

# ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: IMPORTÂNCIA DOS STATEMENTS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS

## PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH: IMPORTANCE OF STATEMENTS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS, ADULTS AND ELDERLY

Fabio Luis Ceschini, Aylton José Figueira Junior, Carlos Alexandre Falconi, Uirá de Siqueira Farias, Valter Teixeira de Almeida, Cezar Luiz Serafim e Rafael Benito Mancini

Grupo de Estudos em Atividade Física e Promoção da Saúde - Geaf - Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS.

### I. INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física é reconhecida como um dos comportamentos mais importantes na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis entre adolescentes, adultos e idosos, em função dos diferentes benefícios fisiológicos e psicológicos. Embora o número de pessoas classificadas como regularmente ativas ainda seja pequeno, considerando a resposta de efetividade da prática de atividade física, há necessidade de manter e implementar o comportamento ativo na população. Porém, torna-se importante lembrar que as pessoas reconhecem a importância de um estilo de vida fisicamente para a saúde. Nessa configuração entre o comportamento e o conhecimento, alguns autores têm apresentado que não há relação de dependência entre o saber e o fazer. Diferentes fatores explicam a aderência ao exercício, sendo que os aspectos físicos, ambientais e sociais parecem ser determinantes na participação em programas de atividades físicas, em especial os relacionados à vida diária.

Muitas recomendações e *statements* foram recentemente publicadas ou reeditadas sobre a importância de um estilo de vida ativo para a promoção da saúde, (posições oficiais da *American Heart Association* – AHA, do *American College of Sports Medicine* – ACSM, do *Center for Disease Control* – CDC e do Programa Agita São Paulo, dentre outros), em função de a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis se relacionar com a inatividade física, principalmente em grupos de adultos e idosos. Entretanto, os adolescentes poderiam ter grandes benefícios com o seu envolvimento em atividades físicas, em especial pelo período biológico em que se encontram, com profundas mudanças corporais e comportamentais.

Nesse sentido, a presente comunicação apresenta a recomendação proposta pela Divisão de Promoção da Saúde e Atividade Física do *Center for Disease Control* e pelo *American College of Sports Medicine* sobre a importância do estilo de vida ativo em adolescentes, adultos e idosos, enfatizando os benefícios de uma vida fisicamente ativa e as evidências científicas que acompanham esse comportamento.

### 2. POSIÇÃO DELINEADORA DAS RECOMENDAÇÕES PARA A SAÚDE

Benefícios significativos no nível de saúde são observados em indivíduos fisicamente ativos e, portanto, todas as pessoas devem reduzir o tempo de atividades classificadas como sedentárias, aumentando o tempo diário em movimento, seja na forma de transporte ou deslocamento ativo, seja em programas supervisionados de exercícios em academias e clubes ou nas tarefas da vida diária.

Para todas as pessoas, alguma forma de atividade física é melhor que nenhuma. A atividade física é segura para a maioria dos indivíduos com baixo risco de saúde, enquanto que os benefícios observados na redução do peso e em riscos associados, função cardiovascular e aspectos psicológicos apresentam grande efetividade. Pessoas com diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardíacas e osteomusculares, ou sem sintomas da dor precordial, hipertensão ou dor articular, não devem iniciar um programa de exercícios sem consultar profissionais de saúde para diagnosticar os riscos associados ao exercício.

### 2.1. Recomendações para a saúde de crianças e adolescentes

- Todas as crianças e adolescentes devem fazer, pelo menos, 60 minutos de atividades físicas diariamente, incluindo o tempo das aulas de Educação Física.
- Durante os 60 minutos, as atividades devem ser do tipo aeróbica, realizadas tanto em intensidades moderadas como vigorosas na maior parte do tempo.
- Como parte das atividades físicas da vida diária, as crianças e os adolescentes devem realizar atividades vigorosas por, pelo menos, três vezes na semana. Ainda é recomendado que realizem atividades de fortalecimento muscular e alongamento também por, pelo menos, três vezes na semana.
- Reduzir o tempo de inatividade física em casa e na escola, estimulando e proporcionando atividades que resultem no aumento do gasto calórico diário.

### 2.2. Recomendações para os adultos (entre 18 e 64 anos)

- Todos os adultos devem realizar, pelo menos, duas horas e 30 minutos de atividades aeróbicas por semana em intensidade moderada ou 75 minutos por semana de atividades aeróbicas vigorosas, ou qualquer combinação equivalente às intensidades propostas. As atividades aeróbicas podem ser realizadas em blocos com, pelo menos, dez minutos de duração, preferencialmente durante toda a semana.
- Benefícios adicionais no nível de saúde serão encontrados aumentando-se o tempo total de atividades físicas para cinco horas semanais em intensidade moderada ou aumentar para duas horas e 30 minutos por semana a participação em atividades físicas vigorosas ou qualquer combinação equivalente entre ambas.
- Adultos devem realizar atividades de fortalecimento muscular e alongamento que envolvam os maiores grupos musculares por, pelo menos, duas sessões semanais.
- Importante observar que ganhos adicionais poderão ser alcançados se profissionais de atividade física e da saúde estiverem envolvidos na prescrição de hábitos saudáveis, associados ao acompanhamento periódico.

### 2.3. Recomendações para idosos (com mais de 65 anos)

- Pessoas idosas devem seguir as mesmas recomendações apresentadas para adultos. Caso não seja possível, em função de limitações crônicas, idosos devem ser fisicamente ativos, respeitando suas possibilidades motoras. Esse grupo deve evitar a inatividade física, sendo necessário incluir exercícios de fortalecimento muscular, pois melhorarão o equilíbrio, o que minimizará o risco de quedas e os infortúnios associados a esse evento que, geralmente, requer grande tempo de recuperação.

### 2.4. Recomendações para pessoas com necessidades especiais

#### 2.4.1. Adultos

- Seguir as recomendações apresentadas para os adultos. Caso não seja possível, essas pessoas devem ser fisicamente ativas dentro das suas potencialidades, sempre evitando a inatividade física.

#### 2.4.2. Crianças e adolescentes

- O trabalho com crianças que necessitam de condições especiais deve estimular as potencialidades do indivíduo, com a promoção de atividades físicas na intensidade e duração adequadas. Quando possível, as crianças devem seguir as recomendações apresentadas para crianças e adolescentes, ou nas suas possibilidades, mas devem sempre evitar permanecer em condições de inatividade física.

#### 2.4.3. Mulheres grávidas e em período pós-parto

- Mulheres saudáveis que estejam praticando atividades físicas devem fazer, pelo menos, duas horas e 30 minutos (150 minutos) de atividade aeróbica por semana em intensidade moderada, se possível dividindo essa duração na maioria dos dias da semana. Mulheres que regularmente fazem atividades físicas aeróbicas com intensidade vigorosa, ou com grande volume, podem continuar suas atividades regularmente se as condições de saúde se mantiverem inalteradas, sendo importante novo diagnóstico caso, durante a gravidez, haja alguma modificação em seu estado de saúde.

### 3. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E A FORÇA DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Muitos estudos apresentam benefícios com a prática regular de atividades físicas. Embora resultados expressivos sejam encontrados, a força e os indicadores da mudança não apresentam a mesma magnitude para diferentes grupos etários, fazendo com que as evidências sejam classificadas como fortes, moderadas para fortes e moderadas.

#### 3.1. Adultos e idosos

##### Evidências fortes

- Redução do risco de:
  - morte prematura;
  - diabetes do tipo 2;
  - doenças cardíacas;
  - hipertensão;
  - infarto;
  - dislipidemia;
  - síndrome metabólica;
  - câncer de mama e colo.
- Prevenção do ganho de peso corporal.
- Perda de peso quando associado a dieta.
- Melhora da função cardiorrespiratória e força muscular.
- Prevenção de quedas.
- Redução da depressão.
- Melhora da função cognitiva (adultos e idosos).

##### Evidências moderadas para fortes

- Melhora na saúde geral.

- Redução da adiposidade abdominal.

##### Evidência moderada

- Manutenção do peso corporal após programa de redução do peso.
- Redução do risco de fratura de quadril.
- Aumento da massa óssea.
- Melhora da qualidade do sono.
- Redução do risco de câncer de pulmão e endotelial.

#### 3.2. Crianças e adolescentes

##### Evidências fortes

- Melhora da capacidade cardiorrespiratória e da resistência muscular a fadiga.
- Melhora e manutenção de composição corporal saudável.
- Melhora na saúde óssea.
- Melhora na saúde cardiovascular e nos marcadores metabólicos.

##### Evidências moderadas

- Redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

### 4. RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT)

Muitas evidências sustentam a importância da prática de atividades físicas regulares e, nesse sentido, segue resumidamente, na Tabela 1, a posição do CDC / ACSM / AHA.

**Tabela 1:** Relação entre a prática de atividades físicas e a prevenção de DCNT

DCNT	Atividades com pesos			Atividades aeróbicas		
	Freq/Sem	Exercício	Séries e repetições	Freq/Sem	Intensidade	Duração
Redução Mortalidade	3-4	8-10	1 série 8-12 RM	5	Moderado	30 min/d
				3	Vigoroso	20 min/d
Osteoporose	3	8-10	1 série 10-16 RM	3x	60-85% FCM	30 min/d
Doenças cardiovasculares	2-3	8-10	1 série 10-15 RM	3	Moderado: 40-60% FCM	30 min/d
					Vigoroso 60-80% FCM	
Hipertensão	2-3	8-10	1 série 8-15RM	Todos	40-60% FCM	30-60 min/d
Diabetes tipo 2	3	Todos	3 séries 8-10RM	3	Moderado 40-60% FCM	150 min/s
					Vigoroso > 70% FCM	90 min/sem
Osteoartrite	2-3	8-10	1-3 séries 6-15RM			
Colesterol				Todos	Moderado	30 min/d

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em função das evidências apresentadas e dos diversos benefícios reconhecidos pela prática regular de atividades físicas, sugere-se que todas as pessoas aumentem o gasto calórico diário, seja na forma de exercícios, seja nas atividades da vida diária, em especial no deslocamento ativo para o trabalho, escola ou

outros deslocamentos. Dessa forma, seria importante enfatizar que as pessoas utilizem o ambiente físico construído que as cerca, como os parques, praças calçadas, ciclovias e espaços nos prédios, dentre outros, para aumentar o gasto calórico diário e adquirir os diversos benefícios que a prática regular de atividades físicas pode lhes proporcionar.

## REFERÊNCIAS

- BANCO MUNDIAL. *Relatório n. 32.576-BR*, de 15 de novembro de 2005. Enfrentando o desafio das doenças não transmissíveis no Brasil. Brasília: Banco Mundial, 2005.
- BRACCO, Mário M.; FERREIRA, Maria Beatriz R.; MORCILLO, André M.; COLUGNATI, Fernando. *et al.* Gasto energético entre crianças obesas e não obesas de escola pública. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 3, p. 29-35, Brasília, julho, 2002.
- CESCHINI, Fabio Luis & FIGUEIRA JUNIOR, Aylton J. Nível de atividade física em adolescentes durante o ensino médio. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 3, n. 7, p. 32-38, São Caetano do Sul, 2006.
- CESCHINI, Fabio Luis; FLORINDO, Alex Antonio & BENÍCIO, Maria Helena D'A. Níveis de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 15, n. 4, p. 67-78, Brasília, 2007.
- FARINATI, Paulo de Tarso V. Teorias biológicas do envelhecimento: do genético ao estocástico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 8, n. 4, p. 129-138, São Paulo, julho, 2002.
- HALLAL, Pedro C.; MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R.; ARAÚJO, Timóteo L. *et al.* Níveis de atividade física em adultos de duas áreas do Brasil: semelhanças e diferenças. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 21, n. 2, p. 573-580, Rio de Janeiro, março/abril, 2005.
- MATSUDO, Victor K. R.; BRACCO, Mário M. & ARAÚJO, Timóteo L. (In)atividade física em adolescentes e crianças. *Diagnóstico Tratamento*, v. 12, n. 1, p. 45-53, São Paulo, 2007.
- MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R. & ARAÚJO, Timóteo L. *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 4, p. 41-50, Brasília, 2002.
- VASQUES, Daniel G. & LOPES, Adair da S. Physical activity and sedentary behavior associated factors in adolescents. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 11, n. 1, p. 59-66, Florianópolis, 2009.

### Endereço para correspondência:

Rua Santo Antônio, 50 - Centro - São Caetano do Sul - SP - CEP 09521-160.