

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

Atividade Física - Folha Informativa N° 385 - Fevereiro de 2014

Dados Importantes

- A inatividade física é o quarto principal fator de risco de morte no mundo.
 - Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência da falta de atividade física.
 - A falta de atividade física é um fator de risco chave para doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs) como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.
 - A atividade física traz benefícios significativos para a saúde e contribui para a prevenção das DCNTs.
 - No mundo, um em cada três adultos não pratica atividade física suficiente.
 - Políticas para combater a inatividade física estão em prática em 56% dos Países Membros da OMS.
 - Os Países Membros da OMS acordaram com uma redução da inatividade física em 10% até 2025.
-

O que é atividade física?

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico. A atividade física moderada e intensa traz benefícios para a saúde.

A intensidade das diferentes formas de atividade física varia entre as pessoas. A fim de trazerem benefícios para a saúde cardiorrespiratória, todas as atividades físicas devem ser praticadas em sessões de pelo menos dez minutos de duração.

A OMS recomenda:

- Para crianças e adolescentes: 60 minutos de atividade física moderada à intensa por dia;
- Para adultos (maiores de 18): 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana.

Benefícios da atividade física

A atividade física de intensidade moderada – como caminhar, pedalar ou praticar esportes – traz benefícios significativos para a saúde. Em todas as idades, os benefícios de ser fisicamente ativo superam os eventuais danos, decorrentes de lesões, por exemplo. Um pouco de atividade física é melhor do que nenhuma. Ao se

tornarem mais ativas ao longo do dia de maneiras relativamente simples, as pessoas conseguem facilmente atingir os níveis recomendados.

Níveis regulares e adequados de atividade física:

- Melhoram o condicionamento muscular e cardiorrespiratório;
- Aumentam a saúde óssea e funcional;
- Reduzem o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, câncer de cólon e de mamas e depressão;
- Reduzem o risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vertebrais; e
- São fundamentais para o balanço energético e controle de peso.

Riscos da inatividade física

A inatividade física é o quarto principal fator de risco de mortalidade global e provoca 6% de todas as mortes. Somente superada por fatores como pressão alta (13%) e consumo de tabaco (9%) e tem o mesmo nível de risco que a elevação da glicose no sangue (6%). Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano por falta de atividade física.

A inatividade física está crescendo em muitos países, aumentando o impacto das doenças crônicas não transmissíveis e afetando a saúde geral mundo afora. Pessoas pouco ativas têm entre 20% a 30% mais risco de morte quando comparadas com aquelas que praticam pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana.

A falta de atividade física é a principal causa de aproximadamente:

- 21–25% dos cânceres de mama e cólon;
- 27% da diabetes;
- 30% das doenças cardíacas isquêmicas.

Motivos para a inatividade física

Os níveis de inatividade física cresceram ao redor do mundo. Globalmente, cerca de 31% dos adultos com 15 anos ou mais não praticaram atividade física suficiente em 2008 (28% dos homens e 34% das mulheres). Em países de alta renda, 41% dos homens e 48% das mulheres não praticam atividade física suficiente, em comparação a 18% dos homens e 21% das mulheres nos países de baixa renda. Níveis baixos ou decrescentes de atividade física, em geral, correspondem com um produto interno bruto alto ou em elevação. A queda na atividade física se deve parcialmente à inatividade durante o período de lazer e ao comportamento sedentário no trabalho ou em casa. Da mesma forma, o aumento no uso dos meios de transporte “passivos” também contribui para a inatividade física.

Diversos fatores ambientais ligados à urbanização podem desestimular o aumento da atividade nas pessoas, tais como:

- Medo da violência e crime em áreas externas;
- Alta densidade de tráfego;
- Baixa qualidade do ar, poluição;
- Falta de parques, calçadas e instalações para prática esportiva e lazer.

Como aumentar a atividade física?

A sociedade em geral e os indivíduos podem agir decisivamente para aumentar a atividade física. Em 2013, os Países Membros da OMS acordaram com a redução da

inatividade física em 10% na plataforma do “Plano de Ação Global para a Prevenção e Controle de Doenças Não-transmissíveis 2013-2020”.

Políticas e planos para o combate à inatividade física têm sido desenvolvidos em cerca de 80% dos Países Membros da OMS, embora estejam em operação em apenas 56% dos países. Autoridades nacionais e internacionais também estão adotando políticas em diversos setores para promover e facilitar a atividade física.

As políticas para aumentar a atividade física pretendem garantir que:

- Caminhar, pedalar e outras formas de transporte ativo sejam acessíveis e seguros para todos;
- As políticas de trabalho e de ambiente de trabalho estimulem a atividade física;
- As escolas disponham de espaços e instalações seguras para que os estudantes possam desfrutar de seu tempo livre de forma ativa;
- A Educação Física de Qualidade (EFQ) ajuda as crianças a desenvolverem padrões de comportamento que os mantenha fisicamente ativos ao longo da vida; e
- As instalações esportivas e de lazer favoreçam oportunidades para que todos pratiquem esportes.

Resposta da OMS

A “Estratégia Geral sobre Alimentação, Atividade Física e Saúde” adotada pela Assembleia Mundial de Saúde em 2004, descreve as ações necessárias para aumentar a atividade física no mundo. A Estratégia convoca os interessados a agirem nas esferas local, regional e global para aumentar a atividade física.

As “Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde”, publicada pela OMS em 2010, foca na prevenção primária das DCNTs através da atividade física. Propõem diferentes opções de políticas para o atingimento dos níveis recomendados de atividade física no mundo, tais como:

- O desenvolvimento e a implementação de diretrizes nacionais sobre atividades físicas benéficas à saúde;
- A inclusão da atividade física em outros setores políticos relacionados, a fim de assegurar que as políticas e os planos de ação sejam coerentes e complementares;
- O uso da mídia de massa para aumentar a consciência sobre os benefícios da atividade física;
- A supervisão e o monitoramento das ações para promoção de atividade física.

Para medir o nível de atividade física, a OMS desenvolveu o Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF). Este questionário ajuda os países a monitorarem a inatividade física como um dos principais fatores de risco para DCNTs.

Em 2013, a Assembleia Mundial de Saúde chegou a um consenso sobre um conjunto mundial de metas voluntárias que inclui a redução de 25% da mortalidade precoce provocada pelas DCNTs e de 10% na inatividade física até 2025. O “Plano de Ação Global para a Prevenção e o Controle de Doenças Crônicas Não-transmissíveis 2013-2020” orienta os Estados Membros, a OMS e outras agências das Nações Unidas sobre como atingir efetivamente estas metas.

A OMS está desenvolvendo, junto com a UNESCO, um pacote de políticas de Educação Física de Qualidade (EFQ). Este pacote tem como objetivo aumentar a qualidade da educação física no mundo e disponibiliza-la a todos.