

A importância da atividade física na área da saúde

Tania Bertoldo Benedetti
tania.benedetti@ufsc.br



POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

- Promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Melhora as suas habilidades de socialização, por meio da participação em atividades em grupo;
- Aumenta a sua energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia;
- Reduz o seu cansaço durante o dia;
- Melhora a sua capacidade para se movimentar e fortalece músculos e ossos;
- Reduz as suas dores nas articulações e nas costas;
- Melhora a sua postura e o equilíbrio;
- Auxilia no controle do seu peso corporal;

POR QUE VOCÊ DEVE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

- Reduz o seu risco de quedas e lesões;
- Melhora a qualidade do seu sono;
- Reduz os sintomas de ansiedade e de depressão;
- Melhora a sua autoestima e autoimagem;
- Ajuda no controle da pressão alta;
- Reduz o colesterol e o diabetes (alto nível de açúcar no sangue);
- Reduz o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de câncer;
- Melhora a saúde dos seus pulmões e sua circulação;
- Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer ;
- Ajuda na manutenção da sua memória, sua atenção, sua concentração, seu raciocínio e seu foco.

**POR QUE AS PESSOAS NÃO FAZEM ATIVIDADE
FÍSICA?**

BARREIRAS

- Segurança
- Acesso e infraestrutura
- Falta de companhia
- Falta de interesse
- Emoções negativas
- Problemas de saúde
- Falta de equipamento
- Falta de tempo
- Falta de conhecimento
- Medo de lesões
- Necessidade de repouso

FACILITADORES

- **Crenças positivas sobre suas capacidades**
- **Baixo custo**
- **Gosto e prazer com a prática**
- **Indicação de médico**
- **Companhia de amigos**

Inserção do profissional de educação física no SUS





MINISTÉRIO DA
SAÚDE



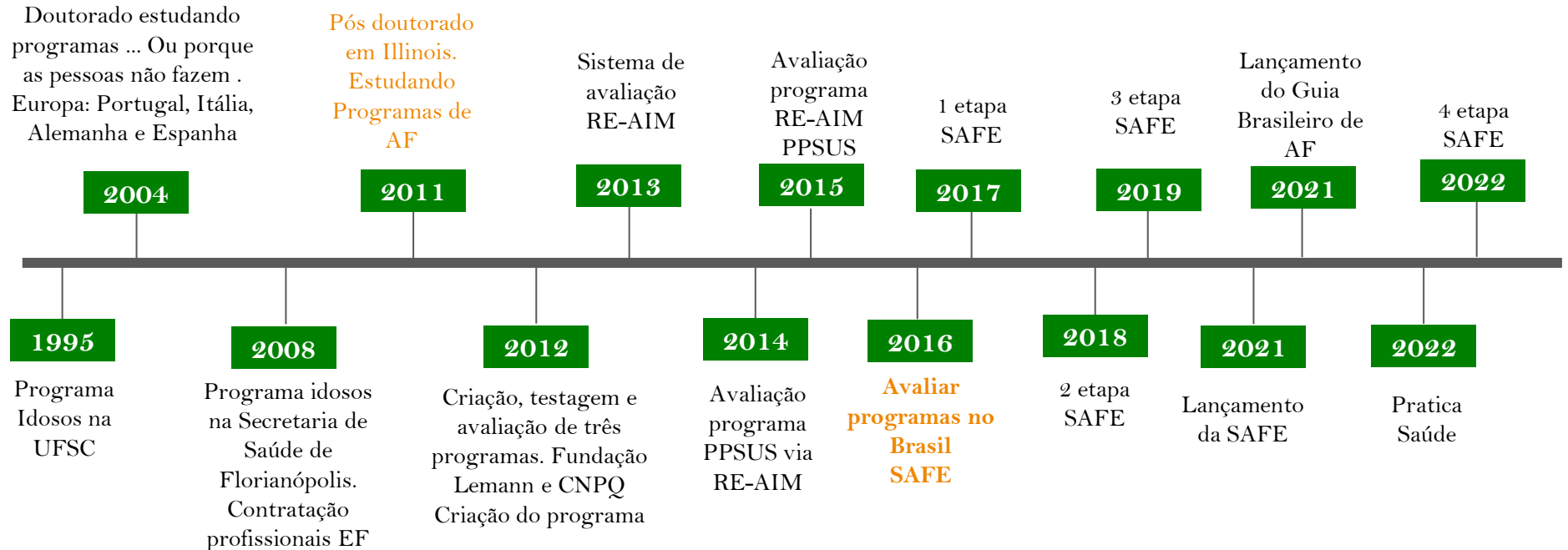
PROBLEMA!

× FALTA
MAPEAMENTO

× FALTA
AVALIAÇÃO

PROGRAMAS PRECISAM FUNCIONAR

Minha história nos estudos de programas



Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030: como os profissionais de educação física podem contribuir



WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR



 World Health
Organization

2020

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



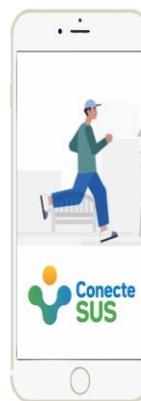
2021

2020 https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf






Cards do GUIA



file:///C:/Users/cds/Desktop/materiais_gui_aatividade_fisica.pdf



ATIVIDADE FÍSICA

-  Programa de **12 semanas**
-  Teste o seu **nível de atividade física**
-  **Orientações** de como, quando e quanto você deve fazer de atividade física
-  Conheça o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**
-  **Orientações** sobre mudança de comportamento e adoção de uma alimentação adequada e saudável



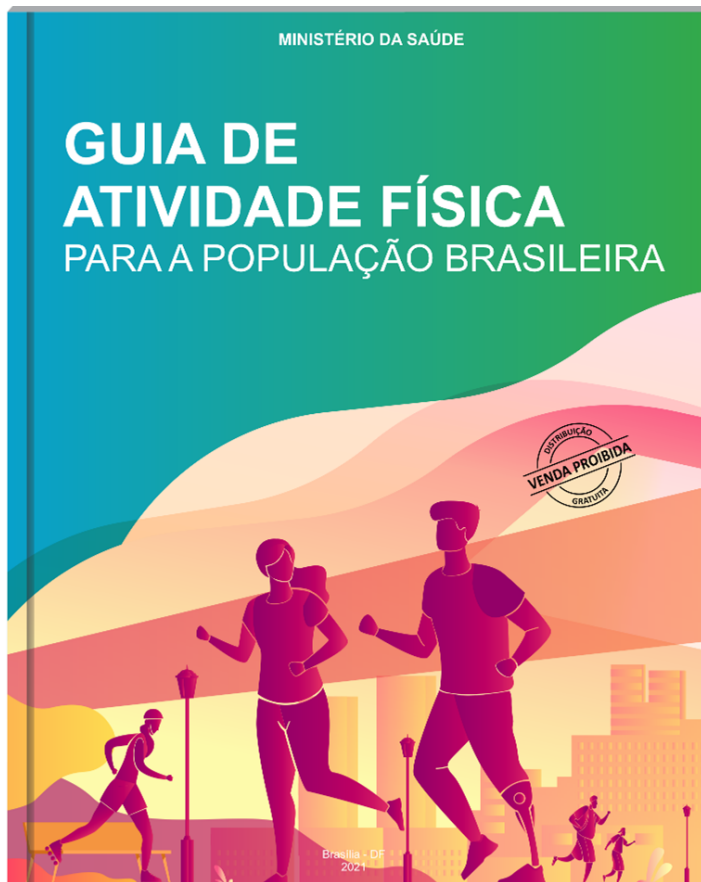
<https://aps.sau.de.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA2MQ==>

GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA O ACONSELHAMENTO BREVE SOBRE ATIVIDADE FÍSICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

VERSÃO PARA CONSULTA PÚBLICA

https://www.gov.br/saude/pt-br/acao-a-informacao/participacao-social/consultas-publicas/2022/consulta-publica-guia-de-orientacao-para-o-aconselhamento-breve-sobre-atividade-fisica-na-atencao-primaria-a-saude-do-sistema-unico-de-saude/anexo-1-guia-de-orientacao-para-o-aconselhamento-breve-sobre-atividade-fisica-na-aps-do-sus_livro.pdf

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



O Guia é composto por **08 capítulos**

- 1 Entendendo a atividade física
- 2 Atividade física para **crianças até 5 anos**
- 3 Atividade física para **crianças e jovens de 6 a 17 anos**
- 4 Atividade física para **adultos**
- 5 Atividade física para **idosos**
- 6 **Educação Física** Escolar
- 7 Atividade física para **gestantes e mulheres pós-parto**
- 8 Atividade física para **pessoas com deficiência**



É um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas



At least

150
to **300**
minutes

moderate-intensity
aerobic physical
activity



or

at least

75
to **150**
minutes

vigorous-intensity
aerobic physical
activity



or an equivalent combination throughout the week



For additional health benefits:

On at least



2
days
a week

muscle-
strengthening
activities at
moderate or greater
intensity that
involve all major
muscle groups.



> ()
S
(
a
I
a
S

On at least



3
days
a week

varied
multicomponent
physical activity that
emphasizes functional
balance and strength
training at moderate
or greater intensity.



>



SAFE
SAÚDE A PARTIR
DE ATIVIDADES
FÍSICAS EXITOSAS

PESQUISAR PARA RECOMENDAR





EVIDÊNCIAS BASEADAS
EM PRÁTICAS

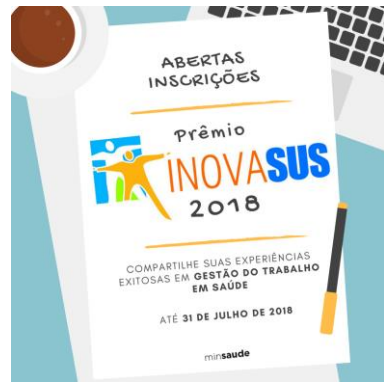
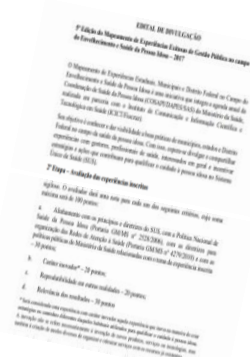
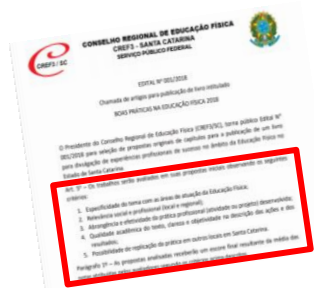
O que os editais que buscam práticas exitosas dizem?

1

ETAPA 01

Fev - Ago 2018

Identificação do que é uma prática exitosa em atividade física

❖ **EXITOSAS**
 ❖ **BEM SUCEDIDAS**
 ❖ **EXPERIÊNCIAS INOVADORAS**
 ❖ **ESTRATÉGIAS**

Acesse

Nome de Usuário

Senha

[Esqueceu sua senha?](#)
[Esqueceu seu usuário?](#)
[Criar uma Conta](#)

Sobre o projeto

O Banco de Práticas e Soluções em Saúde e Ambiente (IdeiaSUS) é uma iniciativa da Cooperação Técnica entre a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) e o Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde (CONASEMS), no âmbito da Rede de Apoio à Gestão Estratégica do SUS.

Coordenado pela Presidência da FIOCRUZ, o IdeiaSUS tem como objetivo identificar, reunir e disponibilizar um banco de "práticas e soluções" em Saúde e Ambiente, e parte do princípio que a troca de experiências, "exitosas ou não", são essenciais ao processo de consolidação e fortalecimento do Sistema Único de Saúde.

As experiências podem ser cadastradas e consultadas gratuitamente. Serão constituídos comitês de avaliação, no âmbito da Cooperação Técnica FIOCRUZ-CONASS-CONASEMS, para certificação das experiências que se destacarem por sua qualidade e/ou potencial de replicação. Sua eventual certificação poderá credenciá-las a incentivos e investimentos por parte de agências de fomento parceiras da FIOCRUZ.

O IdeiaSUS é seu!

Programa de Pesquisa para as SUS - São Paulo e as Experiências Exitosas

O Programa de Pesquisa para as SUS - São Paulo e as Experiências Exitosas é uma iniciativa do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) e do Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde (CONASEMS), no âmbito da Rede de Apoio à Gestão Estratégica do SUS.

O objetivo do programa é identificar e disseminar práticas exitosas em saúde pública e gestão de saúde pública, com o intuito de promover a melhoria da qualidade e a eficiência dos serviços de saúde.

O programa é composto por duas etapas: a primeira é a identificação das práticas exitosas e a segunda é a disseminação das mesmas.

O prazo de inscrição vai até 31 de julho de 2018.

Para mais informações, consulte o edital disponível em: [www.ideiasus.org.br](#)



PRÁTICA EXITOSA EM ATIVIDADE FÍSICA NA APS É UMA AÇÃO QUE PROMOVE O AUMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA DOS PARTICIPANTES POR MEIO DE UM PROCESSO PLANEJADO, REPLICÁVEL E SUSTENTÁVEL QUE GARANTE E PROMOVE A PARTICIPAÇÃO E AUTONOMIA.



ATRIBUTOS

Planejamento – Replicabilidade – Sustentabilidade - Participação - Autonomia

2

ETAPA

02

Set - Mar
2018/2019

Levantamento das
ações em atividades
físicas na AB

2 1 3



RE-AIM + ATRIBUTOS DO CONCEITO



QUESTIONÁRIO

PESQUISA SAÚDE A PARTIR DE ATIVIDADES FÍSICAS EXITOSAS - SAFE

PESQUISAR PARA RECOMENDAR

Prezado (a),

Você está sendo convidado (a) para responder ao questionário com perguntas direcionadas às ações realizadas de atividade física (aqui entende-se como práticas corporais, atividades físicas, exercícios físicos) que você coordena e/ou desenvolve em seu local de trabalho. As informações disponibilizadas por você são de uso exclusivo para fins desta pesquisa. É imperterível que você leia e aceite o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) presente nessa página. **Para responder ao questionário é importante que você tenha em mãos o número do CNES da sua Unidade e o total de pessoas que participam de cada ação.**

Desde já agradecemos a sua participação.

39 questões

88 PRÁTICAS COMO MAIS EXITOSAS DO BRASIL

2

ETAPA
02

Set - Mar
2018/2019

Levantamento das
ações em atividades
físicas na AB

2 1 3



2 no Norte

13 no Nordeste

1 no Centro-Oeste

17 no Sudeste

9 no Sul

LIGAÇÃO

**42 com possibilidades
de visita**

Locais visitados

3

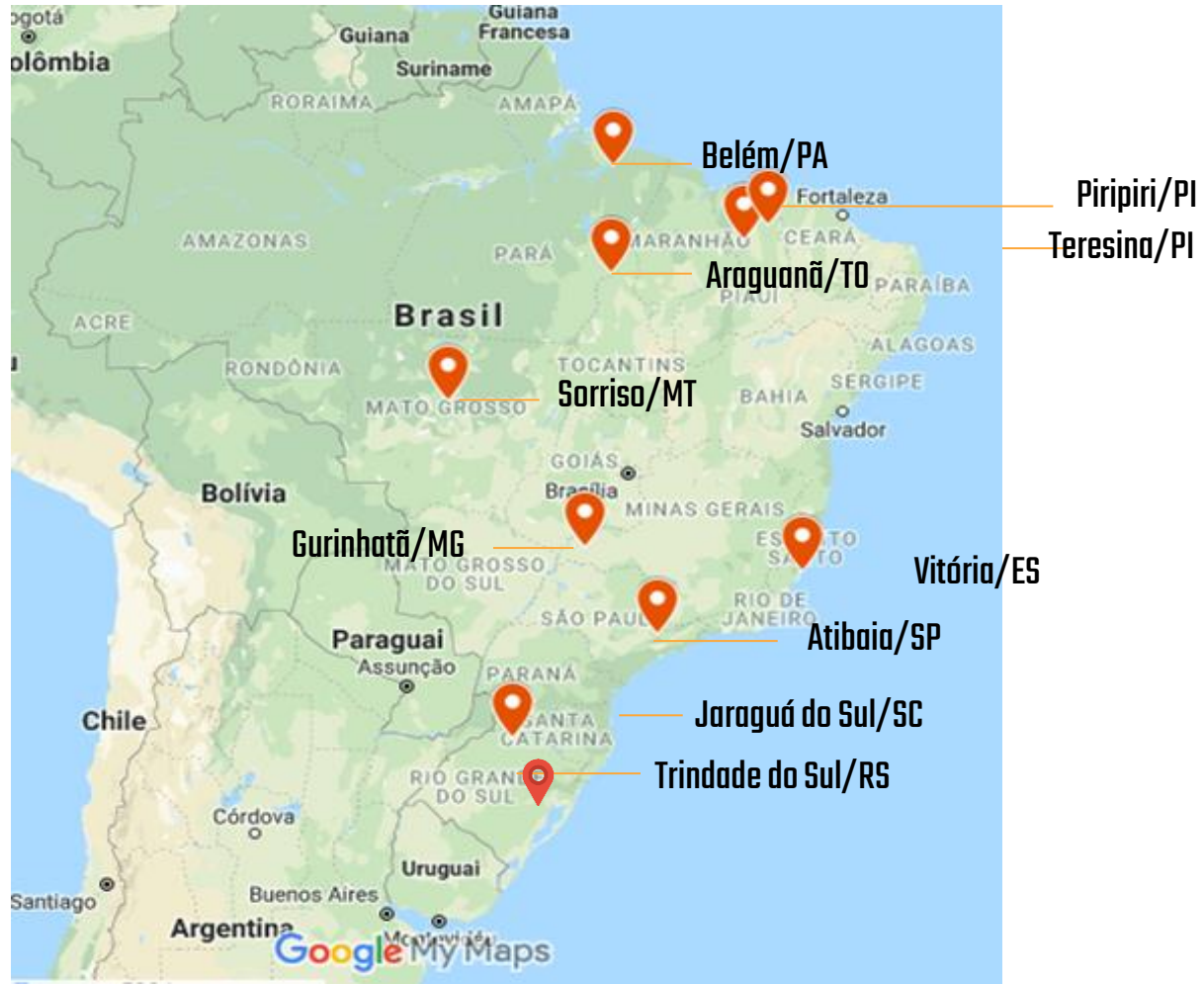
ETAPA
03

Mar - Jul
2019

Observação
sistemática das ações



Observação das 10 ações
melhores ranqueadas na
etapa 02 para comprovação
dos relatos.



3

ETAPA
03

Mar - Jul
2019

Observação
sistemática das ações



Observação das 10 ações
melhores ranqueadas na
etapa 02 para comprovação
dos relatos.

Observação da prática de atividade física



Usuário



Facilitador



Gestor



Equipe de
saúde





Belém



**Ambos os cenários
executam práticas
exitosas!**



Atibáia



O QUE PRECISA PARA A PRÁTICA SER CONSIDERADA EXITOSA? 8 ESTRATÉGIAS

1. DIVULGAR AS AÇÕES REALIZADAS;
2. MANTER UMA FREQUÊNCIA E REGULARIDADE NA OFERTA DAS AÇÕES;
3. REALIZAR AVALIAÇÕES;
4. MANTER REGULARIDADE DAS AÇÕES;
5. ENTREGAR OS RESULTADOS DAS AVALIAÇÕES;
6. CONTROLAR A ASSIDUIDADE DOS PARTICIPANTES;
7. MONITORAR AS RAZÕES DE DESISTÊNCIAS,
8. BUSCAR APOIO DA GESTÃO.





4

ETAPA
04

Replicação das ações
exitosas em diferentes
contextos regionais



Após comprovação do êxito
das 10 ações, as mesmas serão
replicadas em cada uma das
regiões do Brasil.



ETAPA 4

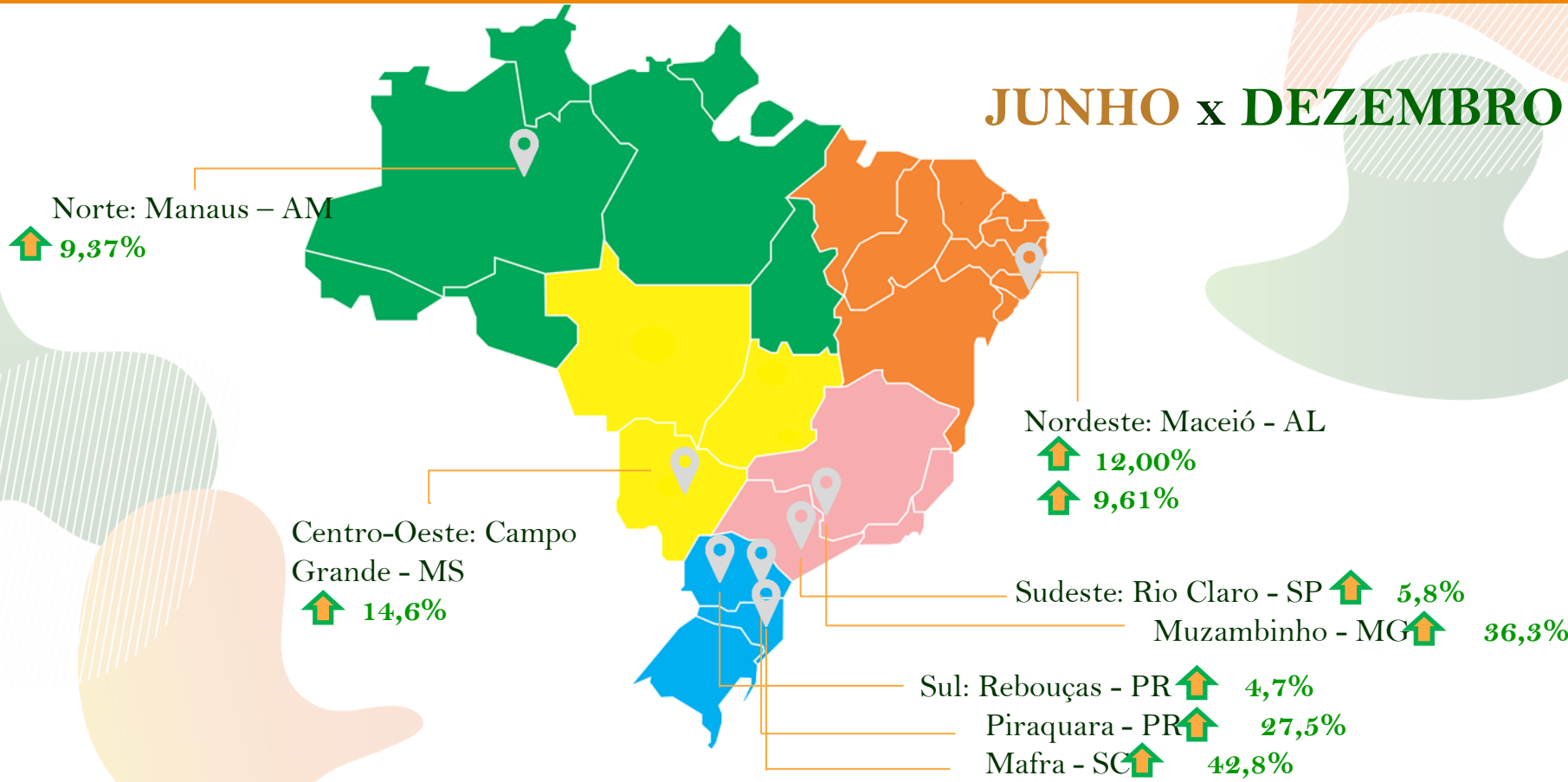
**Validação da pré-recomendação de prática
exitosa em atividade física:**

Orientações para os facilitadores

SAFE
SAÚDE A PARTIR
DE ATIVIDADES
FÍSICAS EXITOSAS

Resultados: variação percentual - pontuação do questionário SAFE

JUNHO x DEZEMBRO



Todas as ações que implementaram sistematicamente as recomendações para o desenvolvimento de prática exitosas de atividade física ao final da implementação apresentaram aumento na pontuação do questionário .

Em outras palavras, o método sistematizado de implementação das recomendações torna as ações de atividade física mais exitosas!

Aplicativo



**Equipe
científica**



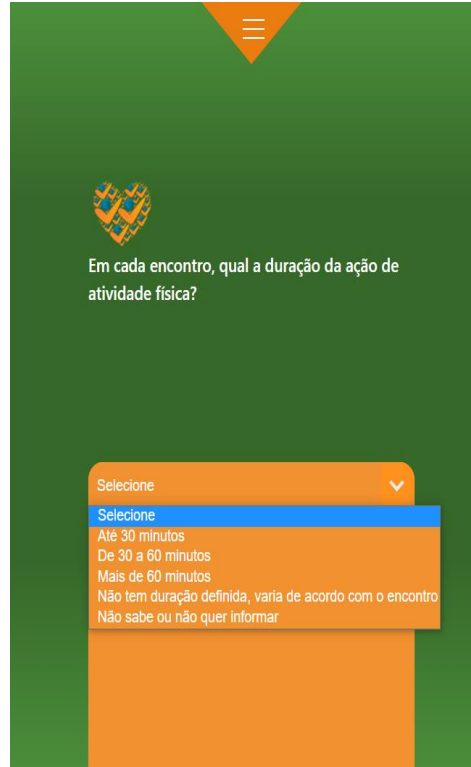
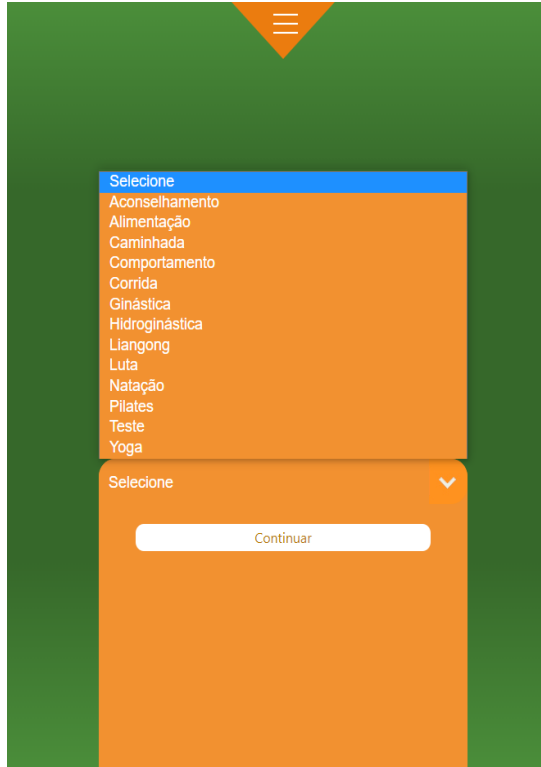
SAFE

SAÚDE A PARTIR
DE ATIVIDADES
FÍSICAS EXITOSAS

**Práticas
observadas**

Aplicativo SAFE

<https://appsafe.sites.ufsc.br/>



DADOS DO LOCAL

+

11 QUESTÕES

Resultado

<https://appsafe.sites.ufsc.br/>

GINASTICA

5.86
ALTO

A prática de atividade física registrada por você possui potencial **ALTO** de ser considerada exitosa para a Atenção Primária à Saúde no SUS. Isso quer dizer que você presta um bom serviço à população, mas pode incluir algumas estratégias na sua dinâmica de trabalho de forma a potencializar os benefícios da promoção da atividade física.

Recomendamos que você deslize para cima para você saber como melhorar seu score.

SCORE: REGULAR **PARTICIPAÇÃO** 1

Realize pelo menos três das quatro dessas estratégias para divulgação da sua ação de atividade física:

- 1) Agentes Comunitários de Saúde (ACS)
- 2) boca-a-boca
- 3) reuniões locais
- 4) cartazes

GINASTICA

SCORE: RUIM **REPLICAÇÃO** 1

Organize seu planejamento de ação de atividade física de modo que utilize pelo menos uma dessas metodologias:

- 1) Rodas de conversas ou palestras
- 2) Aula prática de atividades físicas
- 3) Consultas individuais
- 4) Vídeos
- 5) Consultas em grupo

GINASTICA

SCORE: REGULAR PLANEJAMENTO ⓘ

Realize pelo menos uma dessas estratégias para controlar a frequência dos participantes da sua ação de atividade física:

- 1) peça a assinatura dos participantes em uma folha;
- 2) anote as presenças em uma ficha de chamada (online ou impressa) realizada pelo você ou apoio administrativo (quando disponível);
- 3) lance as presenças direto no e-SUS/APS. Você pode usar o aplicativo e-SUS Atividades Coletivas, [clique aqui para baixar](#).

Realize pelo menos uma estratégia para buscar o apoio da gestão na prática de atividade física:

- 1) elabore um relatório anual de como foi o desenvolvimento da prática de atividade física, indique as potencialidades da sua ação e explique por que ela pode ser benéfica para a saúde do município. Apresente esse relatório aos seus superiores.
- 2) identifique quais são as necessidades de melhorias necessárias para a condução da sua ação de atividade física (por exemplo: mais recursos humanos, mais materiais, melhor espaço físico, etc.).
- 3) Divulgue a sua ação de atividade física em redes sociais e grupos de Whatsapp. Busque apoio da gestão municipal de saúde para isso, solicitando divulgação nas redes da prefeitura ou secretaria de saúde, por exemplo.
- 4) Mantenha o contato com a gestão municipal para buscar resolver problemas pontuais que são necessários para alcançar bons resultados da ação.

GINASTICA

SCORE: ÓTIMO AUTONOMIA ⓘ

divulgação nas redes da prefeitura ou secretaria de saúde, por exemplo.

- 4) Mantenha o contato com a gestão municipal para buscar resolver problemas pontuais que são necessários para alcançar bons resultados da ação.

Realize pelo menos uma dessas estratégias para monitorar os motivos de usuários desistirem de participar da sua ação de atividade física:

- 1) Fazer uma ligação telefônica ou conversar por Whatsapp com o participante e registrar os motivos/razões da desistência;
- 2) Solicitar o apoio dos ACS para entender os motivos/razões para a desistência e registrar essas razões.

SCORE: ÓTIMO SUSTENTABILIDADE ⓘ

Liberado a partir do dia 14/05/2021 para realizar uma nova pesquisa.

Voltar

O Programa



O VAMOS (Vida Ativa Melhorando a Saúde) é um programa de mudança de comportamento que objetiva motivar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo e saudável com relação à atividade física e alimentação.

www.vamos

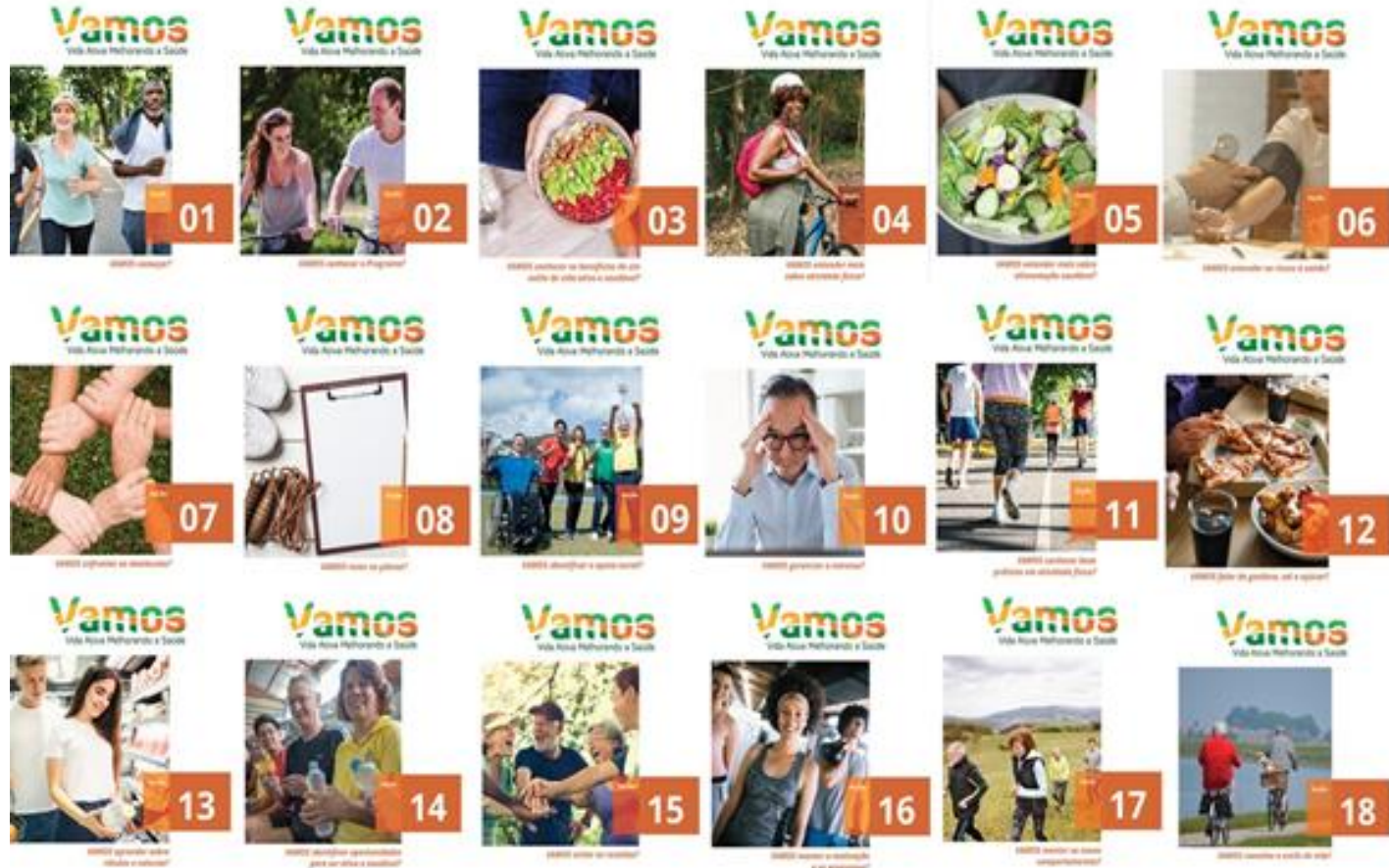


(Benedetti et al., 2017)

Metodologia – versão 3.0 18 encontros – DESDE 2012 - 2020

ATIVIDADE FISICA E ALIMENTAÇÃO

- 1 região do Brasil
- 18 municípios
- 200 participantes
- 2019-2020
- 3 teses
- 2 dissertações
- 1 TCC



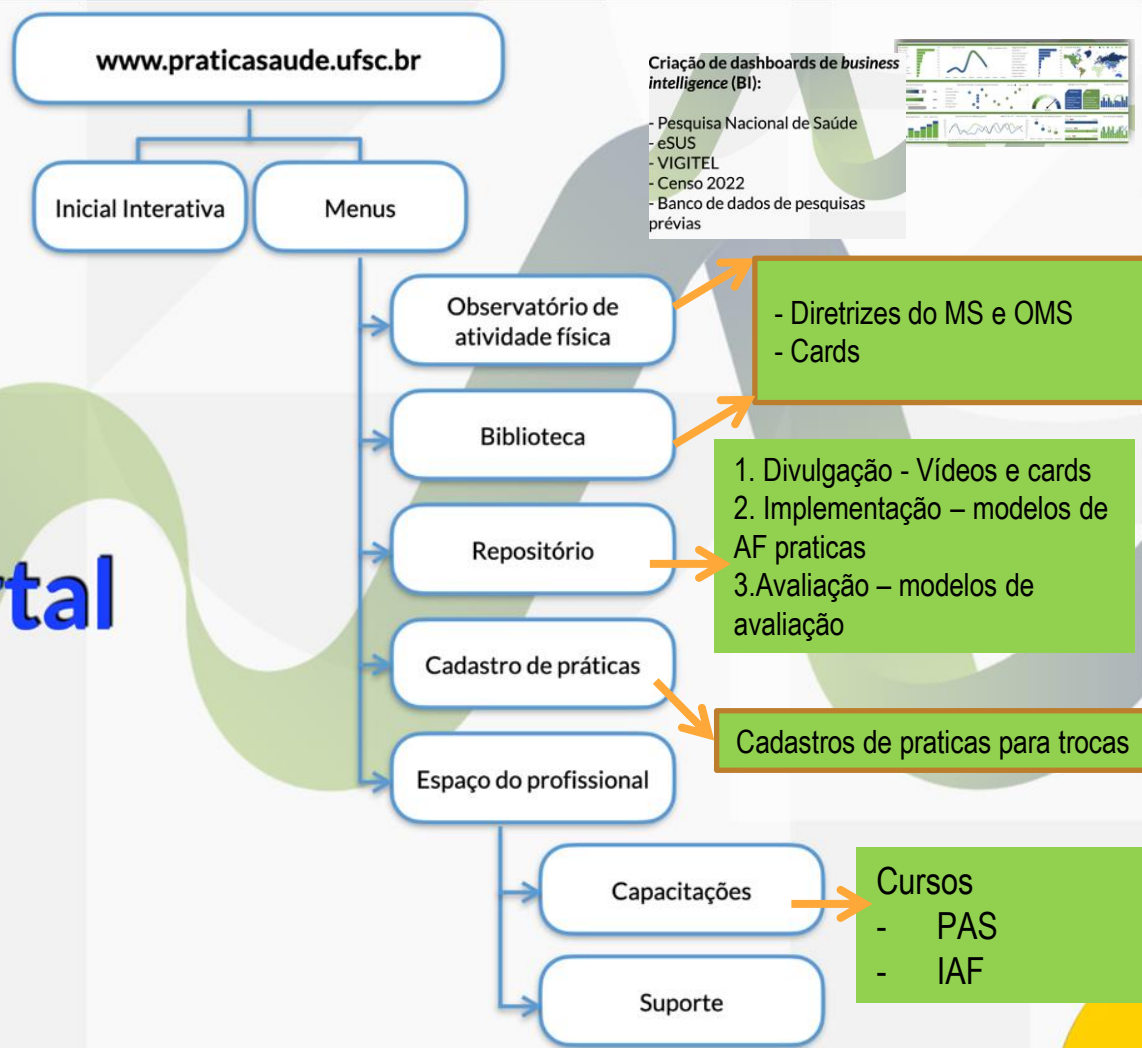
Objetivo

Proporcionar apoio no processo de trabalho dos profissionais da atenção primária à saúde (APS) dos municípios brasileiros para promover a atividade física de maneira efetiva

Produto final

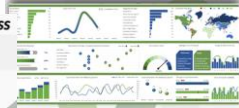
**WEB PORTAL
PRÁTICA SAÚDE**

Estrutura do Portal Prática Saúde



Criação de dashboards de *business intelligence* (BI):

- Pesquisa Nacional de Saúde
- eSUS
- VIGITEL
- Censo 2022
- Banco de dados de pesquisas prévias



Criação de Materiais



CURSOS

- PAS
- IAF

- Escutas a stakeholders
- Levantamento de publicações científicas e técnicas
- Escrita de conteúdo para a capacitação
- Estudos sobre melhores formatos das capacitações
- Adaptação de propostas ao contexto regional

Conclusões

- Atividade Física trás benefícios para a Saúde – Fato
- Temos diferentes **barreiras** e também **facilitadores**
- Ministério ao longo do tempo, vem criando um corpo de conhecimento sobre praticas corporais e atividade física para ser aplicado no SUS
- Cresce a contratação profissional e a oferta de grupos de praticas corporais e atividade física no SUS - IAF
- Muitos materiais a disposição dos profissionais de saúde que atuam no SUS – ainda não chega a ponta
- Junção de todos os materiais e cursos em único local – **PORTAL PRATICA SAUDE**
- Oferta e acompanhamento (avaliação) das propostas.

Nosso Time

Time de gestão



Tânia Benedetti
UFSC



Cassiano Rech
UFSC



Fábio Almeida
UNMC



Kelly da Silva
UFSC



Paula Sandreschi
UFSC



Gaia Claumann
UFSC

Time de analytics



Gabriel Barni
UFSC



Jaqueline Aragoni
UFSC

Time regional

Elisa de Leon
UFAM



Jucileia Bezerra
UFPA



Daniel Petreça
UFPE



Enaiane Menezes
UFAL



Camila Papini
UFTM



Edineia Ribeiro
UFMS



Lucélia Borges
UFPR

Time de branding/design



Salomão Gomez
UFSC



Priscila Zavadil
UFSC

Bolsistas de apoio

Carmen Terenzi
Victor Caçador
Camilly Miranda
Thiago



Gerente Administrativa

Cláudia Crespi Garcia

Obrigada!



tania.benedetti@ufsc.br