## **DIA MUNDIAL** DA ATIVIDADE **FÍSICA**

## 6 DE ABRIL

A atividade física regular é um importante fator de proteção para a prevenção e o controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Beneficia, ainda, a saúde mental, inclusive prevenindo a perda de memória e os sintomas de depressão e de ansiedade. Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa (OMS, 2020).

Estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes

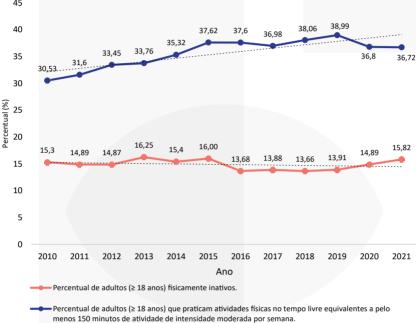
não atendem às recomendações de prática de atividade física. A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é de que se pratique atividade de intensidade moderada por pelo menos 150 minutos por semana (GUTHOLD, 2018). Na maioria dos países, meninas e mulheres são menos ativas do que meninos e homens. Existe diferença significativa nos níveis de atividade física entre grupos econômicos de alta e baixa rendas (GUTHOLD, 2018).

Nesse cenário, o Ministério da Saúde, por meio da Coordenação-Geral de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis (CGDANT), elaborou o presente factsheet sobre o monitoramento da prática de atividade física nas capitais brasileiras. Os dados de prevalência foram extraídos do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), no período de 2010 a 2021, e estão disponíveis na Plataforma IVIS. A população das capitais brasileiras apresentou maior percentual de

prática de atividade física no tempo livre em 2019 (38,99%), porém, em 2020, ocorreu redução do percentual (36,8%), conforme apresentado no gráfico 1. Sobre o percentual de adultos fisicamente inativos, o ano com maior percentual foi 2013 (16,25%) e, de 2016 a 2019, o percentual se manteve menor que 14%, e 2021 atingiu 15,82%. Entre o período de 2020 a 2021, ocorreu a pandemia gerada pela covid-19, sendo necessário o isolamento social, impactando na prática de atividade física regular da população (Ferreira, 2020).

no tempo livre equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana e Percentual de adultos fisicamente inativos no Brasil, 2010-2021 45

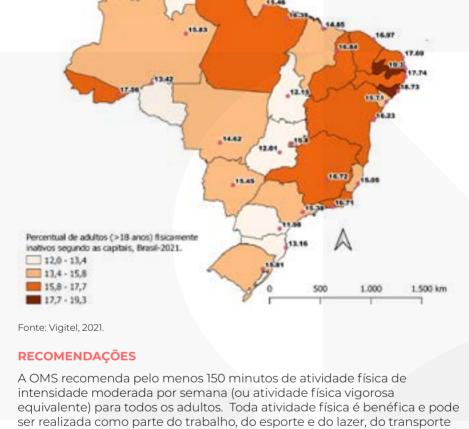
**Gráfico 1** Percentual de adultos (≥ 18 anos) que praticam atividades físicas



Fonte: Vigitel, 2010-2021.

Ao analisar o percentual de adultos (>18 anos) fisicamente inativos por capitais no Brasil, é possível identificar que as capitais João Pessoa (PB) e

Maceió (AL) apresentaram os maiores percentuais do país (17,7% porém as capitais que apresentaram menor percentual (12% - 13,4%) de adultos inativos fisicamente foram: Boa Vista (RR), Porto Velho (RO), Goiânia (GO), Palmas (TO), Curitiba (PR) e Florianópolis (SC). Figura 1 Percentual de adultos (>18 anos) fisicamente inativos segundo as capitais, Brasil, 2021



## (caminhando, patinando e pedalando) bem como das tarefas diárias e

domésticas (WHO, 2020). O Plano de Ações Estratégicas para o enfrentamento das DCNT 2011-2022 (Plano de DCNT) apresentou como meta o aumento de 10% até 2022 na prática de atividade física no tempo livre, entretanto a meta foi alcançada em 2013. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030 (Plano de Dant), apresenta meta de aumento desse indicador em 30% até 2030.

O plano de Dant recomenda ações estratégicas para promoção da saúde,

prevenção e produção do cuidado e assistência para enfrentamento dos fatores de risco e para proteção contra doenças e agravos não transmissíveis. Entre as ações do plano de Dant, para atividade física no âmbito da vigilância e da prevenção, destacam-se: Monitorar anualmente a prevalência de atividade física na população adulta brasileira e propor ações para o aumento gradativo. Construir subsídios para a implementação de programas de incentivo à atividade física e redução do comportamento sedentário no trabalho nos setores público e privado.

World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020].

Licença: CC BY-NC-SA 3.0. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 populationbased surveys with 1.9 million participants. Lancet Glob Health. 2018;6(10):

e1077-e86. FERREIRA, Maycon Júnior et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v.4, n. 114, abril. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2006-2021 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de morbidade referida e auto avaliação de saúde nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito

Federal entre 2006 e 2021 : morbidade referida e auto avaliação de saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Produção

Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância

Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente - SVSA

de Doenças Não Transmissíveis - DAENT

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS