

Pelo segundo ano consecutivo, CONFEF promove Campanha

MÊS DE COMBATE AO SEDENTARISMO É PROMOVIDO PELO CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

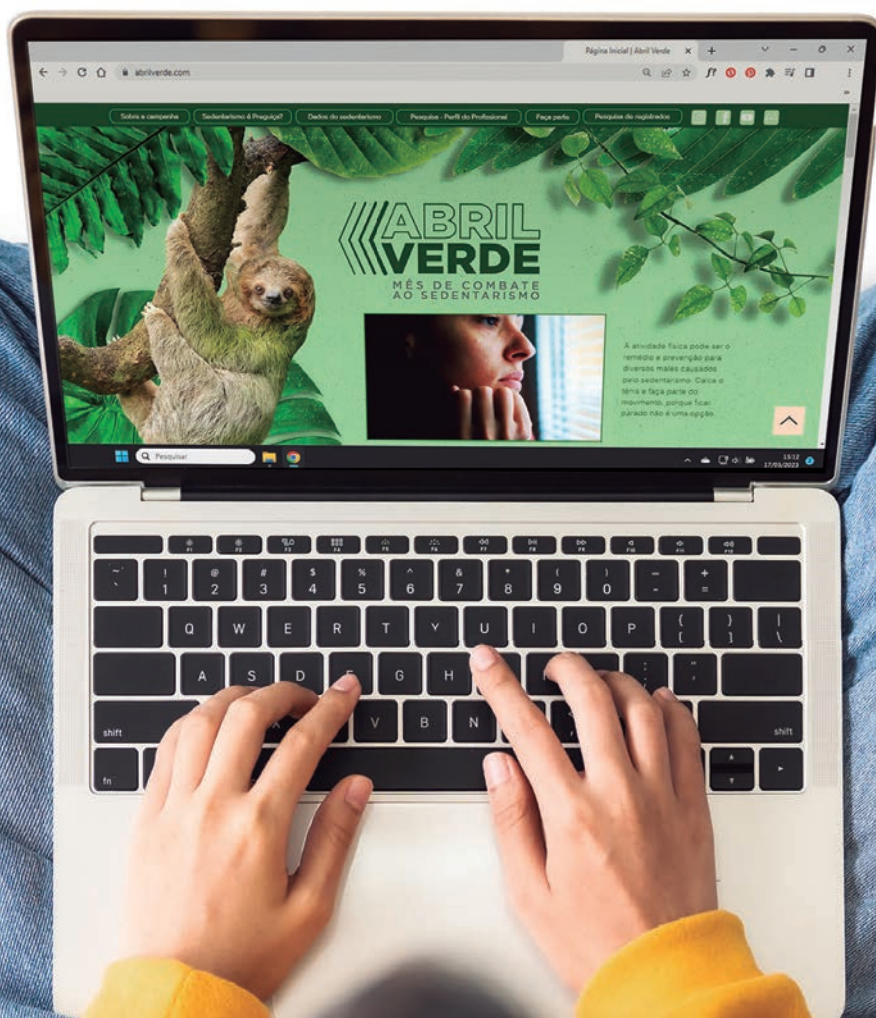


De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), globalmente, cerca de 500 milhões de novos casos de doenças evitáveis surgirão até 2030 e os maiores vilões para isso são a inatividade física, o tabagismo, a má alimentação e o excesso de álcool. E a consequência dessas condições, infelizmente, é uma alta taxa de morte. No país, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que 40,3% dos adultos são sedentários, o que é muito grave.

Com o propósito de conscientizar a população e incentivar a reversão desse quadro, o CONFEF promoveu, pelo segundo ano, a Campanha Abril Verde: Mês de Combate ao Sedentarismo – aproveitando o Dia Mundial da Ati-

vidade Física (6 de abril) e o Dia Mundial da Saúde (7 de abril). Novamente, o enfoque, durante toda a campanha, foi informar sobre os riscos de se manter inativo e a necessidade de se conscientizar sobre os problemas causados na saúde individual, pública, na sociedade e na economia com hábitos não saudáveis.

A campanha repercutiu na mídia, com publicações em diversos sites, chegando até mesmo à TV aberta. Foram produzidos hotsite, cartazes, cartilha, filtro para redes sociais, vídeos, além de diversas peças publicadas na rede. Tendo como mote “Ficar parado não é uma opção”, a campanha traz à tona informações que não deixam dúvidas: o sedentarismo é extremamente prejudicial à saúde.



Sem os profissionais de Educação Física que engrossaram o coro por todo o país, o sucesso não seria o mesmo. Um exemplo disso é a Profissional de Educação Física Kananda Michelle [CREF 004213-G/AL], que reside em Belmiro Braga (AL) a 296 km de Maceió. Ela realizou, também pela segunda vez, uma ação de caminhada e corrida direcionada à campanha. Na primeira edição, em 2022, foram reunidos cerca de 50 alunos do seu grupo de alunos do Corrida Urbana. Este ano, o número já aumentou para 70, tendo a participação também de moradores da cidade que se interessaram pelo movimento. Para o próximo ano, a projeção é de chegar a no mínimo 100 pessoas, com entrega de camisas e medalhas, como numa maratona.

O QUE É O SEDENTARISMO?
SEDENTARISMO É DOENÇA?

SEDENTÁRIO É TODO INDIVÍDUO QUE NÃO PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA REGULAR. A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) TEM RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (CORRIDA, AO LADO) OS EXERCÍCIOS DEVEM SER SEMPRE ORIENTADOS POR PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DEVIDAMENTE REGISTRADO NO CREF.

SIM! COMO QUALQUER OUTRA DOENÇA, O SEDENTARISMO É REGISTRADO SOB O CÓDIGO: "CID 10 Z72.3 - FALTA DE EXERCÍCIO FÍSICO". ALÉM DISSO, A CONDIÇÃO DE SEDENTÁRIO É UM FATOR DE RISCO PARA DIVERSAS OUTRAS DOENÇAS, COMO A PRÓPRIA COVID-19.

| | |
|---|----------------------------------|
| A INATIVIDADE FÍSICA AUMENTA SUBSTANCIALMENTE A INCIDÊNCIA DE: | E AINDA ESTÁ ASSOCIADA A: |
| DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA | MORTALIDADE |
| INFARTO | OBESIDADE |
| AGUDO DO MIOCÁRDIO | QUEDA |
| HIPERTENSÃO ARTERIAL | DEBILIDADE FÍSICA EM IDOSOS |
| CÂNCER DE CÓLON | DISLIPIDEMIA |
| CÂNCER DE MAMA | DEPRESSÃO |
| DIABETES DO TIPO II | DEMÊNCIA |
| OSTEOPOROSE | ANSIEDADE |
| | ALTERAÇÕES DO HUMOR |

NÃO É UM DEVER, MAS UM DIREITO

SABE-SE QUE A INATIVIDADE FÍSICA POSSUI NATUREZA MULTIFATORIAL E INTERSECTORIAL, ESTANDO ASSOCIADA A MARCADORES SOCIAIS COMO GÊNERO, CLASSE SOCIAL, NÍVEL DE ESCOLARIDADE, ENTRE OUTROS, OU SEJA, EM MUITOS CASOS, O SEDENTARISMO NÃO É UMA ESCOLHA INDIVIDUAL. POR ISSO, PRECISAMOS ESTAR ENGAJADOS NA FORMAÇÃO DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE DEMOCRATIZEM O ACESSO À ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA, POR UMA QUESTÃO DE SAÚDE.

CRANÇAS E ADULTOS PELO MENOS 60 MINUTOS POR DIA

ADULTOS PELO MENOS 150 MINUTOS POR SEMANA

ABRIL VERDE
 MÊS DE COMBATE AO SEDENTARISMO

DESCUBRA O QUE A INATIVIDADE FÍSICA CAUSA NO SEU CORPO E ENTENDA POR QUE FICAR PARADO NÃO É UMA OPÇÃO

CONFEF

IBSOS: COMO MARCADORES SOCIAIS ASSOCIADOS À INATIVIDADE FÍSICA

“Nós, enquanto profissionais de Educação Física, não podemos deixar de multiplicar essas ideias. Nosso objetivo principal é integrar a comunidade sobre a importância de se exercitar, escolhendo apenas profissionais de Educação Física habilitados. Foi um dia muito divertido, com muita interação social. Depois, tivemos uma roda de conversa sobre a campanha, abordando as muitas consequências do sedentarismo”. O percurso foi de 4km para os que optaram pela caminhada e 5km e 10km para os corredores. Ao final, os participantes puderam usar as dependências do Hotel Aline Bristol para lazer na área de banho e aproveitar um café da manhã preparado especialmente para eles. Toda a ação teve apoio da Secretaria Municipal de Saúde.

Iniciativas como esta são fundamentais para democratizar o acesso à prática de exercício físico, como comenta o Conselheiro Federal e secretário de Turismo, Esporte, Cultura e Cidadania da Fundesport Marcelo Miranda [CREF 000002-G/MS]. “Campanhas de informação como o Abril verde são fundamentais na conscientização da necessidade da atividade física regular e orientada. Outra questão imprescindível é que o poder público crie espaços seguros, motivadores e acessíveis para que todos possam praticar essas atividades físicas de forma segura e eficaz, além, é claro, de proporcionar programas de orientação profissional regular”.

“Nós, enquanto profissionais de Educação Física, não podemos deixar de multiplicar essas ideias. Nosso objetivo principal é integrar a comunidade sobre a importância de se exercitar, escolhendo apenas profissionais de Educação Física habilitados”

Isto porque, o acesso à atividade física orientada não é igualitário para todas as pessoas. Sabe-se que a inatividade física é fator causador de diversas doenças, como o Diabetes, a hipertensão, a obesidade e vários tipos de câncer. No entanto, existem marcadores sociais que limitam – e até inviabilizam – o acesso de certos grupos ao estilo de vida ativo.

Por isso, a campanha deste ano explorou o aspecto social que dificulta esse acesso. O Abril Verde nasceu dessa percepção de que é preciso fomentar o debate. De acordo com o Presidente do CONFEF, Claudio Boschi, a campanha visa munir a sociedade de informações. “A inatividade física traz diversos prejuízos à saúde humana, e combatê-la é papel de todos. Por meio do Abril Verde, pretendemos divulgar amplamente os prejuízos causados pelo sedentarismo”, explica.

Além de incentivar a reflexão sobre o sedentarismo, é importante explorar marcadores sociais como classe social, gênero, escolaridade, entre outros. O CONFEF acredita que chamar a atenção para esses recortes sociais é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes no fomento da atividade física.

Essas barreiras adoecem – literalmente. Por si só,

o sedentarismo é considerado uma doença. O remédio? Não há outro: atividade física. Se praticada de maneira regular e sob orientação do Profissional de Educação Física, é fator de prevenção e controle de doenças não transmissíveis e beneficia ainda a saúde mental, prevenindo o declínio cognitivo, depressão e ansiedade.

E se a intenção for analisar o aspecto financeiro do país, levar uma vida ativa reduz custos com internações e medicamentos a longo prazo. Na esfera pública, a inatividade física causa gastos de até R\$300 milhões ao SUS, somente com internações, de acordo com estudo realizado pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Vale lembrar que exercitar-se estimula ainda a adoção de novos hábitos saudáveis, como a melhora da qualidade do sono e da alimentação. É notório: o sedentarismo é um problema de interesse público que não pode ser ignorado. Por isso, o CONFEF segue, ano após ano, trabalhando para a construção de uma sociedade mais ativa. Mas nada disso é possível sem você, profissional. Por isso, jamais se esqueça de ser o exemplo. Calce os tênis e busque um Profissional de Educação Física, porque ficar parado não é uma opção.

