



Telessaúde
UFSC



apresentam

ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Joel Carlos Valcanaia Ferreira

Introdução

- As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são doenças multifatoriais que se desenvolvem no decorrer da vida e são de longa duração (BRASIL, 2021).
- São responsáveis por 63% das mortes no mundo, no Brasil as DCNT são a causa de aproximadamente 74% das mortes (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2019).
- As DCNT são resultado de diversos fatores, determinantes sociais e condicionantes, além de fatores de risco individuais como tabagismo, consumo nocivo de álcool, inatividade física e alimentação não saudável (REYNOLDS et al., 2018).

Fatores de Risco Modificáveis



- A Política Nacional de Promoção da Saúde, publicada no ano de 2006 (BRASIL, 2006), possibilitou novos esforços no enfrentamento dos fatores de risco para DCNT, tais como o aumento do financiamento para ações de Promoção e Prevenção, principalmente no campo da atividade física/práticas corporais.

Atividade física e práticas corporais no SUS

- No Brasil, a atividade física é eixo prioritário das ações de promoção da saúde no Sistema Único de Saúde (SUS) (SILVA et al., 2020);
 - A partir da Portaria nº. 2.608, de 28 de dezembro de 2005, o Ministério da Saúde (MS) destinou recursos a todos os estados da federação para investimento em projetos locais de incentivo à atividade física. Permitindo o início de diversos programas de incentivo às práticas corporais.

Atividade física e práticas corporais no SUS

- A criação, em 2008, dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), fortaleceu a inserção dos profissionais de educação no SUS;
- Houve um investimento em ações relacionadas ao incentivo das atividades físicas/práticas corporais, de R\$ 4,6 milhões em 2005; R\$ 5,3 milhões em 2006; e R\$ 16,8 milhões em 2007 (MALTA et al., 2009).

Conceituando Atividade física

- Atividade física é entendida como um comportamento ou prática multidimensional que envolve o corpo humano em movimento, e que possibilita a interação consigo, com o outro e com o meio, em um determinado contexto sociocultural.



- Atividade física regular é um fator protetor conhecido para a prevenção de doenças como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer de mama e cólon. Também contribui para a saúde mental, retardando o início de demência, e contribuindo para a manutenção de peso saudável e bem-estar geral.





- O foco das recomendações globais de AF para a saúde é a prevenção primária das doenças não transmissíveis (DCNT) por meio da prática regular da atividade física em nível populacional, e a formulação de políticas a nível nacional.

Em 2021, foi lançado o guia de AF.

Abordagem em todos os ciclos de vida - crianças, adolescentes, adultos e idosos, - em algumas condições - gestantes e pessoas com deficiência, além do destaque para a Educação Física Escolar. Também são esclarecidos alguns conceitos importantes como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.



- **Conceitos de atividade física e exercício físico**

DISQUE SAÚDE 136

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA ≠ **EXERCÍCIO FÍSICO**


ATIVIDADE FÍSICA

Comportamento que envolve os **movimentos voluntários do corpo**, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo **interações sociais e com o ambiente**.


EXERCÍCIO FÍSICO

Tipo de atividade física **planejada, estruturada e repetitiva** que tem o objetivo de **melhorar ou manter as capacidades físicas** e o peso adequado.

Todo **exercício físico** é uma **atividade física**, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

  **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 

- **O que é, quando posso realizar atividade física?**

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PODE SER PRATICADA EM 4 DOMÍNIOS

TEMPO LIVRE Praticar esportes, dançar, pedalar, participar de brincadeiras e jogos.

DESLOCAMENTO Caminhar, pedalar, remar, andar a cavalo, de skate.

TAREFAS DOMÉSTICAS Cortar a grama, lavar, varrer, esfregar, cuidar das plantas.

TRABALHO OU ESTUDO Plantar, colher, limpar, carregar objetos, brincar no recreio ou intervalo.

Verifique mais **exemplos** de atividades acessando o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**.

 **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 

DISQUE SAÚDE 136

- Como consigo melhor resultado realizando atividade física?

PROJETO SAÚDE 136

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES

	Leve	Moderada	Vigorosa
Esforço	Mínimo	Médio	Alto
Respiração	Pequeno aumento	Mais rápido que o normal	Muito mais rápido que o normal
Batimentos do coração	Pequeno aumento	Moderado aumento	Aumenta muito
Conversar	Normalmente enquanto se movimenta	Dificuldade enquanto se movimenta	Não consegue

Verifique qual é sua **percepção de esforço** na **atividade física** de acordo com a escala abaixo:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Repouso Leve Moderado Vigoroso Muito Vigoroso

Imagens: Itacon.com

SUS+ MINISTÉRIO DA SAÚDE



- **Recomendação por faixa etária**
Crianças até 5 anos

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS

ORGANIZAÇÃO SAÚDE 136

 Crianças de até 1 ano	 pelo menos 30 minutos por dia	estimular movimentos de barriga para baixo.
 Crianças de 1 a 2 anos	 pelo menos 3 horas por dia	de qualquer intensidade estimulando atividades de engatinhar, rastejar, jogar objetos, rolar, sentar e levantar.
 Crianças de 3 a 5 anos	 pelo menos 3 horas por dia	de qualquer intensidade , sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa .

 **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 



Recomendação por faixa etária 6 – 17 anos

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS

Pelo menos 60 minutos por dia

Preferência para atividades que façam a sua **respiração e os batimentos do seu coração aumentarem**.

Inclua em pelo menos 3 dias na semana

Fortalecimento de músculos e ossos
saltar, puxar ou empurrar.

Evite comportamento sedentário

A cada 1 hora movimente-se 5 minutos

Reduza o tempo em que você permanece **sentado ou deitado**, assistindo à TV ou usando o celular.

Ícones: iStock.com

DISQUE SAÚDE 136

SUS+ MINISTÉRIO DA SAÚDE



Recomendação por faixa etária 18 – 59 anos

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS

150 pelo menos minutos por semana

ou

75 pelo menos minutos por semana

ou

Combine atividades físicas moderadas + vigorosas

Evite comportamento sedentário

A cada 1 hora movimente-se 5 minutos

Inclua em pelo menos 2 dias na semana Fortalecimento de músculos e ossos

Reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado, assistindo à TV ou usando o celular.

SUS + **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 

DISSOLVE SAÚDE 136



Recomendação por faixa etária > 60 anos

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

150 pelo menos minutos por semana

75 pelo menos minutos por semana

ou

Combine atividades físicas moderadas + vigorosas

Inclua **2 a 3** vezes em dias alternados

Fortalecimento muscular

Equilíbrio

Reduza o tempo em que você permanece **sentado ou deitado**, assistindo à TV ou usando o celular.

Evite comportamento sedentário

A cada **1** hora movimente-se **5** minutos

Atividades físicas moderadas
A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.

Atividades físicas vigorosas
A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.

DR. ROSE SAUJE 136

 **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 

ícones: freicon.com

Recomendação por condição Gestantes e pós-parto

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO

Se você **não apresenta contraindicações** ou **já era ativa** antes da **gestação**.

150 pelo menos **minutos por semana**

Atividades físicas moderadas
A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.

75 pelo menos **minutos por semana**

Atividades físicas vigorosas
A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.

Combine atividades físicas moderadas + vigorosas

Evite comportamento sedentário
A cada **1 hora** movimente-se **5 minutos**

Evite atividades em que você pode colidir com outras pessoas ou objetos

Evite Esportes com risco de **contato físico**
Atividades com **pressão na região abdominal**
Mergulho em **profundidade**

Fortalecimento do assoalho pélvico é indicado durante e após a gestação

SUS + **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 

DISQUE SAÚDE 136

Recomendação para Pessoas com deficiência

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

ORIGEM SAÚDE 136

 Crianças de até 1 ano	 Crianças de 1 a 2 anos	 Crianças de 3 a 5 anos
pele menos 30 minutos por dia	pele menos 3 horas por dia	pele menos 3 horas por dia
estimular movimentos de barriga para baixo.	de qualquer intensidade estimular atividades de engatinhar, rastejar, jogar objetos, sentar e levantar.	sendo 1 hora de intensidade moderada a vigorosa estimular atividades de correr, saltar, chutar, arremessar, girar.
 Crianças e jovens de 6 a 17 anos	 Adultos e idosos	 Evite comportamento sedentário
pele menos 60 minutos por dia atividade física moderada	pele menos 150 minutos por semana atividade física moderada	Inclua 2 em dias ou + na semana { Fortalecimento de músculos e ossos
Inclua em pelo menos 3 dias na semana { Fortalecimento de músculos e ossos	pele menos 75 minutos por semana atividade física vigorosa	Inclua 3 em dias ou + na semana { Equilíbrio

MENSAGENS IMPORTANTES

- As crianças com **qualquer deficiência** devem ser estimuladas desde as primeiras fases da vida.
- Busque praticar atividade física de forma **regular e aumentar progressivamente** o tempo.
- A prática de atividade física **deve ser adaptada** para que seja confortável e segura.
- Incentive que os estudantes com deficiência participem **ativamente das aulas de educação física**.



SUS + **MINISTÉRIO DA SAÚDE** 

Percepção de barreiras e facilitadores dos usuários para participação em programas de promoção da atividade física

Perception of barriers and facilitators for users to participate in physical activity programs

Percepción de barreras y facilitadores por parte de los usuarios para la participación en programas de promoción de la actividad física

[Caroline Ramos de Moura Silva](#) [Jorge Bezerra](#) [Fernanda Cunha Soares](#) [Jorge Mota](#)

[Mauro Virgílio Gomes de Barros](#) [Rafael Miranda Tassitano](#)

[SOBRE OS AUTORES](#)

Amostra: 1.153 usuários

Barreiras: 40% das barreiras, domínio intrapessoal: “condição atual de saúde”

Facilitadores: 77,5% dos facilitadores, “ter uma condição melhor de saúde”

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**A dissertação: Programa de Promoção de Atividade Física no SUS:
Barreiras e Facilitadores Organizacionais**

Elaborada por: Rossana Arruda Borges

Participaram do estudo os profissionais de Educação Física (PEF) do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), profissionais que trabalhavam nos CS no período e profissionais ligados à gestão e coordenação de programas desenvolvidos na rede de Atenção Básica de Saúde (ABS) da PMF.

Barreiras reportadas foram: a falta de apoio da Equipe de Saúde da Família (ESF) e a sobrecarga de trabalho;

Facilitadores o fator mais reportado foi a ESF recomendar o programa, a organização ter interesse pelo programa e os PEF serem competentes.

Rio de Janeiro, 14 de Março de 2022.

Resolução CONFEF nº 436/2022

Dispõe sobre o reconhecimento e a legitimação da intervenção do Profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde - SUS e dá outras providências.

O PRESIDENTE DO CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, no uso de suas atribuições estatutárias, conforme dispõe o inciso IX, do art. 43;

CONSIDERANDO a publicação da Portaria nº 15/2022, exarada pelo Ministério da Saúde, que altera atributos de procedimentos da Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS;

CONSIDERANDO o reconhecimento e a legitimação da intervenção do Profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde - SUS;

CONSIDERANDO a deliberação do Plenário do CONFEF, em reunião ordinária, de 11 de Março de 2022;

RESOLVE:

Art. 1º – O Profissional de Educação Física, nos termos da Portaria nº 15/2022, exarada pelo Ministério da Saúde, possui competência reconhecida para atuar junto ao Sistema Único de Saúde – SUS nas atividades consignadas no Anexo da mencionada Portaria.

Art. 2º - Esta Resolução entra em vigor na data da sua publicação.

Claudio Augusto Boschi

Presidente

CREF 000003-G/MG

Publicada no D.O.U. nº 57, em 24 de Março de 2022 - Seção 1 - Pág. 231

Perguntas e respostas