

Ministério da Saúde lança Guia de Atividade Física

*PRIMEIRO GUIA BRASILEIRO PARA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA VISA
INCENTIVAR A SOCIEDADE A ADOPTAR HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS*



A prática regular de atividade física contribui para a proteção e combate às doenças crônicas não transmissíveis, como câncer, diabetes, cardiopatia e eventos de acidente vascular cerebral, além de estar relacionada a um menor índice de mortalidade por todas as causas. Tendo isso em vista, o Ministério da Saúde, lançou, no mês de Junho, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira.

O guia, produzido em parceria com a Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), com coordenação do epidemiologista e Profissional de Educação Física, Pedro Curi Hallal [CREF 024120-G/RS], traz as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida.

Cerca de 70 pesquisadores da área da atividade física e saúde, entre eles, diversos profissionais de Educação Física, assim como técnicos do ministério e da Orga-

nização Pan-Americana de Saúde (OPAS), participaram da sua elaboração. O documento está dividido em oito capítulos e aborda a prática de atividades físicas em diversos contextos, grupos e ciclos de vida.

No guia, constam também recomendações sobre a quantidade, a intensidade e os exemplos de atividades aeróbicas, de força e de equilíbrio, além de indicações para um estilo de vida ativo. O material aborda a atividade física em todos os ciclos de vida (crianças, adolescentes, adultos e idosos) e em algumas condições (gestantes e pessoas com deficiência). Também são esclarecidos alguns conceitos como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.

Além de dedicar um capítulo inteiro a Educação Física escolar, o guia traz orientações para os Profissionais de Educação Física e orienta, em diversos capítulos, que o usuário busque o apoio de um Profissional para tornar-se mais ativo e saudável.

De acordo com Raphael Câmara, secretário da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), a partir do guia, o Ministério busca implementar diretrizes do serviço de saúde e promover a intersetorialidade da atenção primária em nível municipal. “No contexto da pandemia, a atividade física ajuda a fortalecer a imunidade e nós estamos incentivando a população a se movimentar”, concluiu.

Também durante a cerimônia de lançamento do guia, a Presidente da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Socorro Gross, lembrou que a região das Américas é onde se concentram as pessoas mais obesas do mundo. De acordo com ela, 4 entre 10 pessoas não praticam atividade física suficiente. “São espaços onde a televisão tem tomado muito tempo das nossas crianças, por exemplo”, disse.

Dados de 2019 mostram que, no Brasil, 44,8% da população não realiza o mínimo de atividade física recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A instituição recomenda que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, por semana, quando não houver contraindicação. A estimativa é de que a inatividade física seja responsável por 15% das internações no Sistema Único de Saúde (SUS).

DISTRIBUIÇÃO

O Ministério da Saúde vai distribuir 74 mil exemplares do guia para secretarias estaduais e municipais de saúde. Além disso, o documento será enviado para profissionais e usuários do Programa Academia da Saúde, Centros de Reabilitação com foco na atenção às pessoas com deficiência visual, ministérios e órgãos governamentais. O guia também será disponibilizado pela Pasta em formato digital em inglês e espanhol, em braille e em versão de áudio.

O material está disponível para download em:
www.confef.com/465

PARA OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

Mantenha-se ativo! Você pode ser o exemplo de pessoa fisicamente ativa para que as crianças e jovens também adotem ou mantenham a prática de atividade física.

Mostre as variedades de atividades físicas, como jogos, práticas corporais, brincadeiras, danças e esportes, para as crianças e jovens e torne-os atrativos.

Converse com os pais ou responsáveis dos alunos, indicando atividades físicas que eles possam fazer com a criança ou o jovem.

Reserve algumas de suas aulas para mostrar este Guia aos seus estudantes. Explique como usá-lo, promova as atividades e tire as dúvidas. Apresente também este Guia aos pais e responsáveis e recomende sua leitura.

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

Para alcançar os benefícios apresentados, a Educação Física de qualidade deve ser **obrigatória**, preferencialmente Ministrada por um Professor de Educação Física, ao longo de todos os anos da Educação Básica, incluindo a Educação Infantil.

Devem ser oferecidas, pelo menos, três aulas de Educação Física de 50 minutos cada, por semana. As aulas devem incluir conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes.

Para que essas orientações possam ser seguidas, **são essenciais a qualificação e a valorização dos Professores de Educação Física.**

Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por **Profissionais de Educação Física**. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!



Com informações do Ministério da Saúde