjsports-2017-098301)

Physical activity calendar

Bruno Paula Caraça Smirmaul

British Journal of
Sports Medicine



Programas de promoção à saúde envolvem todas as faixas etárias



Programa Saúde na Escola:


profissionais de saúde realizam ações de promoção à saúde envolvendo crianças e adolescentes. Programa está presente em 4.787 municípios e 78 mil escolas

Programa Academia da Saúde: profissionais de saúde estimulam a prática de atividade física, alimentação saudável, educação em saúde. Atualmente existem 4 mil polos habilitados e com obras concluídos




Recomendações ACSM

 **Frequência: no mínimo, 5 dias por semana.**

 **Intensidade: de moderada à vigorosa. Recomenda-se o uso de intensidades moderadas no início do programa - 40% a <60% do VO2R ou HRR.**

 **Progressão: exercícios com intensidades mais vigorosas $\geq 60\%$ VO2R ou HRR podem trazer benefícios adicionais.**

 **Volume: Em relação ao volume mínimo, de 30 min/dia (150 min/semana) a 60 min/dia (300 min/semana) de moderada intensidade, de atividade aeróbia.**

Programas de promoção à saúde envolvem todas as faixas etárias



Programa Saúde na Escola:

profissionais de saúde realizam ações de promoção à saúde envolvendo crianças e adolescentes. Programa está presente em 4.787 municípios e 78 mil escolas

Programa Academia da Saúde: profissionais de saúde estimulam a prática de atividade física, alimentação saudável, educação em saúde. Atualmente existem 4 mil polos habilitados e 2.012 com obras concluídos




MINISTÉRIO DA
SAÚDE




Epidemiologia da Obesidade Infantil


 **Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF (IBGE, 2010) – dados coletados entre 2008 e 2009, no Brasil:**

 **15% das crianças na faixa de 5 a 9 anos estavam obesas e 37% com excesso de peso;**

 **Na faixa de 10 a 19 anos, as taxas de excesso de peso eram de 34,8% para meninos e 32% para meninas e de obesidade eram, respectivamente de 16,6% em meninos e 11,8% em meninas.**

Epidemiologia da Obesidade Infantil


 **Beneficiários de Planos de Saúde com excesso de peso: aumentou de 46,5% em 2008 para 52,3% em 2015.**

 **Beneficiários de Planos de Saúde obesos: aumentou de 12,5% em 2008 para 17,0% 2015.**

(VIGITEL Brasil 2015 Saúde Suplementar (BRASIL; AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR, 2017)).

Educação Física Escolar

 **Frequência e Volume indicados para crianças até 6 anos: 3 dias por semana, com 30 minutos de duração.**

 **Frequência e Volume indicados para crianças acima de 8 anos: 5 dias por semana com 50 minutos de duração - recentemente adotada nos EUA.**

 **Aprendizagem das habilidades motoras e das habilidades esportivas específicas.**

Desafios aos Planos de Saúde



Criança Obesa = Adulto Obeso;



Programas de Atividade Física;



Bônus para Frequência no Programa e, principalmente, para controle/diminuição do peso/gordura corporal.

Obrigado!!!



marcelocosta@unisuam.edu.br

Utilizando o método proposto por [Carl Sagan](#) e [Neil deGrasse Tyson](#) em [Cosmos](#) para visualizar a cronologia do Universo, eu desenvolvi uma perspectiva ilustrativa e pedagógica da cronologia da Atividade Física ao longo da evolução humana. Nesse calendário, 1 de Janeiro representa 2 milhões de anos atrás, e 31 de Dezembro às 00h00 (meia-noite), representa o dia de hoje.

O "Calendário da Atividade Física" mostrou que reduções drásticas dos níveis de atividade física ocorreram apenas 16 minutos atrás! Assim, todos os nossos sistemas corporais sofreram pressões evolutivas em um ambiente com altos níveis de atividade física por mais de 71 mil gerações e, apenas nas últimas 2 gerações (ou 0,003% do tempo), esse comportamento se alterou substancialmente.