



AGENTE DE FÉ E DO CORAÇÃO

PASTORAL NACIONAL DA SAÚDE

04 de outubro de 2013

“Os benefícios da prática de atividade física”

Mário Bracco



CELAFISCS

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

EVOLUÇÃO HUMANA

Genoma Humano

40.000 anos

Alterações Mínimas

Civilizações de Caçadores

X

Civilizações de Agricultores

Homem	Ingestão (kcal/d)	Gasto Energético (kcal/d)	Relação
Ancestral	3000	1000	3:1
Moderno	2100	300	7:1

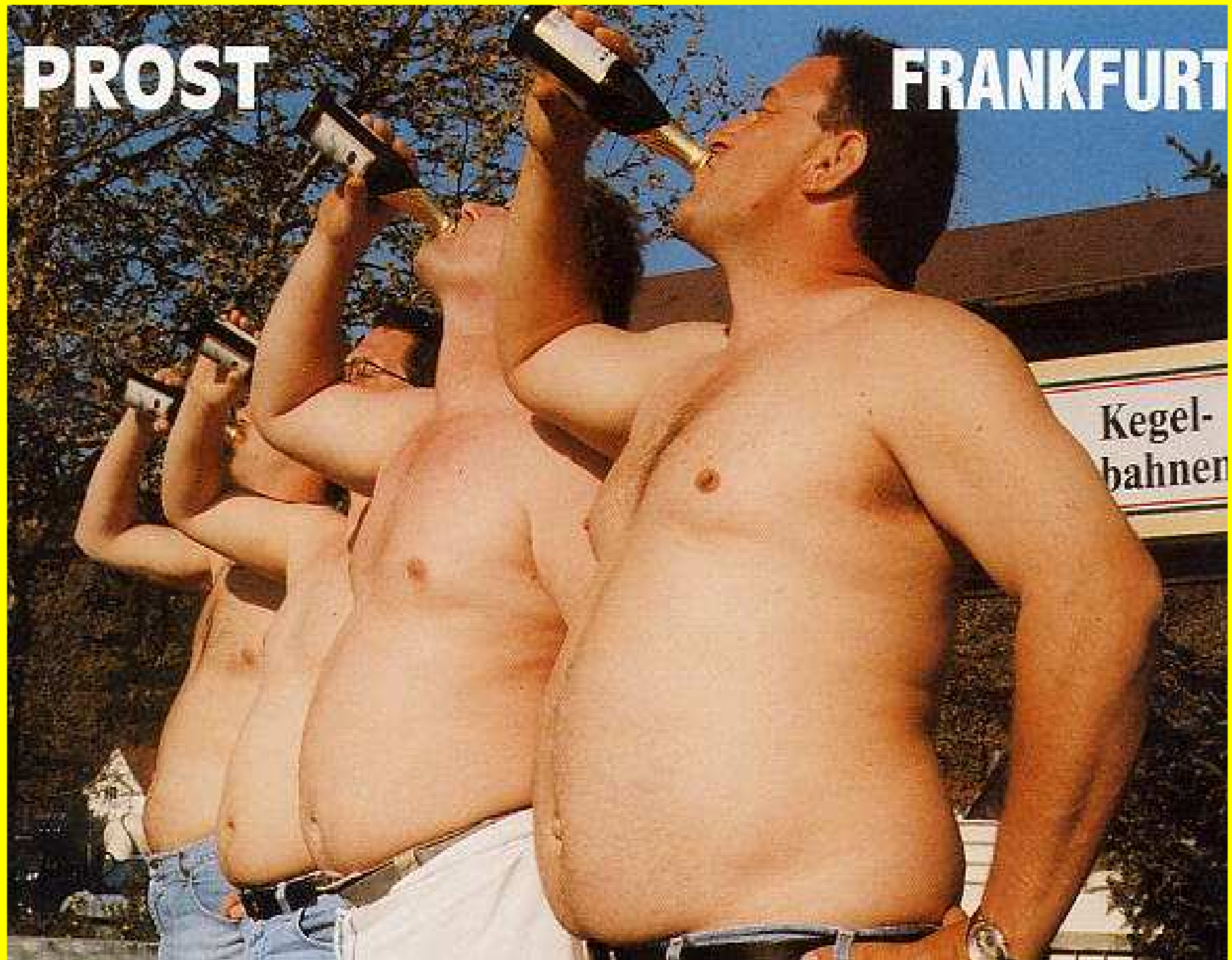
Cordain L, Gotshall RW, Eaton SB. Physical activity, energy expenditure and fitness: an evolutionary perspective. *Int J Sports Med* 1998; 19: 328–335.





PROST

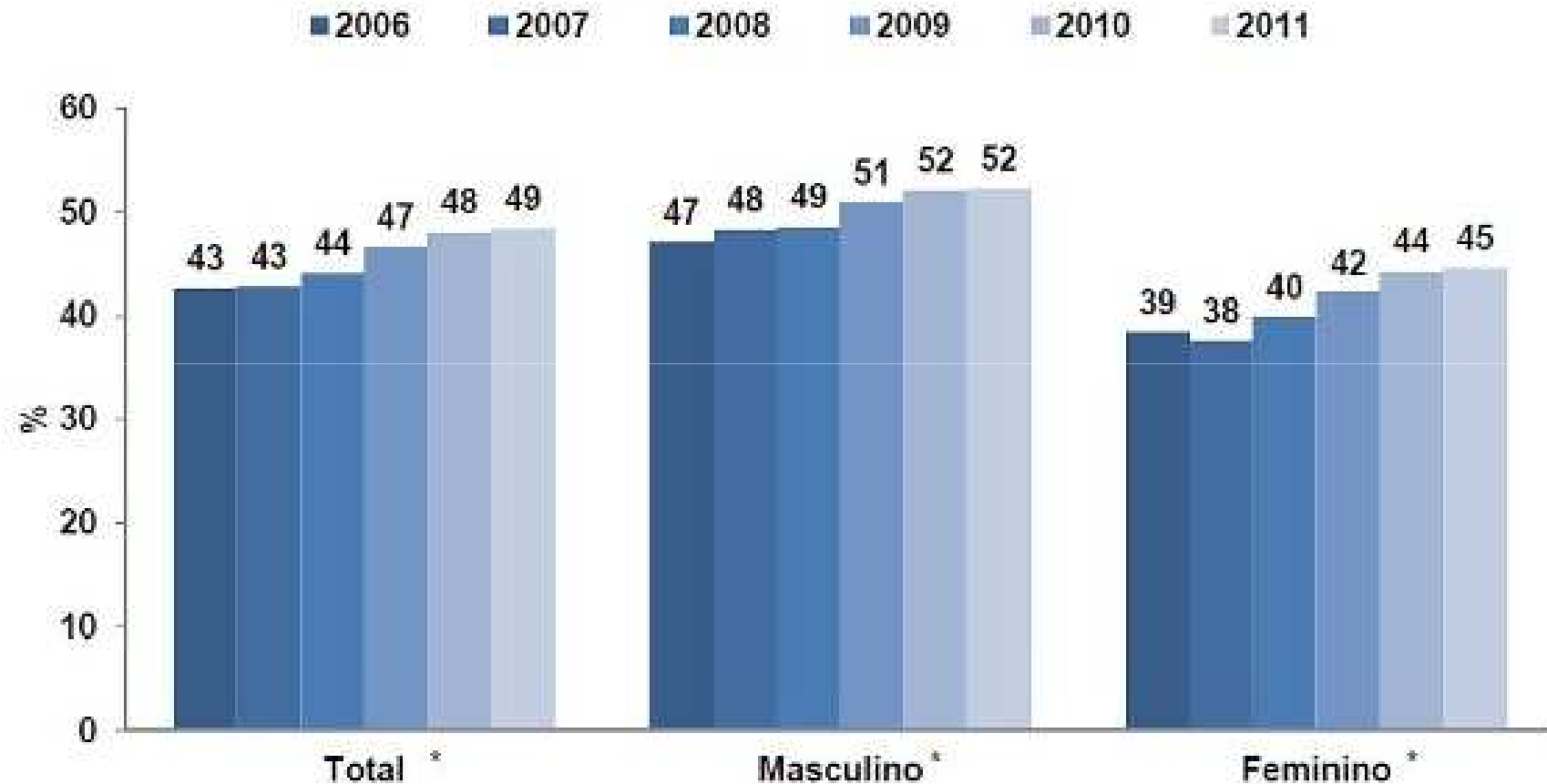
FRANKFURT



Prevalência e Tendência Secular de Obesidade em diferentes Grupos Sócio-Econômicos

	Homens			Mulheres		
	75	89	97	75	89	97
Rural						
1 quartil	0.6	0.6	1.2	1.5	4.4	8.1
2 quartil	1.0	0.1	1.2	3.1	5.7	8.5
3 quartil	1.4	1.0	3.6	3.2	6.7	12.4
4 quartil	2.1	2.6	5.1	7.7	12.5	11.2
Urbano						
1 quartil	1.8	3.6	4.7	6.5	10.2	14.1
2 quartil	2.4	3.2	6.9	7.2	15.2	13.8
3 quartil	3.4	7.3	10.8	10.2	14.0	13.6
4 quartil	4.8	8.4	9.4	7.8	12.8	9.2

Evolução do Excesso de Peso na População Brasileira 2006-2011



VIGITEL
Ministério da Saúde

Obesidade no Brasil

EVOLUÇÃO | DISTRIBUIÇÃO

% da população com excesso de peso e obesidade

1974-1975

1989

2008-2009

Faixa etária

5 a 9 anos

O que é? **SOBREPESO** **OBESIDADE**



10 a 19 anos



Mais de 20 anos



Obesidade no Brasil

EVOLUÇÃO | DISTRIBUIÇÃO

% da população com excesso de peso e obesidade

1974 -1975

1989

2008-2009

O que é? **SOBREPESO** **OBESIDADE**

Faixa etária

5 a 9 anos



10 a 19 anos



Mais de 20 anos



Concluído

Internet 100%

Obesidade no Brasil

EVOLUÇÃO | DISTRIBUIÇÃO

% da população com excesso de peso e obesidade

1974 -1975

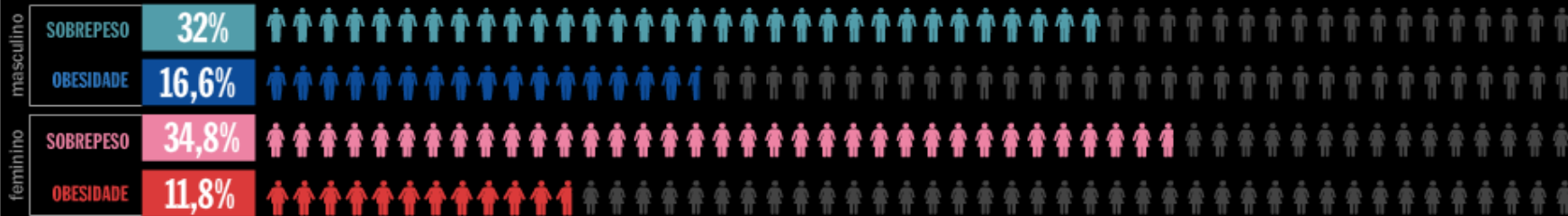
1989

2008-2009

Faixa etária

5 a 9 anos

O que é? **SOBREPESO** **OBESIDADE**



10 a 19 anos



Mais de 20 anos



Atividade Física e Risco Cardiovascular



IAM

Motoristas x Cobradores

- Ocorre em idade mais precoce
- 50% x 30%

Morris, 1953

Sedentarismo





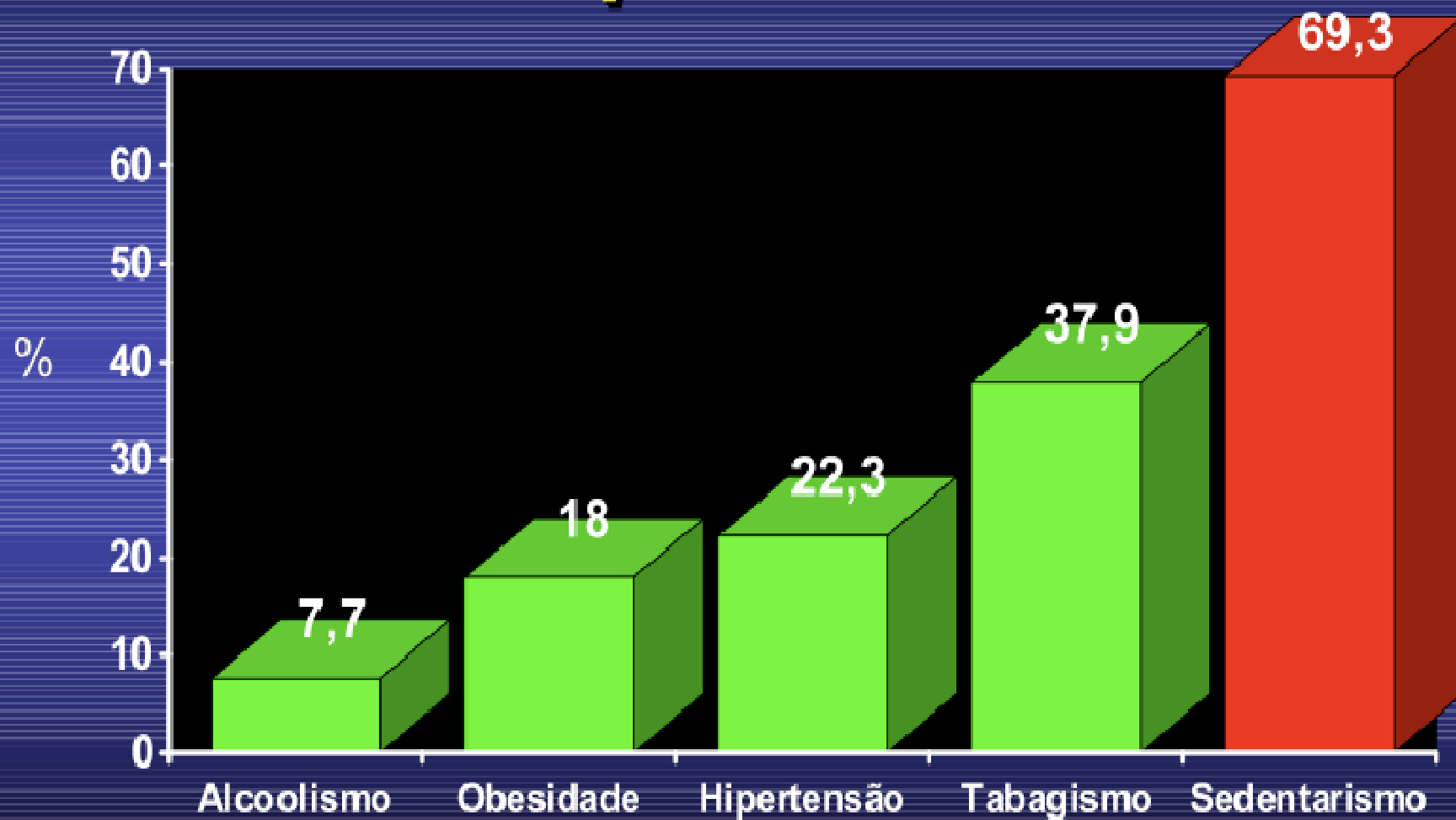
THE LANCET

AVC: 90% dos riscos vêm de apenas 10 causas



O'Donnell MJ et al. Lancet 2010: 376; 112–23

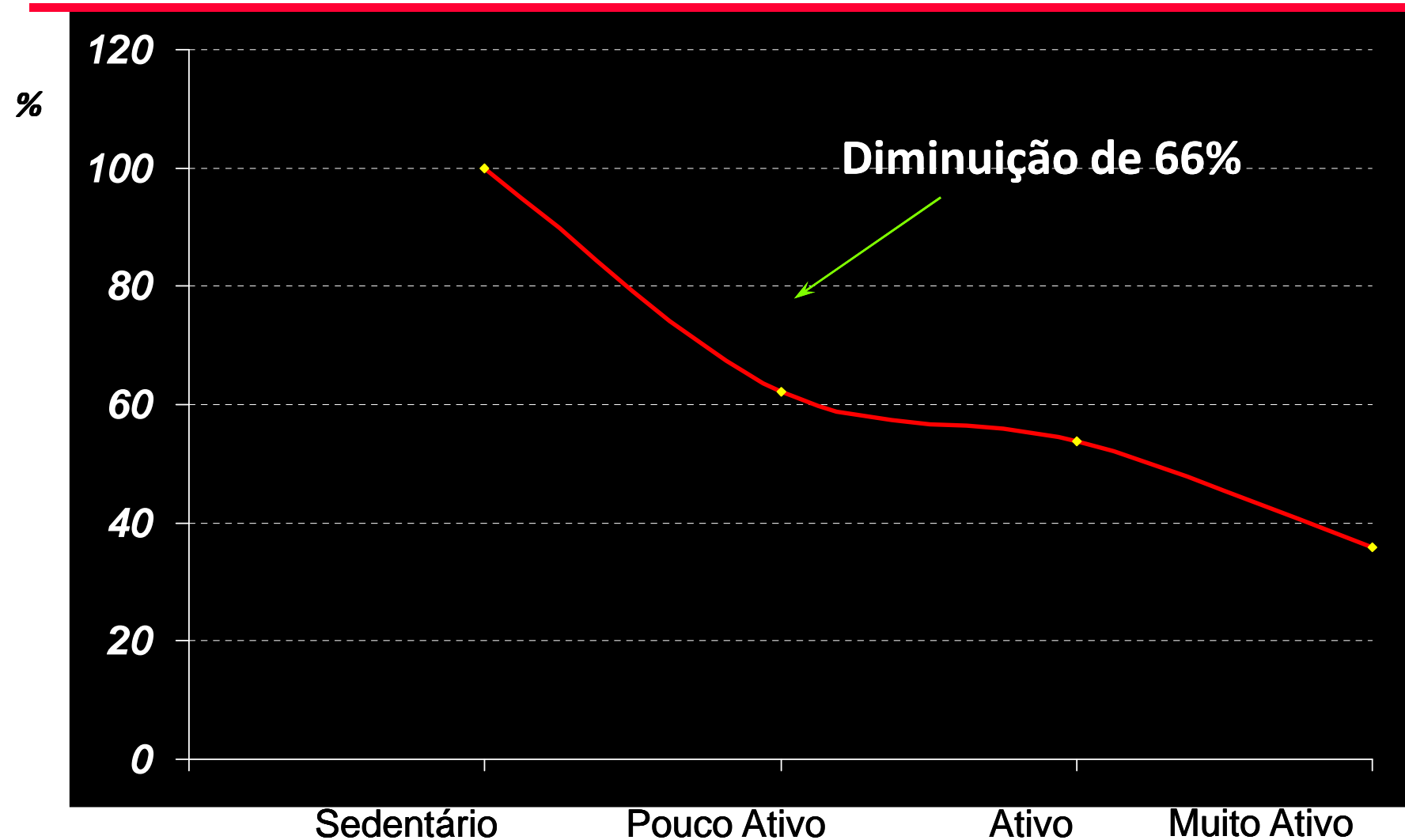
Prevalência de Fatores de Risco Município de São Paulo



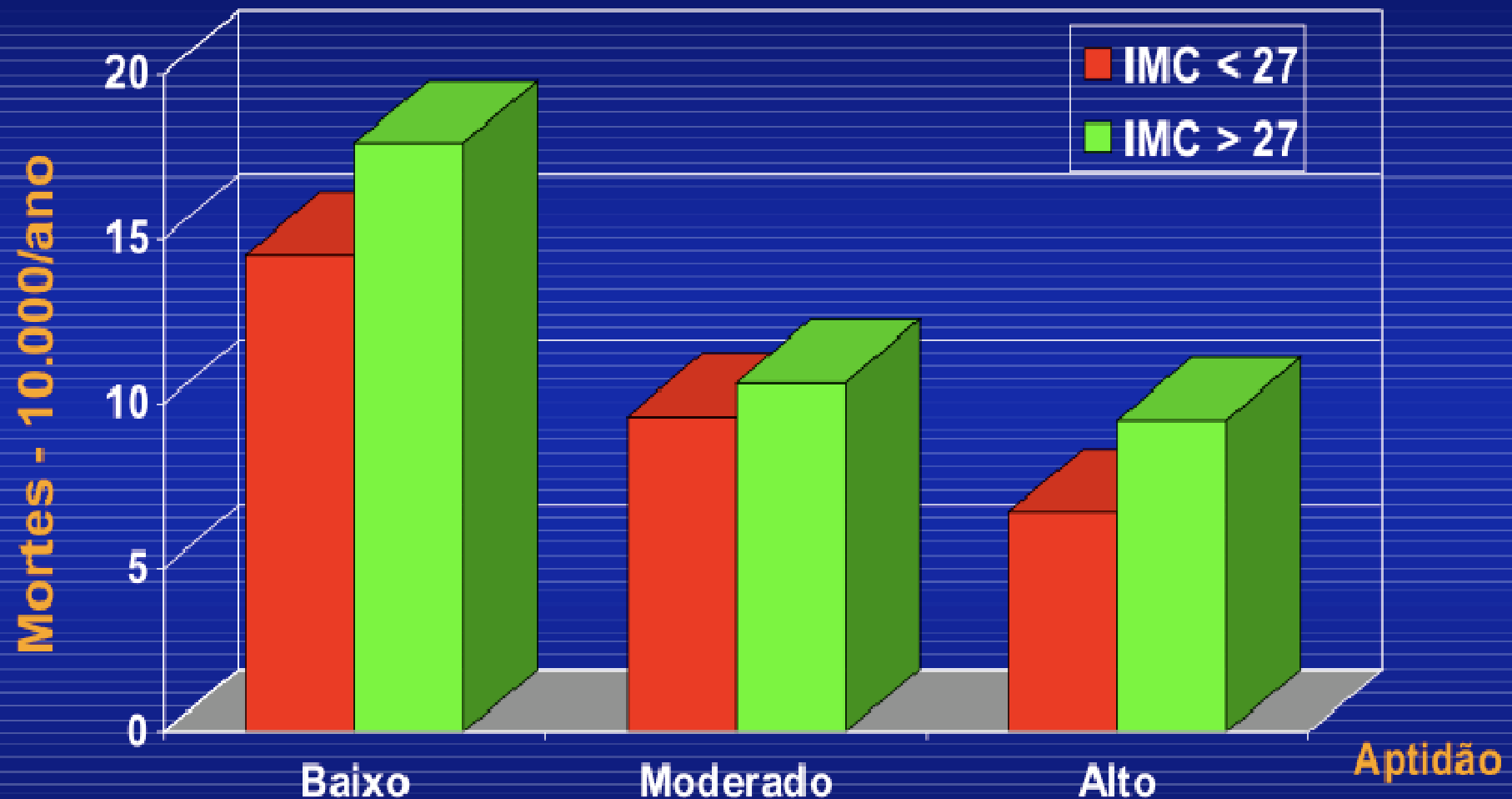
Prevalência de alguns FR, ajustada por idade. Município de São Paulo – 2001-2002

FATOR DE RISCO	TOTAL %
Tabagismo	22,6
HA não controlada	24,3
Sobrepeso + Obesidade	42,9
Circunf. abdominal aumentada	19,7
Colesterol total	36,0
Triglicérides	27,0
Glicemia alterada	7,0
Sedentarismo	59,2

Risco de Morte por Doenças Cardiovasculares



Índice de Massa Corporal e Aptidão Física

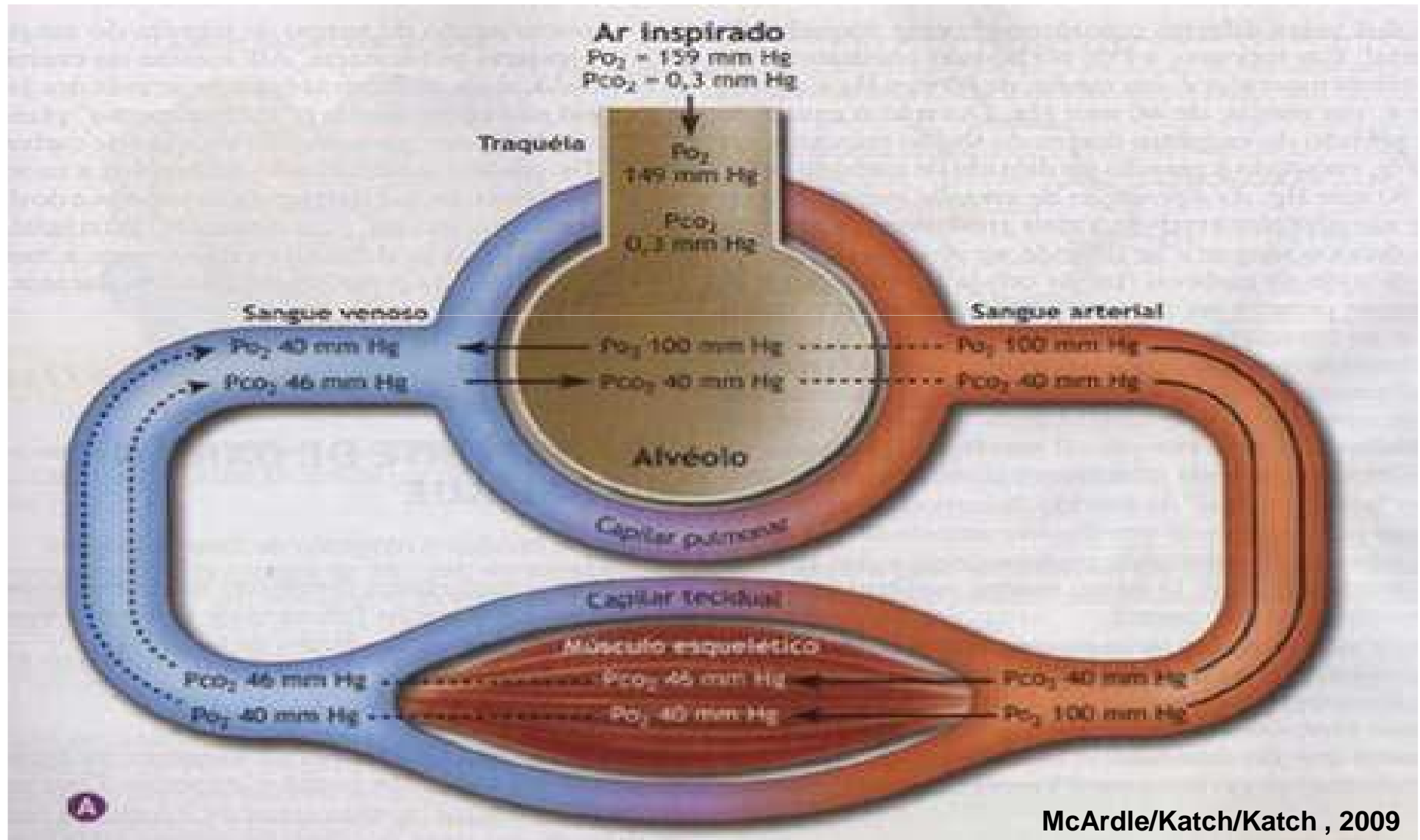


25.341 - Homens: 1970-1989

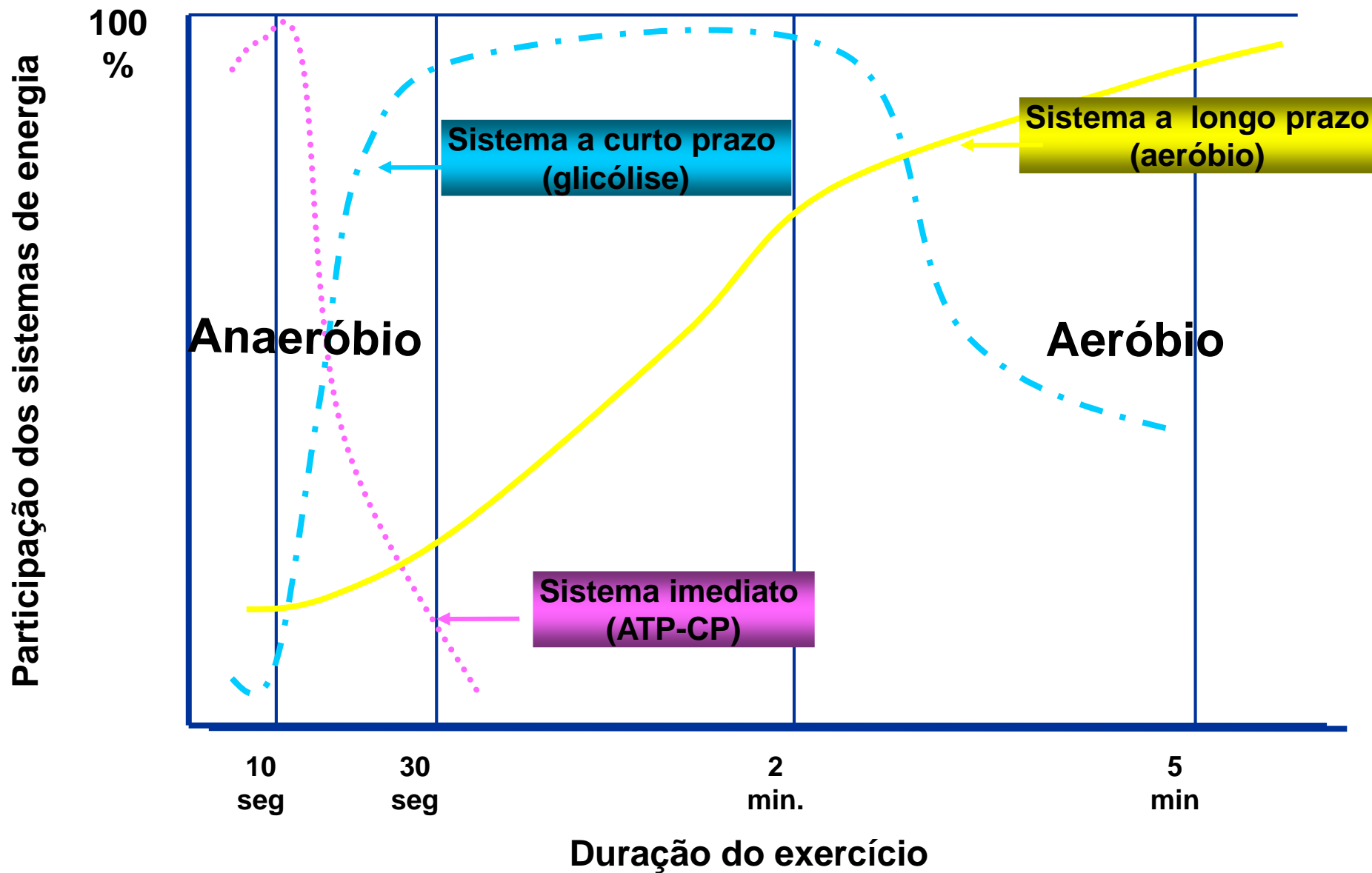
FARRELL, S., et al. - Influences of cardiorespiratory fitness levels and other predictors on cardiovascular disease mortality in men - Med. Sci. Sports Exerc. 30 (6): 889-905, 1998

Consumo de Oxigênio

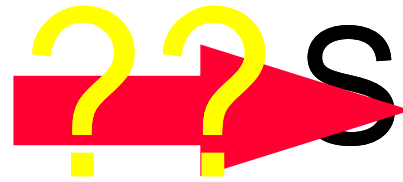
VO_2 máx



Sistemas Energéticos no Exercício

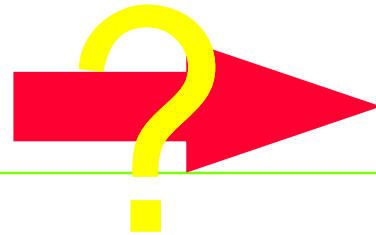


Esporte



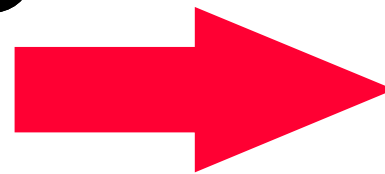
Saúde

Aptidão

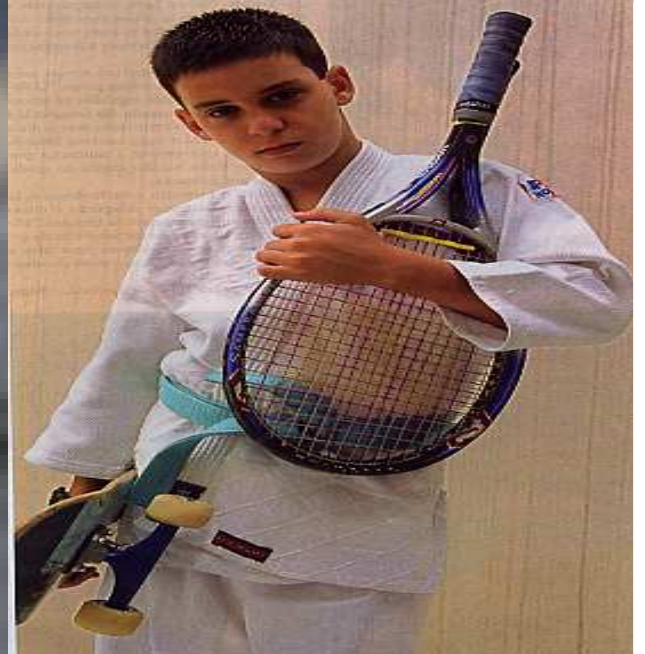
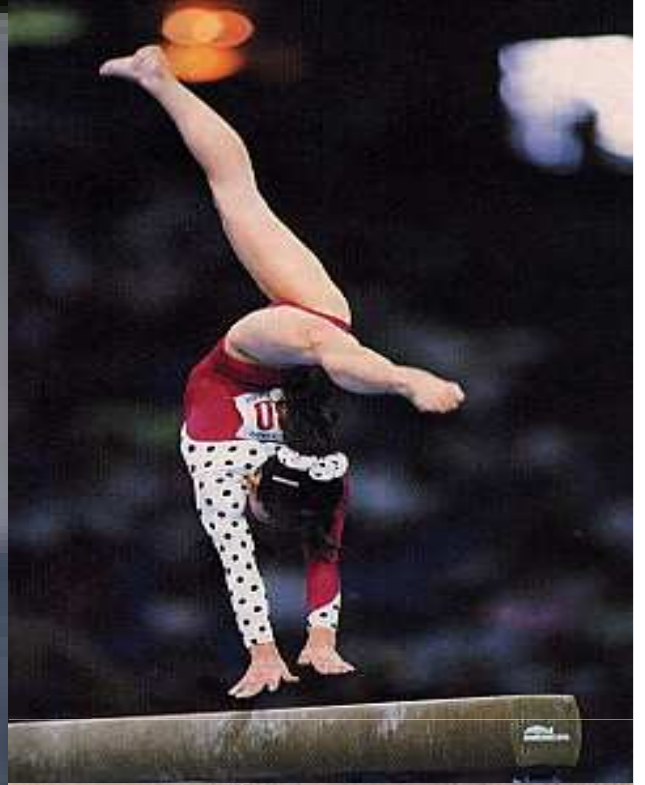
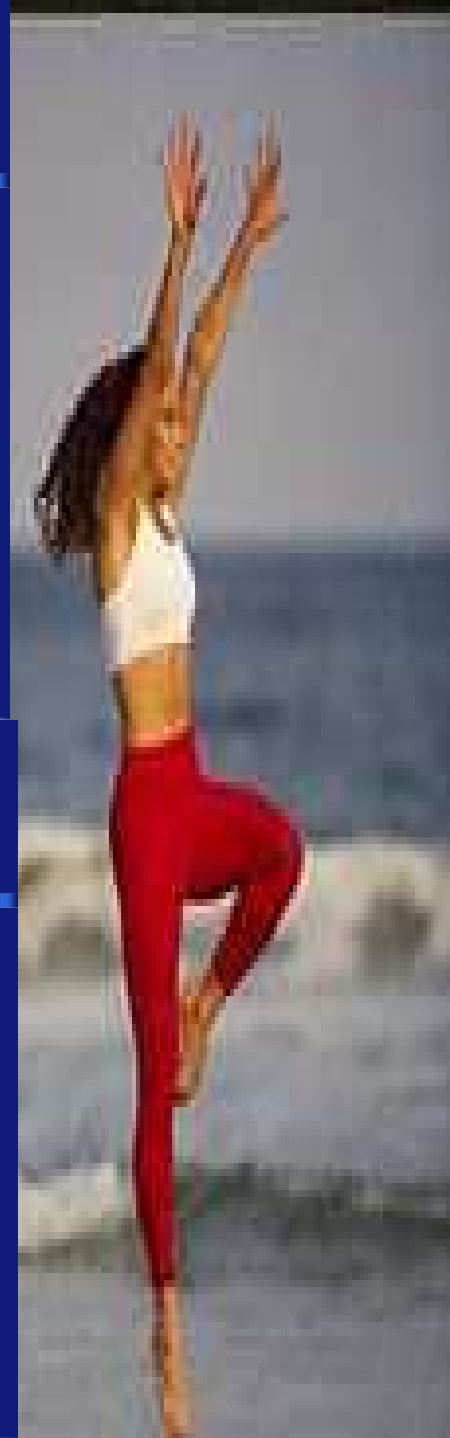


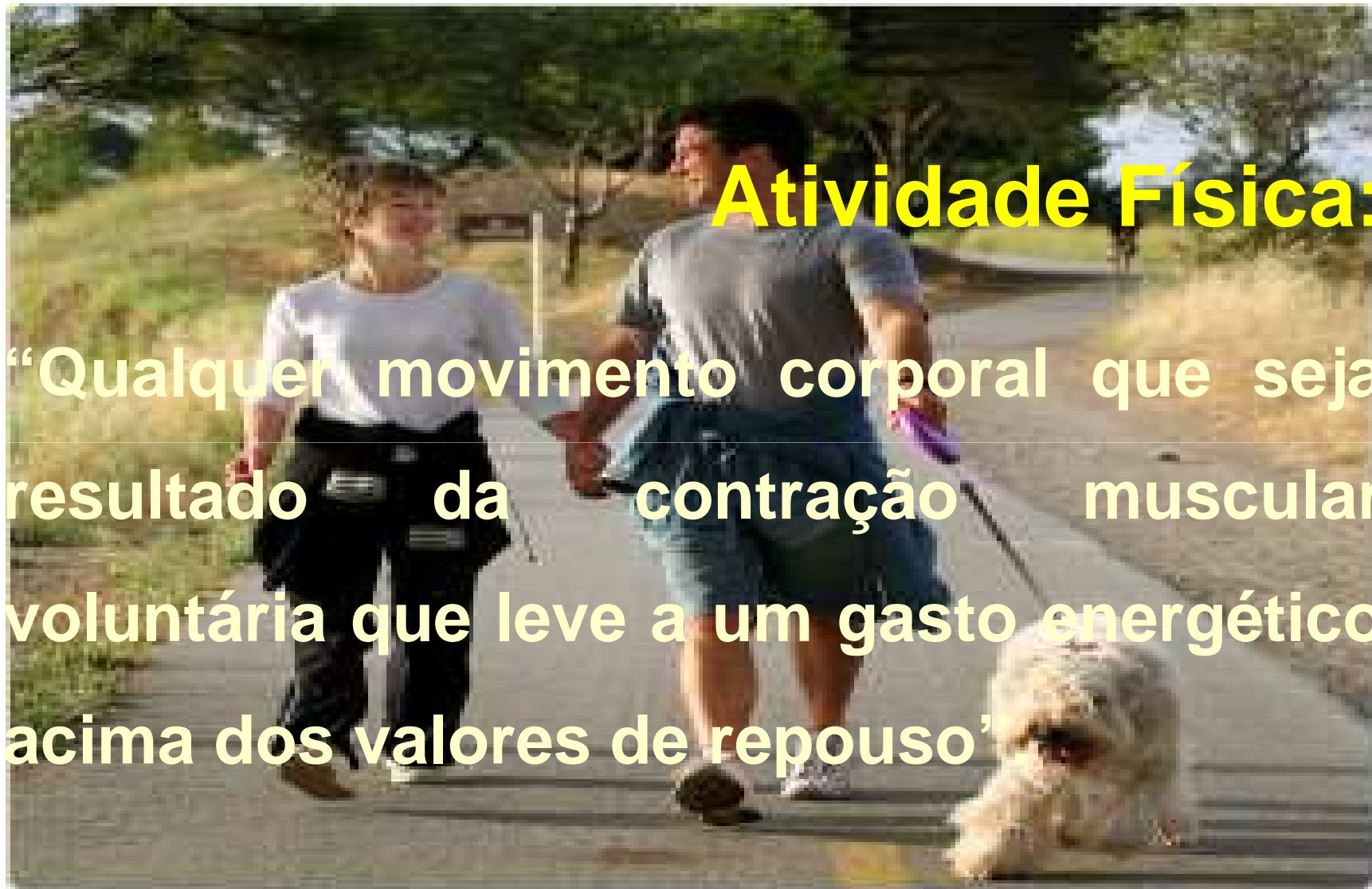
Saúde

Atividade
Física



Saúde





Atividade Física:

“Qualquer movimento corporal que seja resultado da contração muscular voluntária que leve a um gasto energético acima dos valores de repouso”

Caspersen et al., 1985

PELO MENOS 30 MINUTOS / DIA



**RECOMENDAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA**



**MAIORIA DOS
DIAS DA SEMANA**



**CONTÍNUA OU
ACUMULADA**

**LEVE À
MODERADA**

Atualização da Recomendação

Adultos 18-65 anos

PELO MENOS

- 30 minutos/dia
- Moderada
- 5 dias/sem

OU

PELO MENOS

- 20 minutos/dia
- Vigorosa
- 3 dias/sem



Contínua ou
Acumulada

Pode ser combinado:

30 min, 2x/sem Mod + 20 min, 2x/sem Vig

CAMINHAR

30 min

OU

CAMINHAR

3 x 10 min

**Caminhar
10 min**

**Dançar
10 min**

**ATIVIDADE FÍSICA
REGULAR**

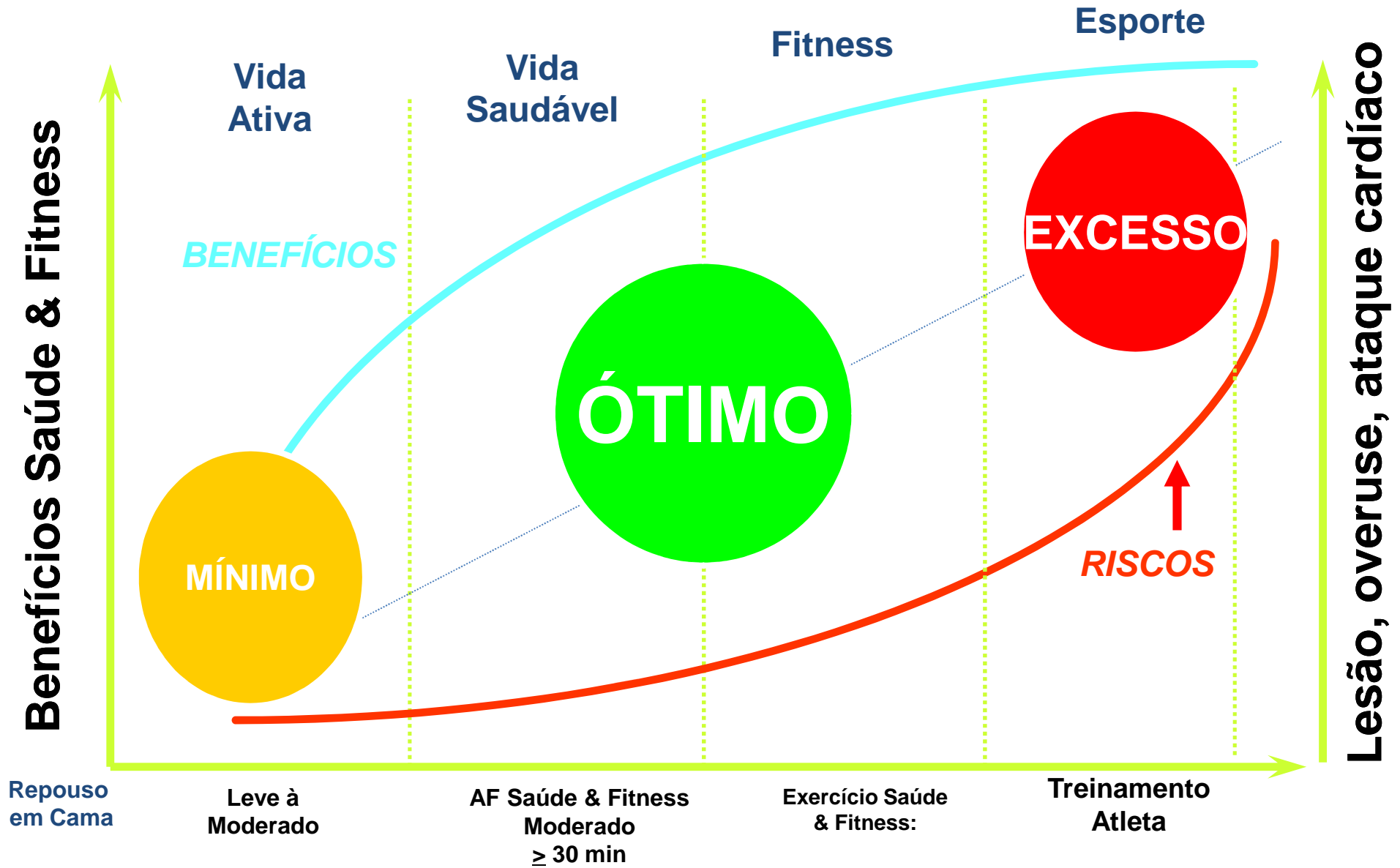
+

+

**Subir escadas
10 min**

+

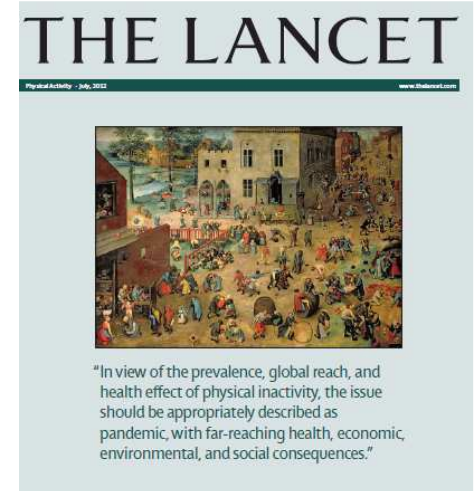
Atividade Física & Saúde



Haskell, 2005

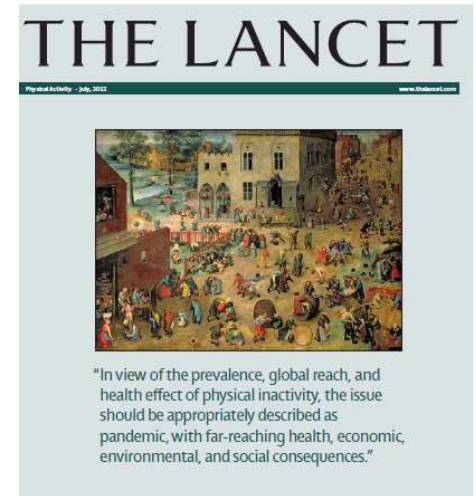
Vigoroso: 20-60min Intenso > 60 min
Moderado: > 90 min Todos dias

AF & Longevidade



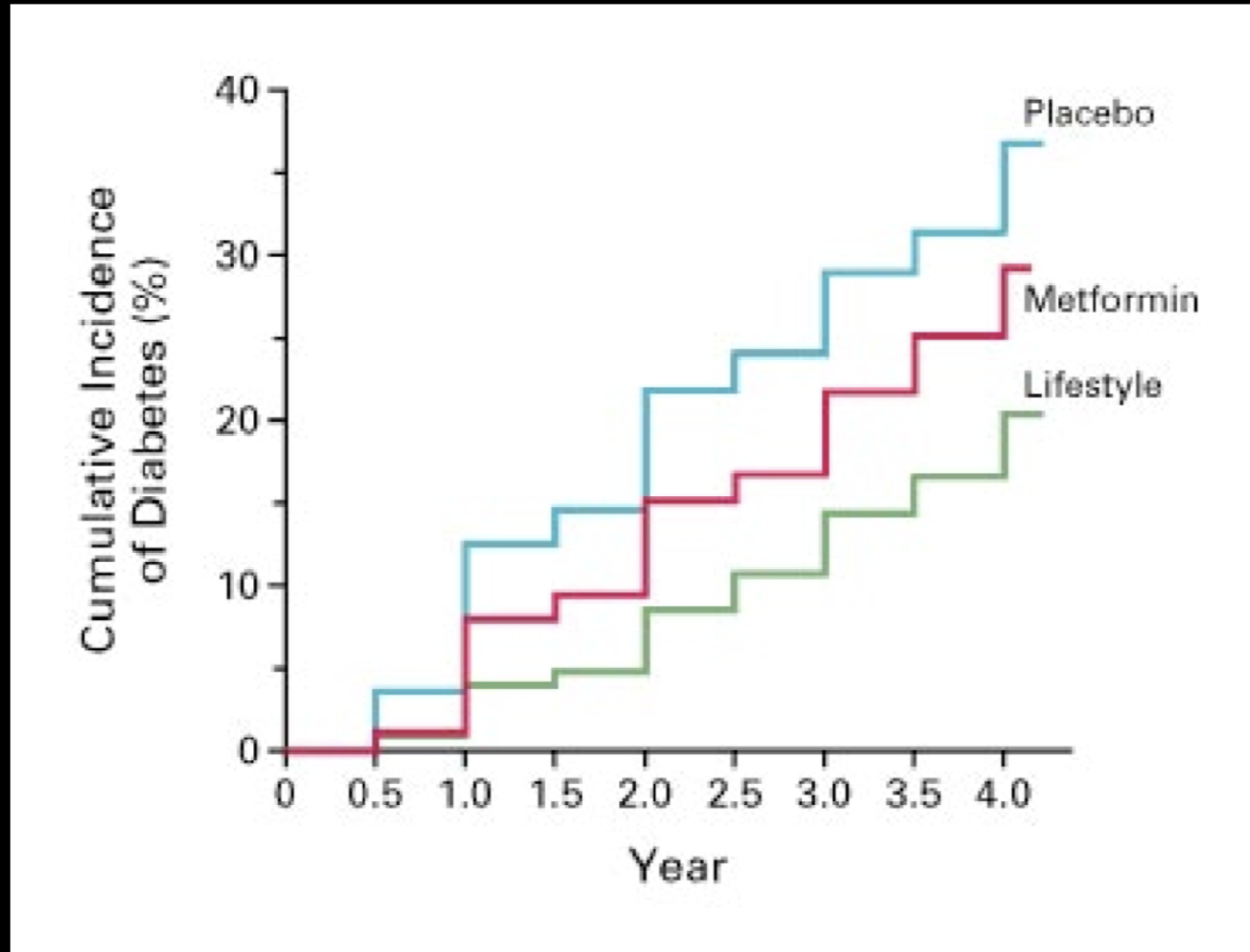
- **Pessoas que não realizam 15-30 minutos de caminhada intensa diariamente aumentam o risco de câncer, cardiopatias, derrame e diabetes em 20 a 30% e encurtam a vida em 3 a 5 anos.**

AF & Longevidade



- **Comparados com indivíduos sedentários, os ativos que alcançam os 150 minutos por semana vivem 3 anos a mais.**

Cumulative Incidence of Diabetes According to Study Group



Diabetes Prevention Program Research Group, . N Engl J
Med 2002;346:393-403



The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE



CONHECIMENTO

Científico traduzido de forma acessível à população



INTERVENÇÃO

Adequação do ambiente



COMPORTAMENTO

Adoção de um estilo de vida mais ativo



**Empurrar
carrinho**



Lavar carro



Passear com cachorro

ATIVIDADES EM CASA

Limpar vidros

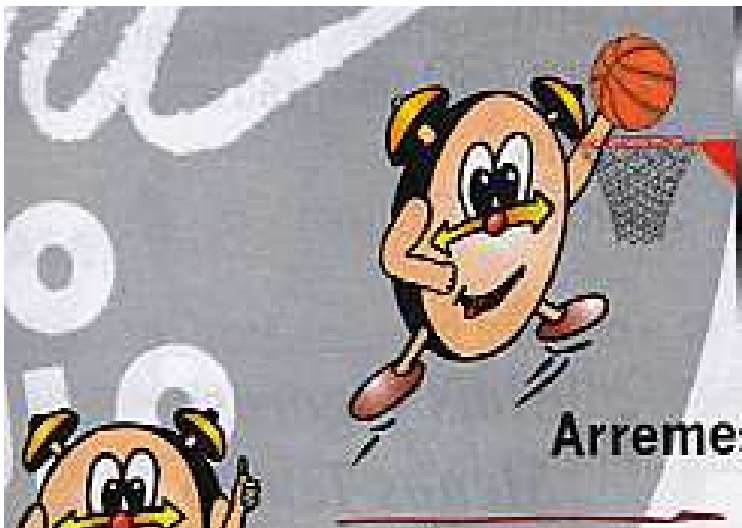


Rastelar



Cuidar do Jardim





Arremessar



Correr



Pedalar

ATIVIDADES DE LAZER



Jogar Bola



Caminhar



Dançar



Nadar

ATIVIDADES NO TRABALHO

Andar



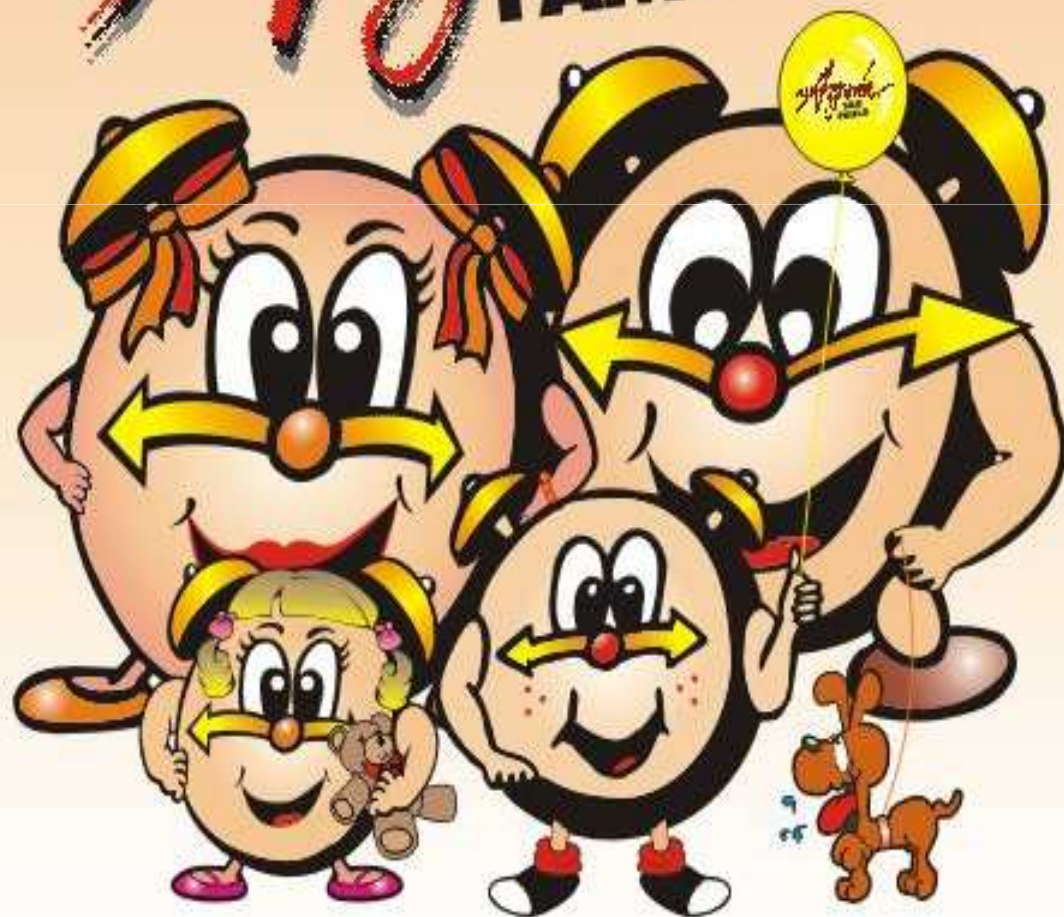
Subir
Escadas



Descer um
ponto antes

Agua

FAMÍLIA



Agua Deficiente





INFORMAÇÕES DO AGITA SÃO PAULO: Telefax (11) 4229.8980 - 4229.9643 e-mail: celafiscs@celafiscs.com.br site: www.agitasp.com.br

ATIVIDADE FÍSICA É SAÚDE

30 MINUTOS QUE FAZEM A DIFERENÇA.

MEIA HORA de atividades físicas por dia sem parar ou sessões acumuladas de 10, 15 ou 20 minutos são o passaporte para sua saúde

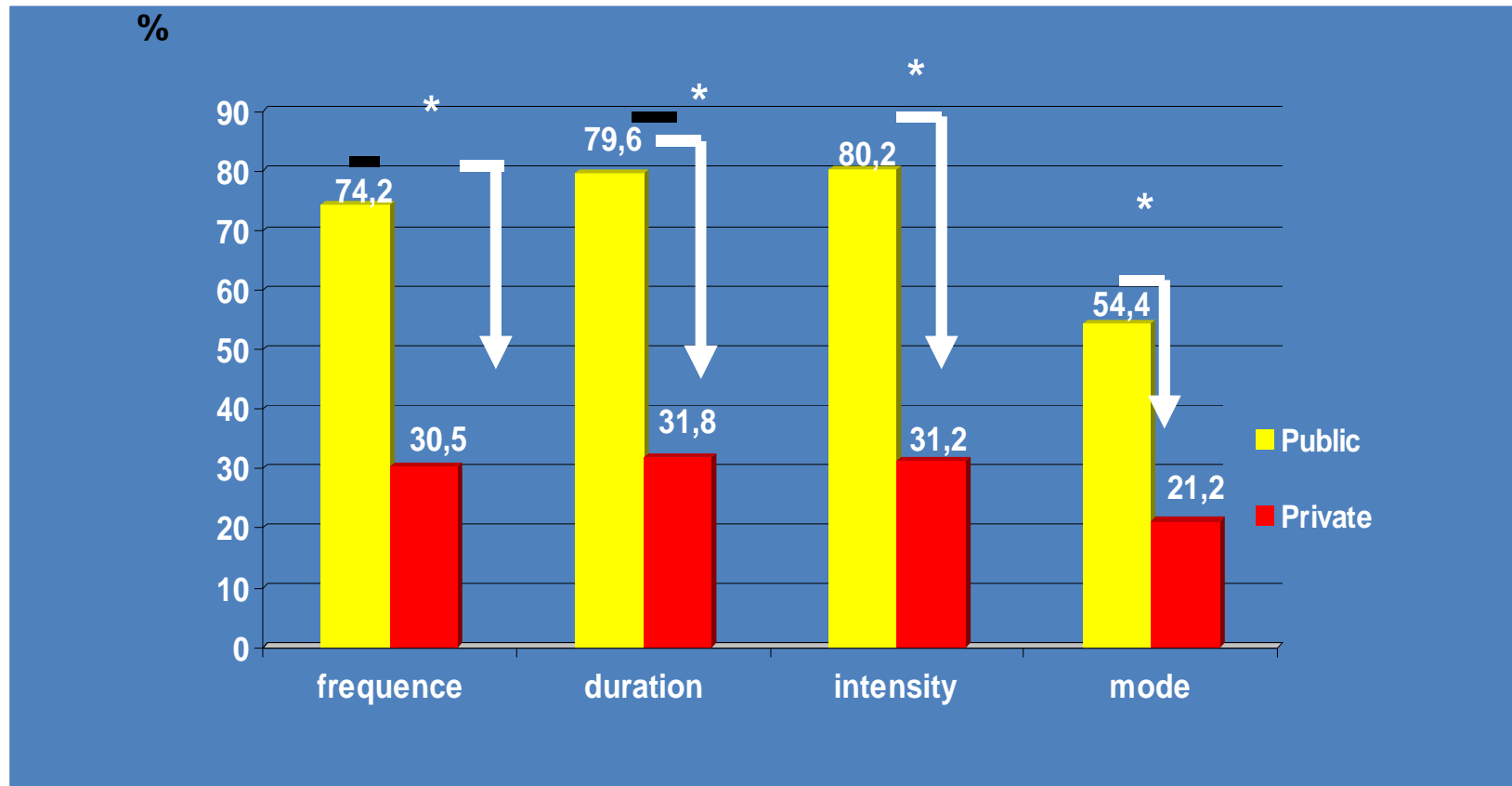


SECRETARIA DE ESTADO
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA DE ESTADO
DA SAÚDE



Impacto do Agita Galera no Conhecimento da Recomendação do CDC/ACSM



χ^2 corrigido g.l $p < 0,05$
* $p < 0,05$

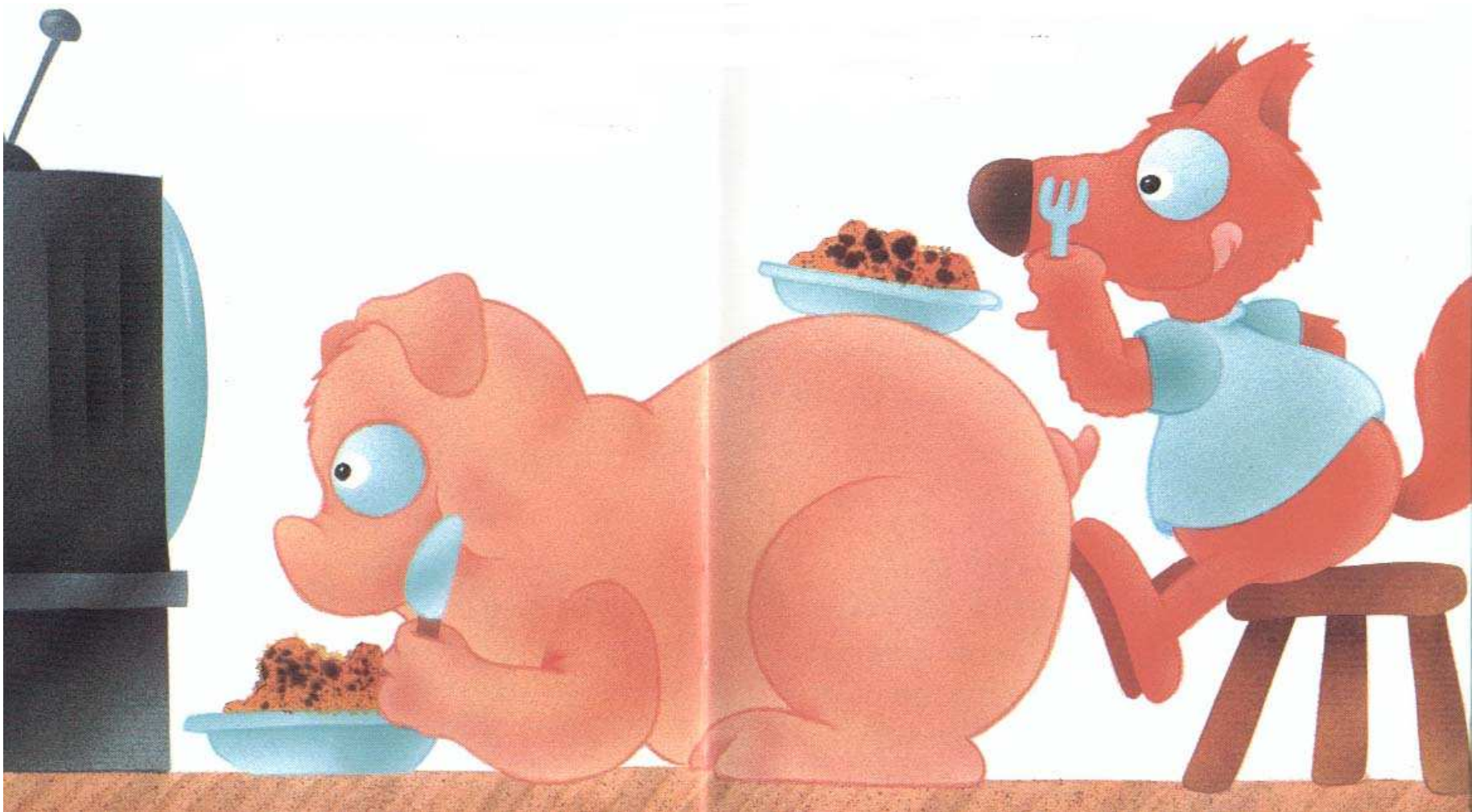
Idade ($16,2 \pm 0,9$ anos) ensino médio
N: 621

Influência dos pais no nível de atividade física dos filhos



Moore et al.,1991

Televisão, Computador e Videogames





SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA
DOCUMENTO CIENTÍFICO

NUTROLOGIA

M A I O 2 0 0 6

ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA: GUIA PRÁTICO PARA O PEDIATRA

**DEPARTAMENTO CIENTÍFICO
DE NUTROLOGIA DA
SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA**

Recomendações - SBP, 2008

- 1 - Estimular pais e professores a incentivar brincadeiras que envolvam atividades físicas nos momentos de lazer.
- 2 - Estimular a redução do tempo gasto com televisão, computador e video-games nos horários de lazer.
- 3 - Não colocar televisão e computador no quarto das crianças.
- 4 - Estimular crianças a realizar atividades esportivas onde a competição priorize aspectos lúdicos e não de busca de resultados positivos.
- 5 - Estimular a participação, em grupos, de crianças e adolescentes com limitações de aptidão física e não aceitar qualquer tipo de exclusão, inclusive de portadores de deficiência física.
- 6 - Estimular a prática de caminhadas e o uso de bicicletas como forma de transporte e lazer em locais adequados e com baixo risco de acidentes.
- 7 - Incentivar a participação da criança na atividade física curricular.
- 8 - Incentivar a criação e utilização de locais adequados e de livre acesso para a prática da atividade física de lazer e transporte nas comunidades.
- 9 - Apoiar, incentivar e participar de programas de intervenção para promoção de estilo de vida ativo, em escolas e comunidades. Exemplo: Programa Agita São Paulo.⁶⁶

Plano de Ações Estratégicas para
o Enfrentamento das Doenças Crônicas
Não Transmissíveis (DCNT) **no BRASIL**
2011 - 2022

*** Versão preliminar ***

Brasília DF
Julho de 2011

Ministério da
Saúde

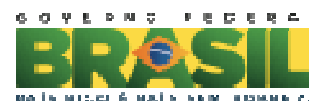
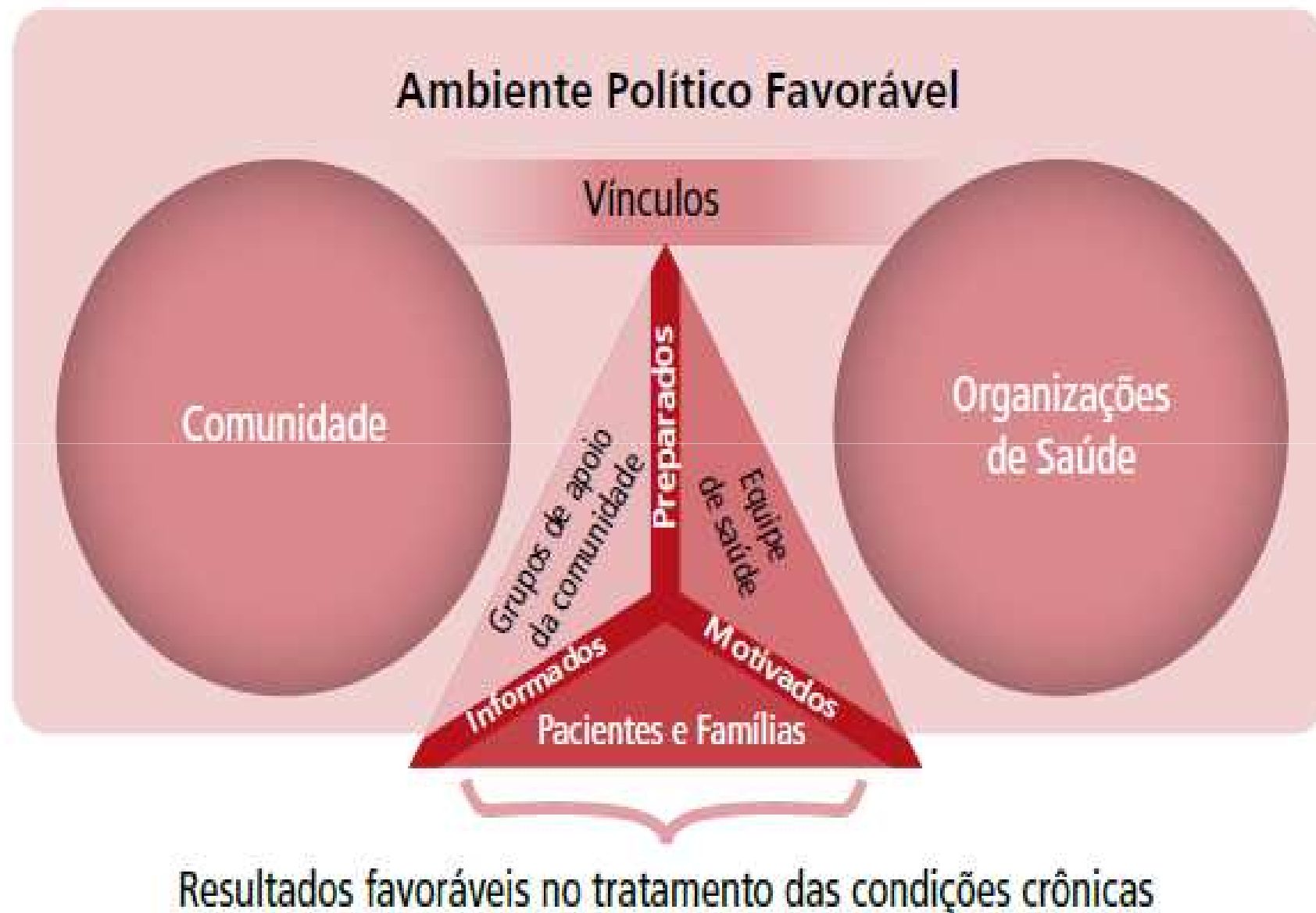


Figura 10: O modelo dos cuidados inovadores para condições crônicas



Fonte: Organização Mundial da Saúde (2003)

Consequências

Atividade Física reduz uso de medicamentos

Inclusão da Atividade Física como parte do tratamento

Inclusão do Agita no PSF e nas UBS

Receitem o Agitol !!!

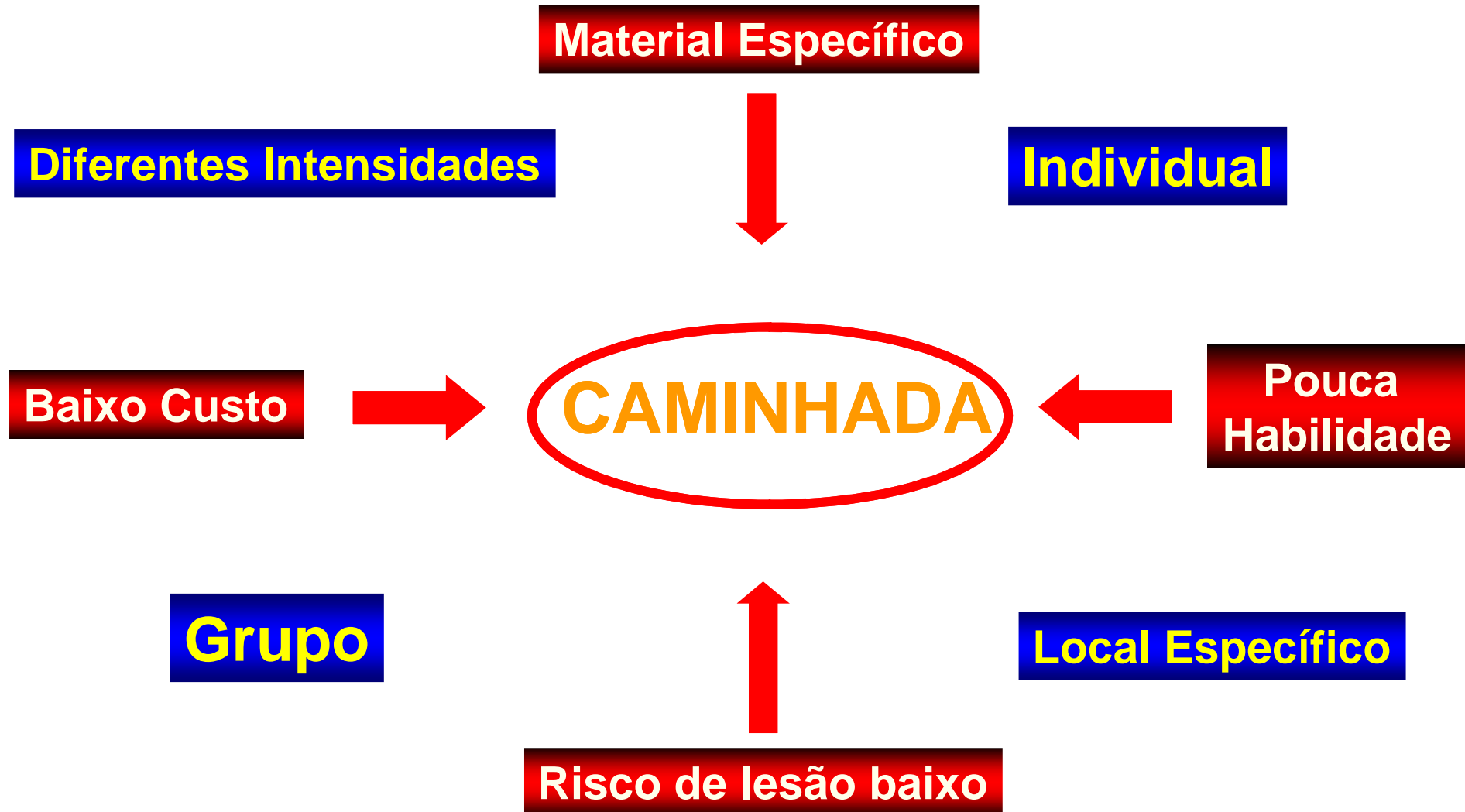


Sem contra Indicações!



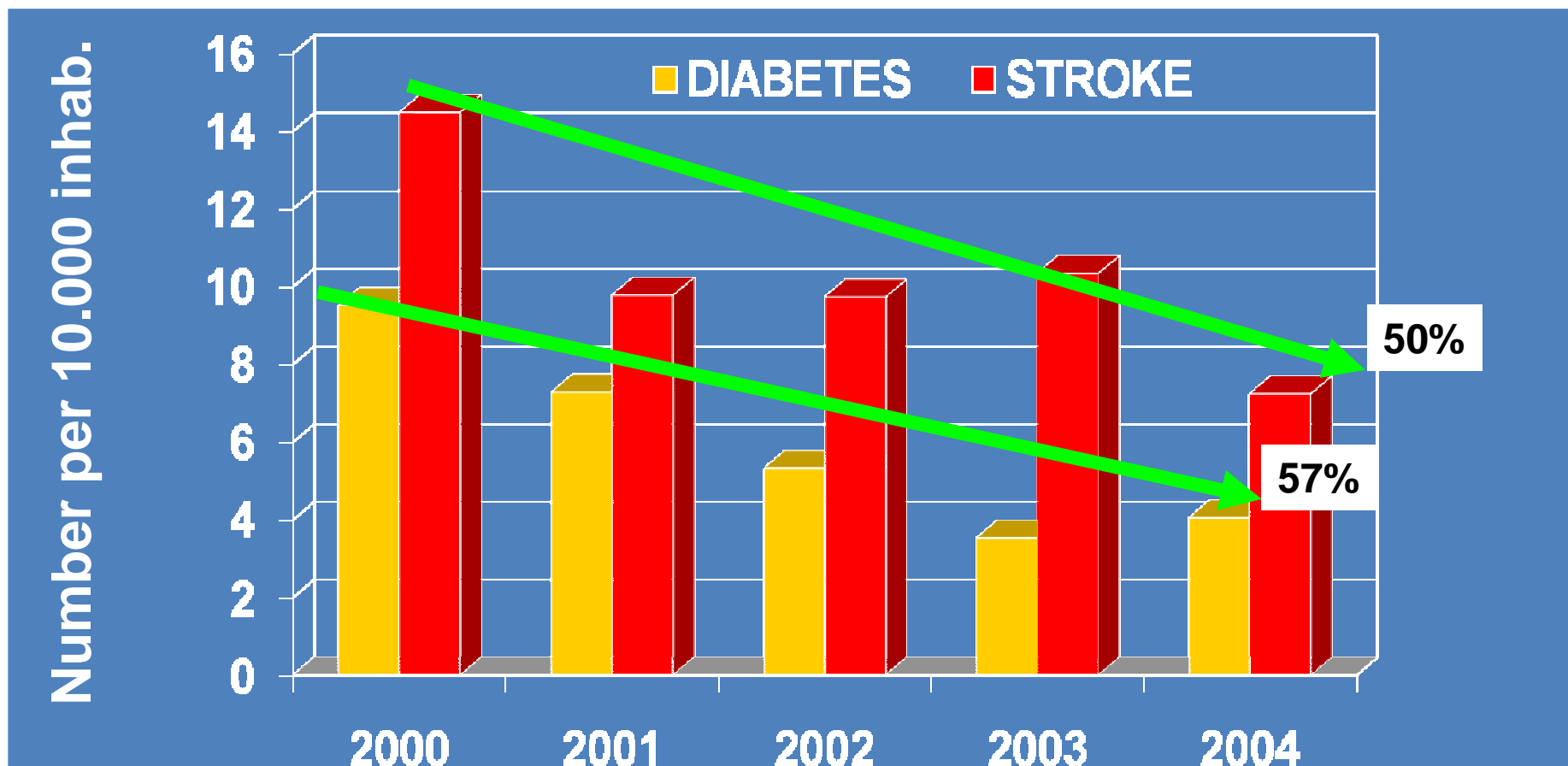
Andar pode reduzir o consumo de medicamento?





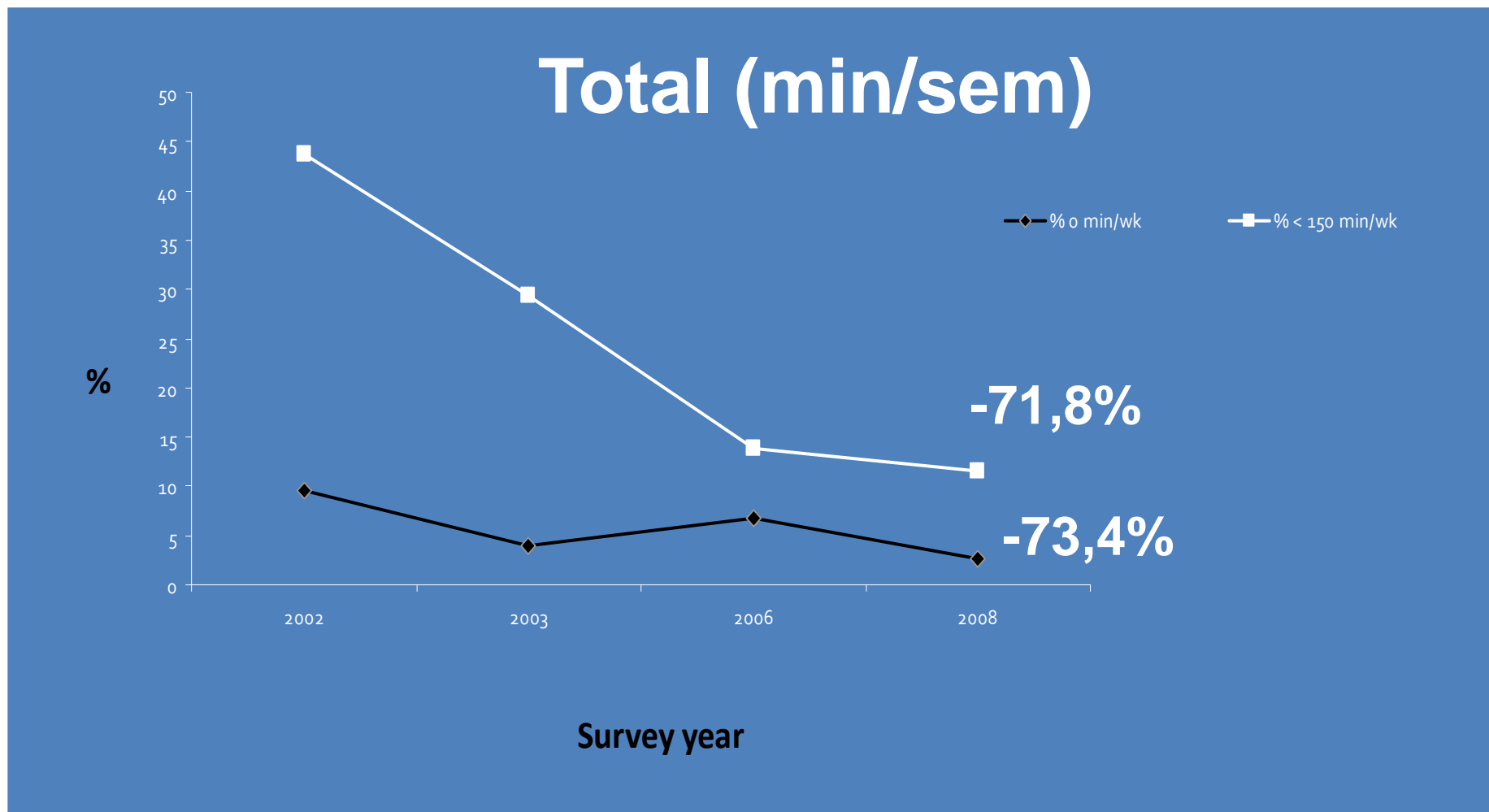


SOROCABA Hospitalização



Source: Sorocaba Municipal Authority

Sedentarism Trends in the State of São Paulo (2002, 2003, 2006 and 2008)



*p<.001



"In view of the prevalence, global reach, and health effect of physical inactivity, the issue should be appropriately described as pandemic, with far-reaching health, economic, environmental, and social consequences."

Brazilian fitness programme registers health benefits

An initiative to increase the amount of physical activity undertaken in Brazil is improving citizens health and providing a model for other nations. Carlos Henrique Fioravanti reports.

4 years after a government plan to build more walking and cycling tracks, parks, and leisure spaces, Sorocaba—a city of 600 000 inhabitants in the state of São Paulo, Brazil—has recorded a 50% decrease in hospital admissions for hypertension (from 1.89 cases per 10 000 people in 2008 to 0.99 in 2011). This result is linked to the adoption of the principles of Agita São Paulo, a comprehensive programme aimed at promoting physical activity and enhancing the quality of life of the 40 million inhabitants in the state of São Paulo, the most populated in the country.

In São Paulo and other Brazilian

reduce sedentary habits, which are linked to increases in the prevalence of diabetes and obesity. Even though these steps seem small, "the adoption of one healthy habit usually brings other healthy habits", Araujo argues. The approach has helped WHO to value physical activity as a way of improving public health and has inspired other countries to adopt Agita's principles to their own cultures and climates.

"The approach has inspired other countries to adopt Agita's principles to their own cultures and climates."

On the last Friday of August, as in previous years, the benefits of physical activities will be discussed by about 200 000 teachers and 4.5 million students in 4460 public schools in the state of São Paulo. As there is no formula to follow, sometimes the results are surprising. "Some open-minded school directors let students turn the music up and dance between classes, while the snack bar owner has reduced the salt levels of the snacks" Araujo says. Initiatives like these, he argues, help students to do their best in all subjects, including physical education."

As important as constant visibility



<http://go.to/funpic>

mariomb@einstein.br