



GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

Secretaria de Estado de Saúde

Diretoria de Promoção da Saúde

Nota Técnica nº 4/SES/SUBPAS-SAPS-DPS/2022

PROCESSO Nº 1320.01.0007294/2022-64

1. ASSUNTO

Recomendações para o desenvolvimento de ações em comemoração aos Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde

2. REFERÊNCIAS

Pesquisa nacional de saúde : 2019 : informações sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde : Brasil, grandes regiões e unidades da federação / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2020.

3. ANÁLISE

A Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais, convida os gestores municipais e os profissionais de saúde a promoverem, junto à comunidade, a comemoração do Dia Mundial da Atividade Física e ao Dia Mundial da Saúde, dias 6 e 7 de abril, respectivamente, abordando o tema: **“Todo movimento conta!”**.

Segundo a PNS de 2019, insuficientemente ativas, são pessoas que não praticaram atividade física ou praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando os três domínios: lazer; trabalho e deslocamento para o trabalho. Em Minas Gerais, o percentual de adultos insuficientemente ativos foi de 35,6%. Por outro lado, segundo a mesma pesquisa, 30,4% da população adulta praticam o nível recomendado de atividade física no lazer e 3% deste total está inserida em programas públicos de incentivo à prática de atividade física. É importante destacar que os mineiros praticam mais atividade física do que as mineiras. A pesquisa aponta que 36,1% dos homens com 18 anos ou mais praticaram o nível recomendado de atividade física no lazer, enquanto entre as mulheres este percentual foi de 26,9%. A PNS evidencia, ainda, que a população de mais baixa escolaridade e renda praticam menos atividade física que os de maior escolaridade e renda.

A prática de atividade física de forma regular e em níveis suficientes ajuda a prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiopatias, diabetes e cânceres (WHO, 2014) além de contribuir para a melhora da capacidade cardiorrespiratória; o fortalecimento muscular; a melhora da resistência física; a manutenção do peso corporal saudável; o aumento do bem-estar físico e da autoestima, a melhora a qualidade do sono, e a redução do estresse. Para os adultos, a Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividades físicas de intensidade vigorosa (WHO, 2010). No entanto, é importante ressaltar que fazer qualquer tipo atividade física, no tempo e lugar em que for possível e seguro, é melhor que não fazer nada. Salienta-se que o tempo gasto em comportamentos sedentários está fortemente relacionado ao aumento do risco de desenvolver diversas doenças, sendo que existem várias evidências de que quanto maior o número de horas diárias que o indivíduo dedica assistindo televisão, maior o risco de exposição à obesidade e outras doenças.

Com isso, propomos, o planejamento e o desenvolvimento pelos municípios de ações que estimulem a autonomia, o empoderamento e o desenvolvimento de habilidades pessoais para que os usuários possam fazer as suas próprias escolhas buscando, na sua realidade, maneiras de conquistar uma vida mais ativa. É importante orientar sobre as mudanças que podem ser feitas na rotina de vida diária e salientar sobre os benefícios de se ter uma vida mais ativa e adotar uma alimentação mais saudável.

Destaca-se, também, que quanto mais cedo a atividade física é incentivada e se torna um hábito, maiores os benefícios para a saúde. Nesse sentido, a educação física escolar torna-se indispensável e deve ser incentivada, pois contribui de forma significativa para a saúde física, motora, psicológica e no desenvolvimento pessoal dos estudantes. Portanto, é importante garantir que todos os estudantes tenham acesso e participem de mais e melhores aulas de educação física e outras atividades que envolvam a atividade física e a alimentação saudável de forma extracurricular.

Ressalta-se que o setor saúde tem um importante papel na promoção da atividade física e no incentivo à adoção de hábitos de vida mais saudáveis pela população, entretanto é essencial frisar sobre a relevância do envolvimento das outras áreas a fim de convergir esforços intersetoriais na ampliação de oferta de ações de promoção da saúde e da atividade física para a população.

Nesse sentido, este documento visa estimular e subsidiar os profissionais e gestores do Sistema Único de Saúde e dos demais setores no desenvolvimento de ações de promoção da saúde para a comemoração o Dia Mundial da Atividade Física e Dia Mundial da Saúde.

Considerando o tema da Campanha, sugere-se o desenvolvimento de atividades no âmbito da Atenção Primária à Saúde, respeitando as orientações do Guia Orientador da Atenção Primária à Saúde para o Enfrentamento da Pandemia de Covid-19:

- Realização de evento em comemoração às datas, preferencialmente nos dias 6 e 7, caso não seja possível pode ser realizado ao longo de todo o mês de abril. O evento deve envolver a participação da população, contemplando os diversos equipamentos da área de abrangência, tais como os polos do Programa Academia da Saúde, Unidades Básicas de Saúde, Escolas, Ginásios, Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) entre outros, que possuam interface com a temática de promoção da saúde que possam potencializar a campanha respeitando os protocolos sanitários recomendados;
- Ampla divulgação para a população sobre a oferta de ações de promoção da saúde desenvolvidas no município, sobretudo as que se referem à atividade física e alimentação adequada e saudável;
- Veiculação da Campanha nas mídias locais disponíveis (jornais, rádios e redes sociais);
- Oferta de práticas de atividades físicas, lazer, jogos, danças, apresentações culturais, além de oficinas culinárias, construção de hortas comunitárias, dentre outras. Destacamos, que para o desenvolvimento da campanha não recomendamos ofertar atividades que incluam a aferição de pressão arterial, glicose e outras ações de rastreamento de determinado agravo/doença. A campanha deve ser direcionada a toda a população independente da existência de condições de saúde como a hipertensão e o diabetes, por exemplo. O desenvolvimento de ações deve configurar espaços de negociações e não de normatização; de acolhimento e não de controle. Os usuários devem ser estimulados a participar ativamente trocando opiniões, tirando dúvidas, construindo coletivamente conceitos e estratégias para modificar hábitos de vida. O objetivo das atividades deve ser de estímulo ao empoderamento e autonomia dos indivíduos a fim de apoiá-los na realização de escolhas de maneira crítica e consciente sobre a sua saúde. Estratégias como as rodas de conversa, teatro, atividades lúdicas, dentre outras podem ser adotadas. Não recomendamos a realização de palestras;
- Discussão do tema da campanha evidenciando os benefícios da atividade física e os malefícios da inatividade física e do comportamento sedentário para a saúde da população para as equipes de Atenção Primária à Saúde e para parceiros intersetoriais;
- Planejamento do desenvolvimento de ações conjuntas com outros setores como, por exemplo, a educação e o esporte.
- Registro das atividades realizadas nas fichas do sistema e-SUS AB. Atentando-se que se ações forem desenvolvidas em âmbito escolar para informação do INEP.

4. MATERIAIS DE APOIO

A SES-MG disponibilizará informações e referencial teórico para o desenvolvimento da Campanha no endereço eletrônico: www.saude.mg.gov.br/atividadefisica.

Além disso, os materiais listados, abaixo, também poderão subsidiar o desenvolvimento da campanha:

- Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Disponível em: http://bvsmg.saude.mg.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf
- Pesquisa Nacional de Saúde 2019, Atividade Física, Dados de Minas Gerais - Disponível em: https://www.saude.mg.gov.br/images/1_noticias/09_2021/02-abr-mai-jun/12-04-Relat%C3%B3rio%20de%20Atividade%20F%C3%ADsica%20PNS.pdf

- Guia Alimentar para a População Brasileira - Disponível em: https://bvsmg.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos - Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf
- Guia Orientador da Atenção Primária à Saúde para o Enfrentamento da Pandemia de Covid-19. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/images/boletim/12-dezembro/28-06-GUIA-ORIENTADOR-APS-V5.pdf>

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Campanha tem como objetivo sensibilizar e mobilizar a população sobre os benefícios de se ter uma vida mais ativa, de inserir a atividade física na rotina de vida diária, de se evitar o comportamento sedentário além de adotar uma alimentação mais saudável e adequada. Pretende-se, também, divulgar para a população as ações de promoção da saúde que estão sendo desenvolvidas no âmbito da Atenção Primária à Saúde pelos municípios.

As atividades desenvolvidas pelos municípios poderão ser registradas no formulário de Conhecimentos e Práticas de Promoção da Saúde da SES-MG até o dia 31/05/2022 e serão compiladas e divulgadas nas Redes Sociais oficiais por meio de construção de materiais técnicos como e-book.

Link do formulário:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeIvaAw6icfN7JnH2iDoixoO0WZgCN9CIH8UEXObZ5w0afjOw/viewform>



Documento assinado eletronicamente por **Daniela Souzalima Campos, Diretor(a)**, em 03/03/2022, às 16:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 47.222, de 26 de julho de 2017](#).



Documento assinado eletronicamente por **Carolina Guimaraes Marra Nascimento, Servidor (a) Público (a)**, em 03/03/2022, às 16:45, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 47.222, de 26 de julho de 2017](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.mg.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **41287495** e o código CRC **595B695B**.