

S·E·Ç·Ã·O E·S·P·E·C·I·A·L

Manifesto de São Paulo para a promoção da atividade física nas Américas

Este documento é uma *chamada à ação* endereçada aos profissionais relacionados à saúde e educação, formadores de opinião e dirigentes no setor público, iniciativa privada, terceiro setor (organizações não governamentais e associações voluntárias), para enfatizar aspirações por uma melhor qualidade e expectativa de vida, destacando a necessidade da inclusão da prática da atividade física no cotidiano das pessoas, da criança ao idoso, como direito do cidadão.

A consecução deste propósito será efetivada, prioritariamente, através da criação de uma rede de Instituições e Grupos cujo objetivo é a difusão, o intercâmbio e a implementação de ações visando à promoção da saúde. Neste contexto é necessária uma mudança de estilo de vida, rompendo com o sedentarismo e assumindo uma postura de vida ativa, tanto nas atividades utilitárias como na vivência das experiências do lazer, privilegiando a abordagem lúdica na fixação de novos hábitos. Estes dois enfoques pressupõem uma cultura de vida ativa para as populações das Américas, em que pesem os contrastes entre países.

Esta *chamada à ação* é o resultado de discussões e sugestões realizadas e compromissos firmados durante o XXI e o XXII Simpósios Internacionais de Ciências do Esporte em São Paulo (1998-1999). Esses eventos tiveram por objetivo divulgar orientações gerais para a promoção da atividade física na população, a partir de diretrizes internacionais e com a contextualização cultural, indispensáveis para o sucesso dessas iniciativas.

O comportamento sedentário na vida moderna, em escala global, exige uma re-significação nas relações da pessoa consigo mesma, com o outro e com o meio ambiente, já que o sedentarismo é o inimigo número um da saúde pública, prejudicando a saúde das pessoas, podendo interferir negativamente no desenvolvimento de suas relações sócio-culturais e ecológicas.

A *atividade física* é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso; entendida como um comportamento humano complexo, voluntário e autônomo, com componentes e determinantes de ordem biológica e psico-sócio-cultural; e exemplificada por esportes, exercícios físicos, danças e determinadas experiências de lazer e atividades utilitárias.

Em termos epidemiológicos, evidências científicas recentes confirmam o papel decisivo da prática da atividade física regular, independentemente ou em conjunto com outras características do comportamento saudável, na prevenção e no controle de diversas doenças e na promoção da saúde e qualidade de vida em todos os grupos.

A partir dessas constatações, instituições, líderes nacionais e internacionais envolvidos com a saúde pública têm divulgado recomendações e diretrizes para a promoção de estilos de vida saudáveis, incluindo a prática de atividade física regular, em todo o ciclo vital.

A presente *chamada à ação* para a prática da atividade física regular, visando à promoção da saúde, é considerada como um exercício de cidadania, devendo constar como um dos itens prioritários na pauta dos agentes políticos locais ligados ao campo da saúde, educação e áreas correlatas.

Em princípio, as diretrizes gerais ora recomendadas partem de propostas internacionais, tais como:

- Respeitar a cultura e tradições de cada região, como também dar prioridade às novas intervenções locais, incluindo políticas governamentais de saúde, educação e esporte que favoreçam atividades físicas voluntárias e autônomas.

- Aumentar oportunidades para iniciação e manutenção de comportamentos ativos, ao longo do ciclo vital, sempre na perspectiva de auto-realização e modo de vida saudável e alegre.
 - Buscar apoio institucional para as diferentes iniciativas, enfatizando a comunicação social e o estabelecimento de parcerias entre instituições.
 - Considerar as aspirações locais e específicas de cada grupo alvo, procurando priorizar as pessoas desprivilegiadas, física e mentalmente, como também respeitar as diferenças sócio-culturais e econômicas, quando da realização de intervenções.
 - Incentivar a pesquisa científica na área da promoção de saúde, por meio de atividades físicas, principalmente no âmbito da inclusão de grupos vulneráveis da sociedade e de mudança cultural dos grupos de risco definidos pelo sedentarismo.
 - Como referência básica de intervenção, recomenda-se a prática de atividades físicas moderadas (ex: caminhar 4,5 km/h), preferencialmente todos os dias da semana, em uma única sessão diária de 30 min. ou acumulando 2 a 3 sessões de 10-15 min. respectivamente ao longo do dia. A realização de atividades físicas mais vigorosas, dentro dos limites individuais, traz benefícios adicionais, melhorando a aptidão física.
 - Dar a devida atenção às administrações locais de governo, enfatizando o ambiente escolar, tendo como grupo alvo as crianças e ou adolescentes, para a consolidação de um modo de vida saudável por meio da prática de atividades físicas e experiências de lazer.
 - Criar meios de informação, esclarecimento e mobilização de líderes governamentais, políticos e empresariais no sentido de apoiar esta chamada à ação e as demais que se sucederão em diferentes regiões e países.
 - Divulgar as experiências locais e nacionais de modo a criar modelos de intervenção e exemplos de manejo institucional a fim de se criar uma base educacional de longo prazo para as intervenções ora recomendadas.
 - Focalizar, com absoluta prioridade, a constituição de redes de instituições, tanto para a propagação de aspirações e realizações práticas, como para a formação de alianças estratégicas visando à promoção de saúde por meio de atividades físicas.
 - Materializar as redes por vias de políticas, estratégias, programas, capacitação de multiplicadores, ampla comunicação social e veiculação de exemplos bem sucedidos de intervenção.
- Em resumo, a presente convocação de pessoas, grupos e instituições das Américas coloca em destaque a diferenciação de condições sociais, educacionais e de saúde, existentes em todos os países do continente e almeja alcançar uma vida mais saudável, como exercício de cidadania e inserção entre as necessidades básicas de nossas populações.
- Programa Agita São Paulo (Assessores Nacionais, Internacionais e Instituições Parceiras)
 - CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul
 - Secretaria de Estado da Saúde – São Paulo
 - Organização Mundial da Saúde – Organização Panamericana de Saúde
 - Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos – CDC
 - Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física – ICSSPE
 - Federação Internacional de Educação Física – FIEP
 - Ministério da Saúde
 - Conselho Panamericano de Ciências do Esporte
 - Confederação Sul-Americana de Medicina Desportiva