





---

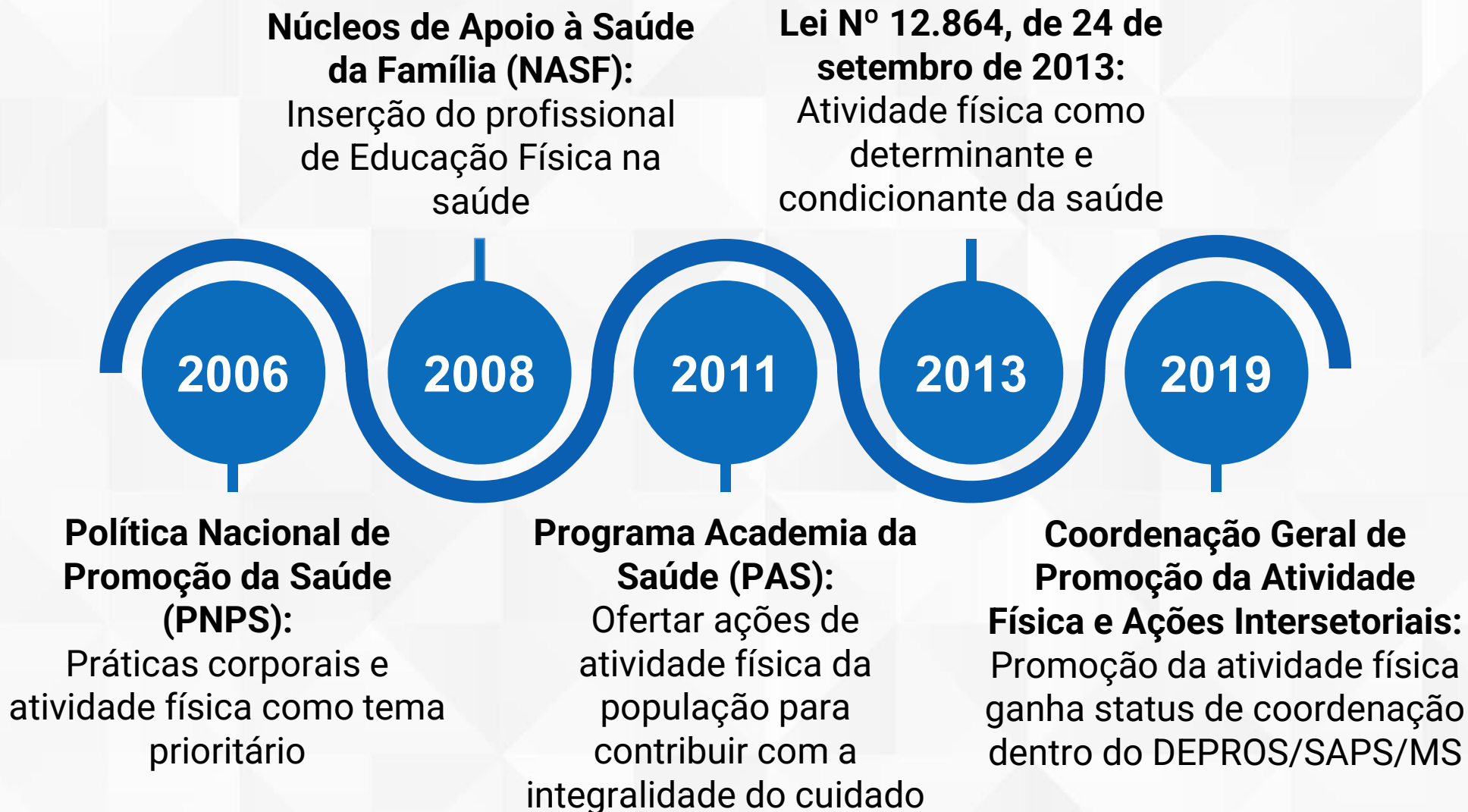
# Essencialidade da Atividade Física para a Saúde

---

Coordenação-Geral de Promoção da Atividade Física e Ações Intersetoriais (CGPROFI)  
Departamento de Promoção da Saúde (DEPROS)  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS)

Seminário na Comissão de Defesa da Pessoa com Deficiência  
Câmara dos Deputados  
Setembro, 2021.

# Reconhecimento da Atividade Física como atividade essencial para a saúde, no Brasil:





## Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS

*The influence of the practice of physical activity on the quality of life of SUS's patients*

Joel Saraiva Ferreira<sup>1</sup>, Sandra Helena Correia Diettrich<sup>2</sup>, Danielly Amado Pedro<sup>3</sup>

Diabetologia (2012) 55:542–551  
DOI 10.1007/s00125-011-2403-2

REVIEW

## What are the health benefits of physical activity in type 1 diabetes mellitus? A literature review

M. Chimen · A. Kennedy · K. Nirantharakumar · T. T. Pang · R. Andrews · P. Narendran

Reiner et al. *BMC Public Health* 2013, 13:813  
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/813>



RESEARCH ARTICLE

Open Access

## Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies

Miriam Reiner<sup>1†</sup>, Christina Niermann<sup>2†</sup>, Darko Jekauc<sup>2†</sup> and Alexander Woll<sup>1†</sup>

REVIEW



## Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews

Darren E.R. Warburton and Shannon S.D. Bredin



Regular Research Article

## The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic

Daniel D. Callow, Naomi A. Arnold-Nedimala, Leslie S. Jordan, M.S., Gabriel S. Pena, M.S., Junyeon Won, M.A., John L. Woodard, Ph.D., J. Carson Smith, Ph.D.

Vol. 8 • No. 2

American Journal of Lifestyle Medicine

Catherine M. Sabiston, PhD, and Jennifer Brunet, MA

## Reviewing the Benefits of Physical Activity

DOI: 10.4025/jphyseduc.v27i1.2729

Review Article

## THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN MEN WITH PROSTATE CANCER – A SYSTEMATIC REVIEW

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM HOMENS COM CÂNCER DE PRÓSTATA – REVISÃO SISTEMÁTICA

Leonessa Boing<sup>1</sup>, Taysi Seemann<sup>1</sup>, Melissa de Carvalho Souza<sup>1</sup>, Mirella Dias<sup>1</sup> and Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis-SC, Brazil.

2010, 7-40



INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY

REVIEW

Open Access

## Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth

Ian Janssen<sup>1,2</sup> and Allana G LeBlanc<sup>1</sup>



## Effects of exercise on the physical fitness and functionality of people with amputations: Systematic review and meta-analysis

Sara Bouzas, MSc<sup>a,\*</sup>, Antonio J. Molina, PhD<sup>b</sup>, Tania Fernández-Villa, PhD<sup>b</sup>, Kyle Miller, PhD<sup>c</sup>, Miguel A. Sanchez-Lastra, PhD<sup>d</sup>, Carlos Ayán, PhD<sup>e</sup>



Contents lists available at ScienceDirect

Preventive Medicine Reports

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/pmedr](http://www.elsevier.com/locate/pmedr)



Review article

The association between physical activity and mental health in children with special educational needs: A systematic review

Wen Yang, Stephen Heung-Sang Wong, Raymond Kim-Wai Sum, Cindy Hui-Ping Sit<sup>\*</sup>

<sup>\*</sup> Department of Sports Science and Physical Education, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong

Disability  
and  
Rehabilitation

An international, multidisciplinary journal

<http://informahealthcare.com/dre>  
ISSN 0963-8288 print/ISSN 1464-5165 online

Disabil Rehabil, 2013; 35(24): 2030-2037  
© 2013 Informa UK Ltd. DOI: 10.3109/09638288.2013.802377

informa  
healthcare

REVIEW

**Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective**

Jeffrey J. Martin

Revista da Sobama, Dezembro de 2012, Vol. 13, n.2, Suplemento, pp. 9-12

**Benefícios da Atividade Física em Relação à Imagem Corporal da Pessoa com Deficiência Física**

Carla Beatriz da Silva Rafael  
Luciana de Freitas Gomes  
Emerson Rodrigues Duarte  
Selva Maria Guimarães Barreto  
Maria Elisa Caputo Ferreira  
Universidade Federal de Juiz de Fora

## Effects of Physical Activity on the Physical and Psychosocial Health of Youth With Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis

Nathanial J Kapsal, Theresa Dicke, Alexandre J S Morin, Diego Vasconcellos, Christophe Maïano, Jane Lee, Chris Lonsdale

## Dancing for Balance

**Feasibility and Efficacy in Oldest-Old Adults With Visual Impairment**

Madeleine E. Hackney ▼ Courtney D. Hall  
Katharina V. Echt ▼ Steven L. Wolf





### The economic cost of physical inactivity in China

Juan Zhang <sup>a</sup>, Jad Chaaban <sup>b,\*</sup>

<sup>a</sup> Division of NCDs Control and Community Health, Chinese Centers for Disease Control and Prevention, China  
<sup>b</sup> American University of Beirut, Lebanon

### Health care costs of physical inactivity in Canadian adults

Open access

Original article

BMJ Open  
Sport &  
Exercise  
Medicine

### Physical inactivity: productivity losses and healthcare costs 2002 and 2016 in Sweden

Kristian Bolin<sup>1,2</sup>

Review

DOI: 10.1590/1413-81232015214.09082015

1001

### Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão

World: a general review

Original research

DOI:10.1590/50034-8910.2015049005650

ARTIGO ARTICLE

### The economic burden of physical inactivity: a systematic review and critical appraisal

Ding Ding,<sup>1,2</sup> Tracy Kolbe-Alexander,<sup>3,4</sup> Binh N. Michael Pratt,<sup>6</sup> Kenny D Lawson<sup>2,7</sup>

### BMJ Open Economics of physical activity in low-income and middle-income countries: a systematic review

Priyanga Diloshini Ranasinghe ,<sup>1,2</sup> Subhash Pokhrel,<sup>1</sup> Nana Kwame Anokye<sup>1</sup>

Shana Ginar da Silva<sup>1</sup>

### O custo econômico da inatividade física e de hospitalizações por doenças crônicas

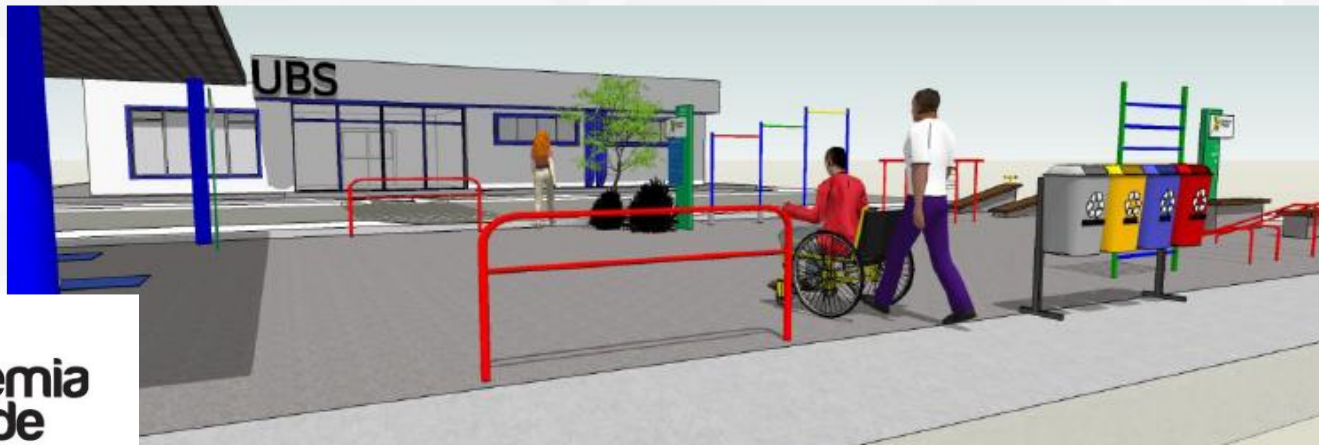
### The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases

Ding Ding, Kenny D Lawson, Tracy L Kolbe-Alexander, Eric A Finkelstein, Peter T Katzmarzyk, Willem van Mechelen, Michael Pratt, for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee\*

# Cuidados à Pessoa com Deficiência na Atenção Primária à Saúde



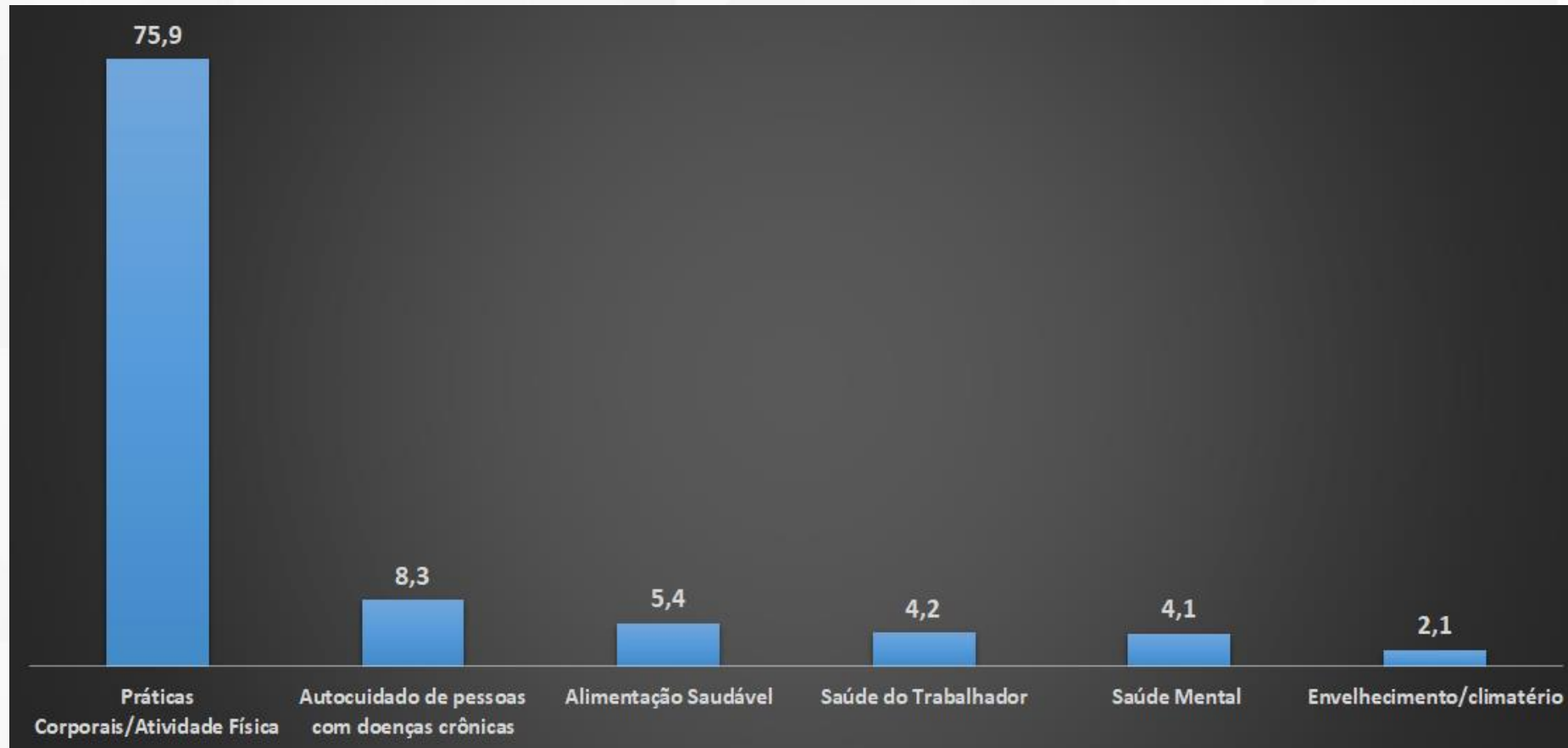
Polos, unidades de saúde, ESF e equipes multiprofissionais



# Programa Academia da Saúde



Seis principais atividades coletivas realizadas nos polos



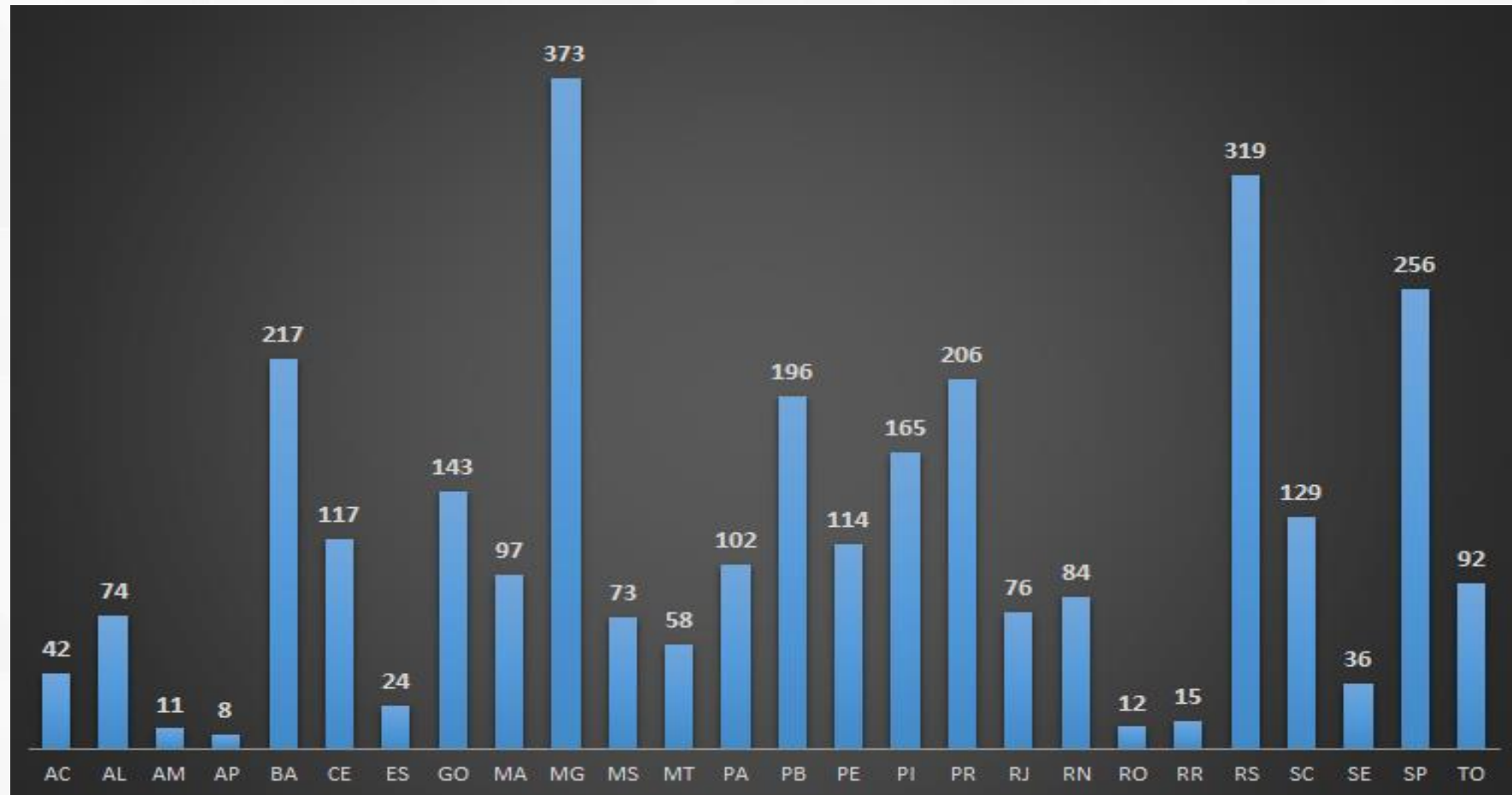


# Programa Academia da Saúde

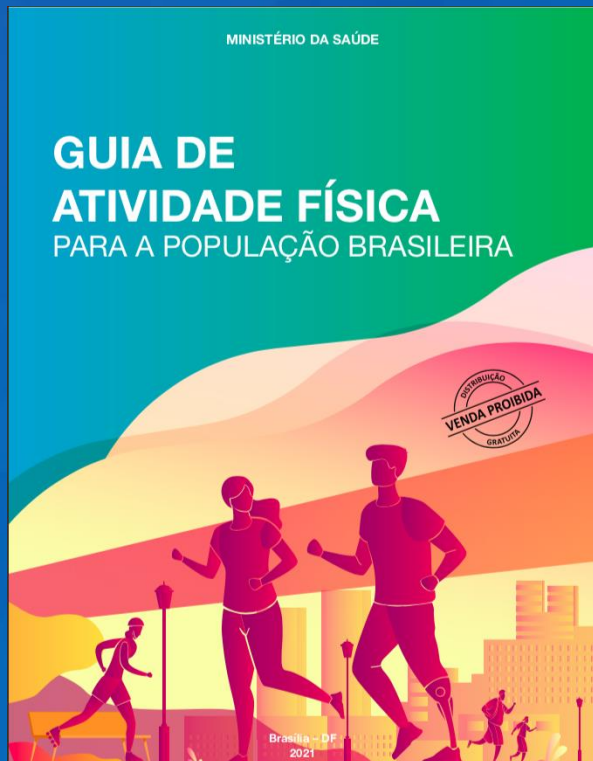
Não ASPS!!



Obras concluídas (n= 3.039) de 4.054 proposta vigentes



Fonte: SISMOB, agosto de 2021.



- ✓ Marco histórico: o primeiro documento oficial visando estimular atividade física em nível populacional, alinhado a outros países do mundo.
- ✓ Diretrizes para prática de atividade física são fundamentais para redução da inatividade física;
- ✓ Em países de alta renda, os guias estão inseridos na agenda de políticas públicas;
- ✓ Nas Américas, **50% dos países** possuem diretrizes;
- ✓ Argentina, Uruguai e Colômbia são países que já contavam com recomendações.

- TED firmado em 2019 com UFPel
- Comitê científico
- Edital para seleção de pesquisadores de todas as regiões do país
- Participação de **70 pesquisadores em 08 GTs**

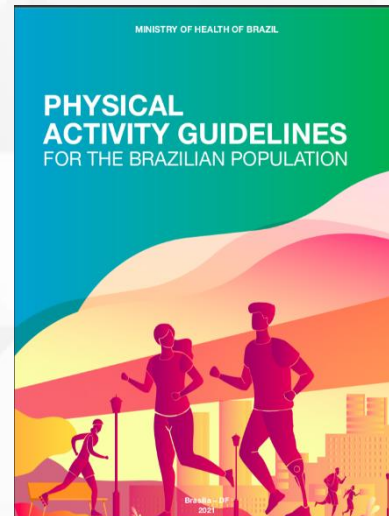
# Versões do Guia



**Linguagem acessível**



**Espanhol**



**Inglês**



**Braile**



**Áudiobook**  
no Spotify e  
Sound Cloud

# Documentos complementares ao Guia



Permitem a incorporação do Guia no processo de trabalho e em iniciativas convergentes



# Guia de Atividade Física para a População Brasileira



- **CAPÍTULO 1** - ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA.
- **CAPÍTULO 2** - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS ATÉ 5 ANOS.
- **CAPÍTULO 3** - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS.
- **CAPÍTULO 4** - ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS.
- **CAPÍTULO 5** - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS.
- **CAPÍTULO 6** - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.
- **CAPÍTULO 7** - ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO.
- **CAPÍTULO 8** - ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA.





## ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



### QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

**Até 1 ano:** pelo menos 30 minutos por dia de bruços

**1 a 2 anos:** pelo menos 3 horas por dia de qualquer intensidade

**3 a 5 anos:** pelo menos 3 horas por dia, sendo 1 hora de intensidade moderada

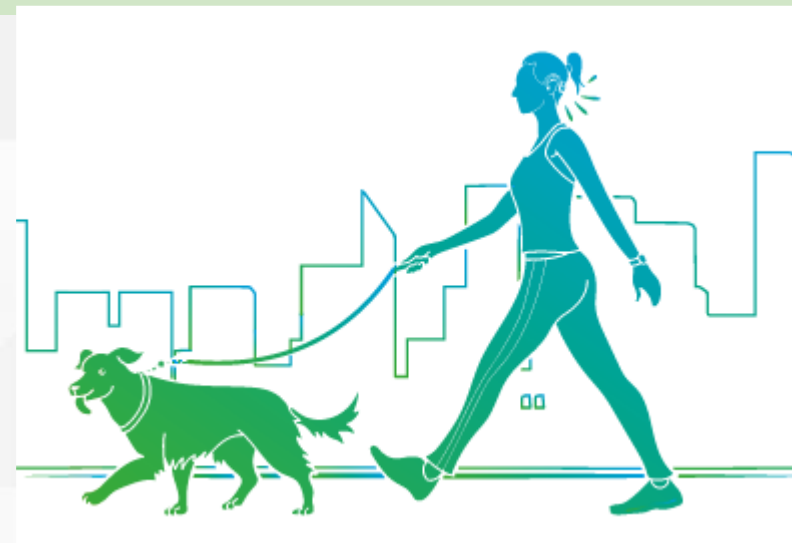
**6 a 17 anos:** 60 minutos ou mais atividade física por dia

**Adultos:** pelo menos 150 minutos de atividades físicas moderadas **ou** 75 minutos de atividades físicas vigorosas

**Idosos:** pelo menos 150 minutos de atividades físicas moderadas **ou** 75 minutos de atividades físicas vigorosas

### Outras informações presentes no capítulo

- Porque você deve fazer atividade física
- Que atividades físicas você pode fazer
- Orientações para você praticar atividade física
- Como você pode reduzir o comportamento sedentário
- Informações adicionais e contraindicações
- Rede de apoio





→ Versão do Guia em Braille



→ Audiobook



# Distribuição do Guia

## 74 mil exemplares para:

- Gestores e técnicos estaduais e municipais do SUS;
- Profissionais e usuários vinculados ao Programa Academia da Saúde;
- Centros de Reabilitação com foco na atenção às pessoas com deficiência visual (Guia em braile);
- Ministérios e outros órgãos governamentais.



**Todo minuto de  
atividade física conta!**

**Compartilhe conosco a sua foto!**  
#GuiadeAtividadeFísica

**Faça o download do Guia!!**



Contato: [cgprofi@saude.gov.br](mailto:cgprofi@saude.gov.br)

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL

gov.br/**saude**

    minsaude