

# PREVENÇÃO DE ENFERMIDADES CRÔNICAS: Estratégias que funcionam para promover atividade física

Um documento complementar ao  
*Manifesto de Atividade Física de Toronto: um chamado para ação global*

A inatividade física é a quarta causa de mortalidade no mundo devido às doenças crônicas (EC's) - doença cardíaca, derrame, diabetes e câncer – e a cada ano essas doenças resultam em mais de três milhões de mortes preveníveis.<sup>1</sup> A inatividade física é relacionada (direta ou indiretamente) aos outros fatores de risco para EC's tais como hipertensão, altos níveis de colesterol e glicemia; e às alarmantes taxas de obesidade adulta e infantil, não apenas em países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento. A literatura científica mostra a relevância da inatividade física como fator de risco para EC's independente de outros fatores como dieta, fumo e uso abusivo de álcool.

A atividade física traz amplos benefícios durante toda vida: ela promove um crescimento e desenvolvimento saudável em crianças e jovens, ajuda a prevenir o ganho de peso excessivo, e é importante para um envelhecimento saudável, aumentando a qualidade de vida e independência em pessoas idosas. As estimativas mundiais mais recentes indicam que 60% da população está exposta aos riscos à saúde devido à inatividade física.<sup>2</sup> Aumentar a atividade física em nível populacional é uma prioridade na maioria dos países ricos e países em desenvolvimento passando por grande desenvolvimento econômico.

O **Manifesto de Toronto** (maio de 2010) aponta os benefícios diretos e indiretos de se investir em programas e políticas para aumentar os níveis de atividade física.<sup>3</sup>

O Manifesto já foi traduzido em 11 idiomas e reforça a necessidade em aumentar as ações e investimentos em atividade física como parte de uma estratégia abrangente na prevenção das

EC's. O Manifesto foi desenvolvido com base numa ampla consulta com especialistas e recomenda ação em quatro áreas de acordo com a Estratégia Global de Nutrição e Atividade Física: 1) políticas nacionais; 2) leis e normas; 3) programas e infra-estruturas; e 4) parcerias.

Existem fortes evidências que guiam a implementação de estratégias efetivas para aumentar a atividade física.<sup>4,5,6</sup> Inverter a tendência decrescente dos níveis de atividade física exigirá dos países um comprometimento com as estratégias focadas nos determinantes individuais, sócio-culturais e ambientais da inatividade física. A atividade física é influenciada por políticas e práticas em educação, transporte, parques e recreação, mídia, e investimentos, então múltiplos setores da sociedade precisam se envolver nestas estratégias. Existe clara necessidade em informar, motivar e apoiar os indivíduos e comunidades para se tornarem ativos de uma maneira segura, acessível e divertida. **Não existe uma solução única para aumentar a atividade física, uma estratégia abrangente requer que ações simultâneas sejam implementadas.** Para auxiliar os países dispostos a entrar em ação, foram listados nesse documento os sete "melhores investimentos" em atividade física, que são apoiados por estratégias efetivas que possam ser aplicadas globalmente.



**Estratégias dirigidas a toda comunidade e em locais em que as pessoas moram, trabalham e se divertem, têm mais chance de mobilizar muito mais pessoas.**

# Os 7 Melhores Investimentos em Atividade Física

## 1 Programas escolares integrais

As escolas podem oferecer atividade física para a maioria das crianças e são ambientes importantes para instalação de programas que auxiliem os estudantes a melhorar seu conhecimento, desenvolver habilidades e hábitos saudáveis para o resto da vida. Uma estratégia escolar "integral" em atividade física significa priorizar: aulas de educação física regulares e muito ativas; possibilitar o acesso a ambientes adequados e recursos que suportem atividades físicas estruturadas ou não durante todo o dia (exemplo, brincar, jogar antes, durante e após o horário de aulas); incentivar programas de transporte para a escola a pé ou de bicicleta e viabilizar essas ações através de normas escolares e do engajamento de funcionários, estudantes, pais e toda a comunidade. Maiores informações sobre a implementação destes programas escolares em atividade física podem ser obtidos em:

- Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al. *School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotion; 17(2) 2010.*
- International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). *Achieving Health Promoting Schools: Guidelines for Promoting Health in Schools. 2009* <http://www.iuhpe.org>
- World Health Organization. *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2008.*

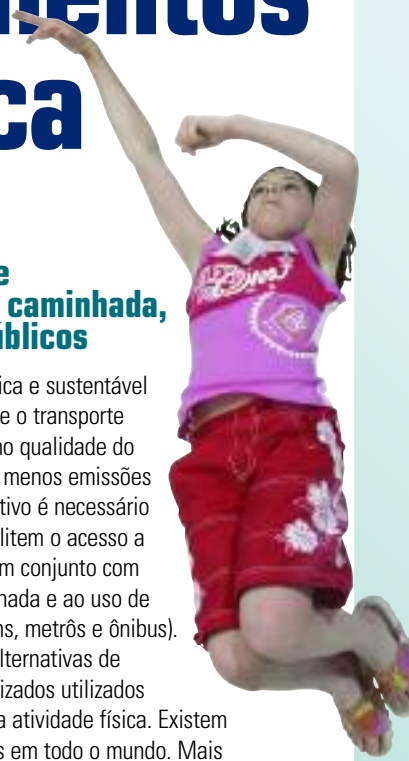
**recursos que suportem atividades físicas estruturadas ou não durante todo o dia...**



## 2 Políticas e sistemas de transporte que priorizem caminhada, ciclismo e transportes públicos

O transporte ativo é a maneira mais prática e sustentável de se aumentar a atividade física diária; e o transporte ativo resulta em benefícios indiretos como qualidade do ar, menos engarrafamentos no trânsito e menos emissões de CO2. Para se aumentar o transporte ativo é necessário que se desenvolvam estratégias que facilitem o acesso a trilhas, ciclovias e transportes públicos em conjunto com programas efetivos de incentivo à caminhada e ao uso de bicicletas e transporte público (como trens, metrô e ônibus). Esta combinação de ações aumenta as alternativas de transporte que não sejam veículos motorizados utilizados individualmente e resulta em aumento da atividade física. Existem diversos exemplos de ações semelhantes em todo o mundo. Mais informações sobre as estratégias para se aumentar o transporte não motorizado estão disponíveis em:

- Pucher J, Dill J, Handy S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review. Prev Med. 50 S106–S125; 2010.*
- *An Australian Vision for Active Transport. A report prepared by Australian Local Government Association, Bus Industry Confederation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2010.* <http://www.alga.asn.au/policy/transport/ActiveTransport.pdf>
- World Health Organization; *A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen 2002.*





### 3 Normas de planejamento urbano e infraestrutura que possibilitem o acesso igualitário e seguro para atividade física de lazer e como meio de transporte para todas as idades

O ambiente urbano pode oferecer possibilidades ou barreiras para aquelas pessoas interessadas em se exercitar, praticar esportes, caminhar ou pedalar.

Normas de planejamento e arquitetura em âmbito nacional, regional e local devem indicar que lojas, comércio e serviços sejam instalados próximo às residências e sejam conectados em uma rede urbana que facilite o deslocamento a pé ou de bicicleta. O acesso a espaços abertos e áreas verdes que possuam instalações para recreação de todas as idades é necessário para incentivar o lazer ativo. Redes interligadas de trilhas, ciclovias e transporte público favorecem tanto o lazer ativo quanto o transporte ativo. Mais informações sobre as melhores estratégias para criação de ambientes urbanos que favoreçam a atividade física podem ser encontradas em:

- *National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity.* London, UK 2008. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf>
- Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell K, Ramsey LT. *The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review.* *J Phys Act Health.* (S1):S55-S76. 2006.
- *Healthy Spaces & Places: A national guide to designing places for healthy living.* Developed by the Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia and funded by the Australian Government Department of Health and Ageing. [www.healthyplaces.org.au](http://www.healthyplaces.org.au)

### 4 Atividade física e a prevenção de EC's integradas aos sistemas de saúde básica

Médicos e profissionais da saúde influenciam de maneira importante o comportamento de seus pacientes e são responsáveis por ações no sistema de saúde que podem influenciar grande parte da população. Os sistemas de saúde devem incluir a atividade física como um elemento chave no rastreamento cotidiano e prevenção de EC's, bem como oferecer informação sobre o assunto e indicação de profissionais que auxiliem nesse sentido. Mensagens positivas sobre atividade física são importantes na prevenção primária e secundária.

- *Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in General Practice.* Australian Government Department of Health and Ageing, Canberra 2001. [www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/\\$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf](http://www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf)
- Mendis S. *The policy agenda for prevention and control of non-communicable diseases.* *Br Med Bull* November 8Dec 2010. doi: 10.1093/bmb/ldq037
- *World Health Organization. The world health report 2008: primary health care now more than ever.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2008.

### 5 Educação pública, incluindo campanhas massivas de esclarecimento que aumentem a consciência sobre atividade física, mudando padrões sociais

Campanhas de esclarecimento são uma maneira efetiva de se transmitir mensagens objetivas e claras sobre atividade física a grandes populações. Na maioria dos países, a promoção da atividade física não aparece nesse tipo de conscientização em massa. Tanto os meios de comunicação pagos como gratuitos podem ser usados para melhorar a consciência populacional sobre o assunto, mudando valores das sociedades e motivando as comunidades a se tornarem mais ativas. A educação ao público pode utilizar meios eletrônicos, impressos e audiovisuais, outdoors, pôsteres e grandes eventos públicos de difusão da informação, bem como envio de mensagens de texto, uso de redes sociais e outras formas de comunicação por internet. Uma combinação de estratégias apoiadas por eventos focados nas comunidades e sustentados por longos períodos são mais efetivos na melhoria do conhecimento em saúde e na mudança dos valores da sociedade. Mais informações sobre as melhores estratégias de comunicação em massa e educação para o público estão disponíveis em:

- Wakefield M, Loken B, Hornik R. *Use of mass media campaigns to change health behaviour.* *The Lancet* 2010;376:1261-1271.
- Bauman A, Chau J. *The Role of Media in Promoting Physical Activity.* *J Phys Act Health* 2009;6:S196-S210. Health Development Agency. *The effectiveness of public health campaigns.*
- *Briefing No. 7, June 2004* [www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns147.pdf](http://www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns147.pdf)





## 6 Programas que envolvam diversos setores das comunidades podem mobilizar recursos e melhorar o engajamento populacional

Estratégias que incentivem a atividade física para toda a comunidade e todas as faixas etárias serão mais bem sucedidas do que programas isolados. A escolha de locais-chave como prefeituras, escolas e locais de trabalho oferecem a oportunidade de integrar políticas públicas e campanhas educacionais focadas na atividade física. Ações comunitárias abrangentes centradas nas escolas, locais de trabalho e lazer podem mobilizar muitas pessoas. Existem bons exemplos de ações bem sucedidas em países ricos e em desenvolvimento. Mais informações sobre as melhores estratégias comunitárias estão disponíveis em:

- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL et al. *The Agita Sao Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. Rev Panam Salud Publica* 2003;14:265-272.
- Matsudo V, Matsudo S, Araujo T et al. *Time Trends in Physical Activity in the State of Sao Paulo, Brazil:2002-2008. Med Sci Sports Exerc* 2010; doi 10.1249/MSS.0b013ec3181c1fc8c.
- Gamez R, Parra D, Pratt M et al. *Muevete Bogota: promoting physical activity with a network of partner companies. Promot Educ* 2006;13:138-143.
- Maddock J, Takeuchi L, Nett B et al. *Evaluation of a statewide program to reduce chronic disease: The Healthy Hawaii Initiative, 2000-2004. Evaluation and Program Planning* 2006;29:293-300. DOI: 10.1016/j.evalprogplan.2005.12.007.
- Brown WJ, Mummery K, Eakin E et al. *10,000 Steps Rockhampton: Evaluation of a Whole Community Approach to Improving Population Levels of Physical Activity. J Phys Act Health* 2006;3:1-14.



## 7 Organização esportiva e programas que promovam "esporte para todos" encorajando a participação esportiva por toda a vida

O esporte é popular em todo mundo e um estilo de vida ativo pode ser encorajado pela implementação de programas comunitários do tipo "esporte para todos". Baseado no apelo universal do esporte, um sistema esportivo abrangente deve ser implementado incluindo a adaptação de esportes de maneira a atingir homens e mulheres, meninos e meninas de todas as idades, além de oferecer oportunidades de aprendizagem e treinamento. Contudo, o objetivo maior dos programas esportivos deve ser o oferecimento de atividade física prazerosa. A ação deve envolver parcerias entre Federações Esportivas Internacionais, Comitês Olímpicos Nacionais e organizações esportivas locais/regionais. A indústria do fitness e do esporte são grandes o suficiente mundialmente para funcionarem como meio consolidador destas estratégias. Celebridades esportivas podem atuar como modelos inspiradores promovendo a participação esportiva, mas estas iniciativas promocionais por si só não são suficientes. Organizações podem promover a atividade física através de políticas e programas que reduzam barreiras sociais e financeiras aumentando a participação e a motivação para uma vida ativa, inclusive entre pessoas com deficiências físicas ou mentais. Mais informações sobre sistemas esportivos e *Esporte para Todos* estão disponíveis em:

- *The Sport for All Commission.* <http://www.olympic.org/sport-for-all-commission?tab=0>
- *The development of Sport for All in the countries of Europe.* [http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=46&Itemid=140](http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=140)
- Baumann W. *The Global Sport for All Movement: Achievements and Challenges. International Council of Sports Science and Physical Education Bulletin No 50 May 2007.* <http://www.icsspe.org/>
- *Canadian Sport For Life.* See <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1000&LangID=en>

**Estratégias que funcionam em Atividade Física** é um documento complementar ao *Manifesto de Atividade Física de Toronto* e identifica sete estratégias efetivas para aumentar o nível de atividade física populacional que, se forem aplicadas numa escala adequada, podem colaborar significativamente na diminuição das doenças não transmissíveis promovendo saúde populacional. Além disso, estas estratégias contribuirão com o aumento da qualidade de vida e melhoria dos ambientes em que vivemos.

**Citação deste documento:** Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). *NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity.* February 2011. Available from: [www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork](http://www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork)

### Referências

1. World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/en/](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/)
2. Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Neiman A, Pratt M. Physical Inactivity. In: Ezzati M, Lopez A, Rodgers A, Murray C, editors. *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors.* Geneva: World Health Organization; 2005.
3. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.* May 20 2010. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)
4. World Health Organisation. *Interventions on Diet and Physical Activity: What Works? Summary Report* Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2009.
5. Hoehner CM, Soares J, Parra Perez D, Ribeiro IC, Joshi CE, Pratt M, Legetic BD, Carvalho Malta D, Matsudo VR, Ramos LR, Simões EJ, Brownson RC. *Physical Activity Interventions in Latin America: A Systematic Review.* *Am J Prev Med* 2008;34(3):224-233.
6. Brown DR, Heath GW, Martin, SL (Eds.). *Promoting Physical Activity: A Guide to Community Action,* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

