

Atividade física é saúde

Caminhar, subir escadas e dançar são exemplos de atividades que fazem parte da rotina da grande maioria das pessoas.

Quando praticadas na maioria dos dias da semana – pelo menos durante 30 minutos – podem melhorar as condições de saúde, prevenindo o surgimento ou favorecendo o controle de doenças como hipertensão e diabetes.



30 minutos de atividade física fazem a diferença!



Informações e Contatos
E-mail: promocaod@saude.gov.br
DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

Impresso na EDITORA MS/Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SA/ISE

SECRETARIAS ESTADUAL
E MUNICIPAL DE SAÚDE

 **MINISTÉRIO
DA SAÚDE**

 **GOVERNO
FEDERAL**
Trabalhando em todo o Brasil

Agita Brasil

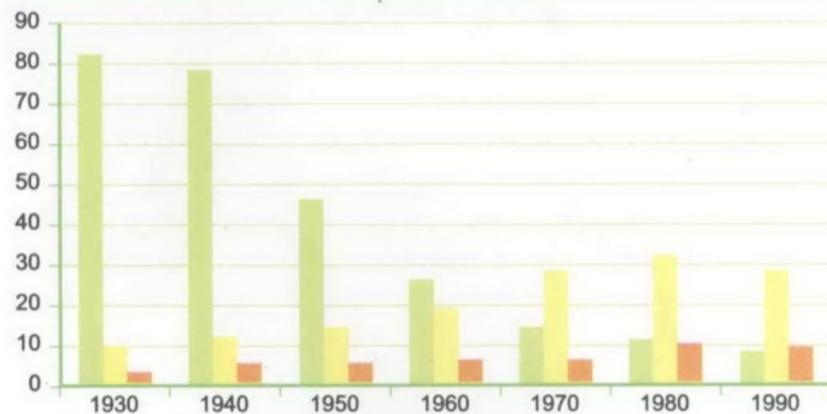
Programa Nacional de
Promoção da Atividade Física

Sedentarismo custa caro

Pesquisas realizadas em vários países comprovam que os hábitos de vida atual são responsáveis por 54 % do risco de morte por infarto, 54 % por derrame cerebral e 37 % por cânceres.

No Brasil, estima-se que perto de 140 milhões de pessoas ou seja, cerca de 70% da população praticam pouco ou quase nenhum tipo de atividade física regular. Dados do Sistema de Informação de Mortalidade (SIM/MS) mostram que, nas capitais brasileiras, houve o aumento de mortes causadas por doenças cardiovasculares e uma redução significativa de mortes decorrentes de doenças infecto-parasitárias.

Coeficiente de mortalidade por alguns grupos de causas em capitais brasileiras 1940/1990



Do Brasil Rural para o Brasil Urbano, há diferenças nas posições das principais causas de óbito

■ Infeciosas e parasitárias ■ Aparelho circulatório ■ Neoplasias

Somente no Estado de São Paulo, o mais populoso do País, dentre os fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), a exemplo de diabetes e hipertensão, o sedentarismo apresenta uma prevalência de cerca de 69%. O tabagismo vem em segundo lugar, com 38% dos casos.

A importância do estilo de vida

A mudança do estilo de vida, mediante a adoção de hábitos mais saudáveis, traz impactos positivos em relação à prevenção e controle de DCNT. Por exemplo, quando uma pessoa deixa de ser sedentária e se torna um pouco mais ativa diminui em 40% o risco de morrer em consequência de doenças cardiovasculares.

O que significa ser um pouco mais ativo?

Passar a ser um pouco mais ativo significa praticar atividades físicas moderadas, isto é, aquelas que aumentam o ritmo dos batimentos cardíacos, fazendo com que a pessoa se mantenha mais aquecida e respire um pouco mais rápido do que o normal, mas sem dificuldade.

Essas atividades precisam ser praticadas na maioria dos dias da semana, pelo menos durante 30 minutos, que podem ser divididos em sessões menores (15+15 minutos ou 10+10+10 minutos). Alguns exemplos: caminhar, dançar, pedalar, subir escadas, nadar.

Atividade física: um investimento estratégico

Além dos benefícios para a saúde de cada indivíduo, promover a atividade física é um investimento estratégico para a saúde pública, com impactos positivos na qualidade de vida dos portadores de doenças crônicas não transmissíveis e na redução de gastos com custos médicos. Por exemplo, nos Estados Unidos, para cada 1 dólar que as autoridades investem na atividade física (tempo e equipamento) há uma economia de 3,2 dólares em custos médicos; e indivíduos ativos economizam aproximadamente 500 dólares por ano em gastos com a saúde.

Agita Brasil

O Programa Nacional de Promoção da Atividade Física Agita Brasil é uma iniciativa que o Ministério da Saúde está desenvolvendo em parceria com Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde.

O objetivo é aumentar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física, destacando sua importância para a manutenção da saúde.

Os públicos priorizados são os escolares, os trabalhadores, os idosos e os portadores de doenças crônicas não transmissíveis.

Como vem acontecendo

A primeira fase do Programa prevê a mobilização de gestores nas capitais e nas cidades com mais de 100 mil habitantes e com perfil epidemiológico de DCNT, para que iniciem ou ampliem planos de ação para o estímulo à atividade física.

O convite aos Municípios é realizado pela Secretaria Estadual de Saúde em conjunto com o Ministério da Saúde. O Ministério, por meio da Secretaria de Políticas de Saúde (SPS), vem apoiando a realização de oficinas para capacitação de multiplicadores, indicados pelo gestor municipal, dentre técnicos e colaboradores atuantes nos setores de saúde, trabalho, educação, esporte, lazer e turismo. Lideranças comunitárias e técnicos de organizações não-governamentais também podem ser indicados. Cada oficina tem, em média, oito horas e reúne cerca de 80 pessoas.

Como aderir

Depois do contato inicial, cada município deve indicar uma pessoa para organizar, em conjunto com a SPS/Ministério da Saúde, a realização das oficinas para multiplicadores. Após essa capacitação, o município inicia a implantação do projeto local de promoção da atividade física.