

# A importância da atividade física na área da saúde

Tania Bertoldo Benedetti  
[tania.benedetti@ufsc.br](mailto: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**



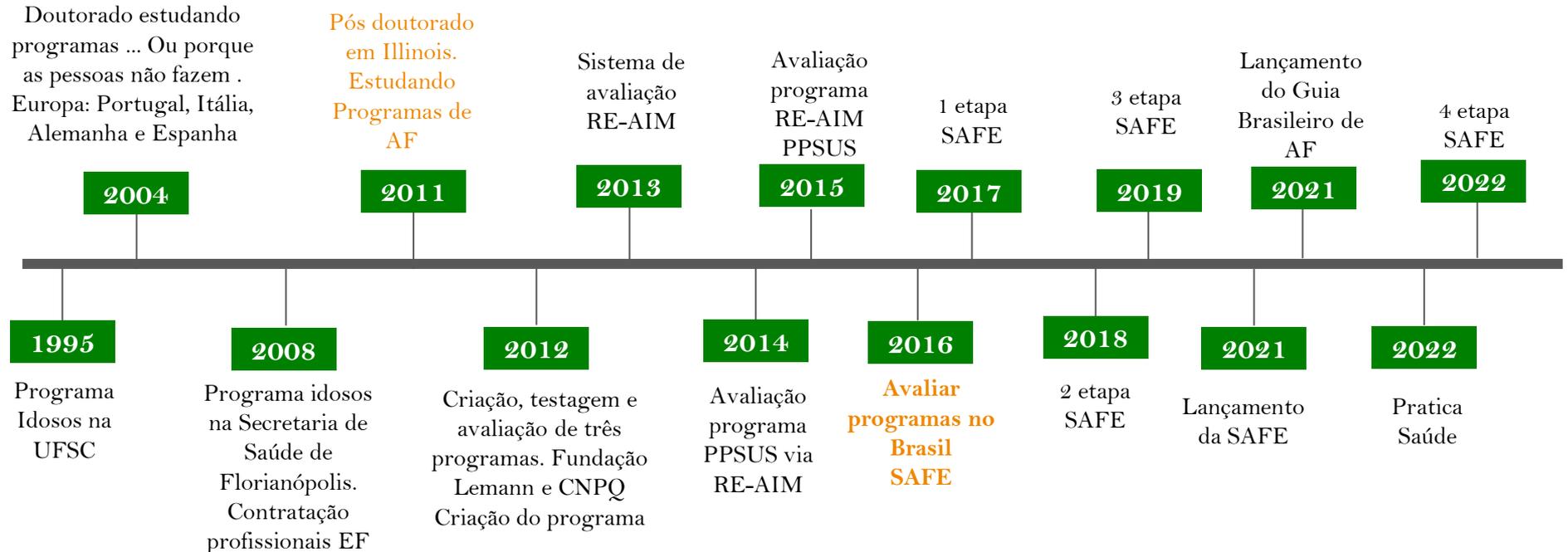
**PROBLEMA!**

**×** 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](https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)

## Cards do GUIA



file:///C:/Users/cds/Desktop/materiais\_guiatividade\_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



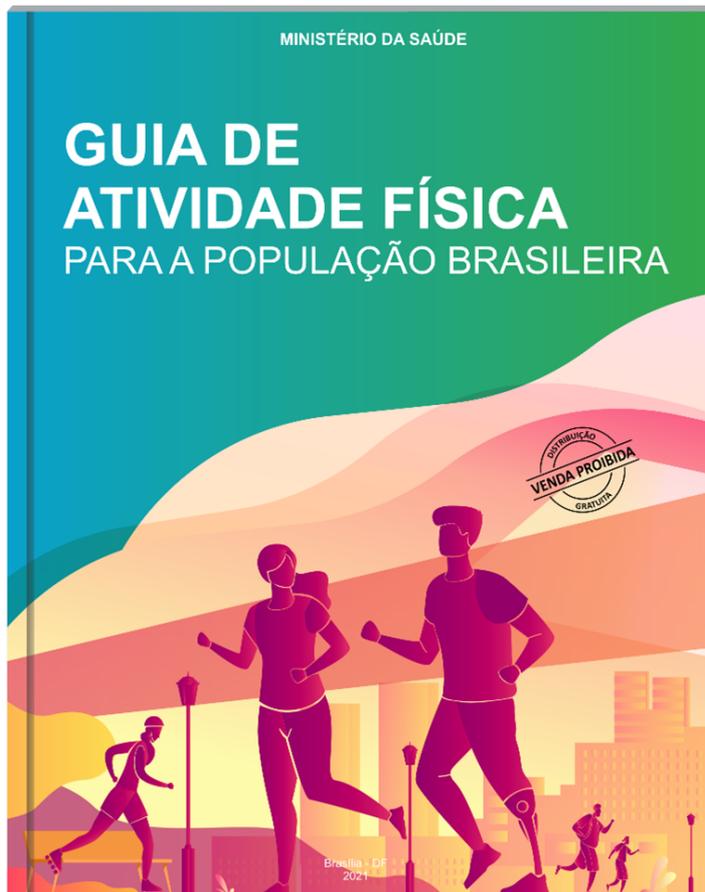
<https://aps.sau.de.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA2MQ==>

## 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/aceso-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](https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-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

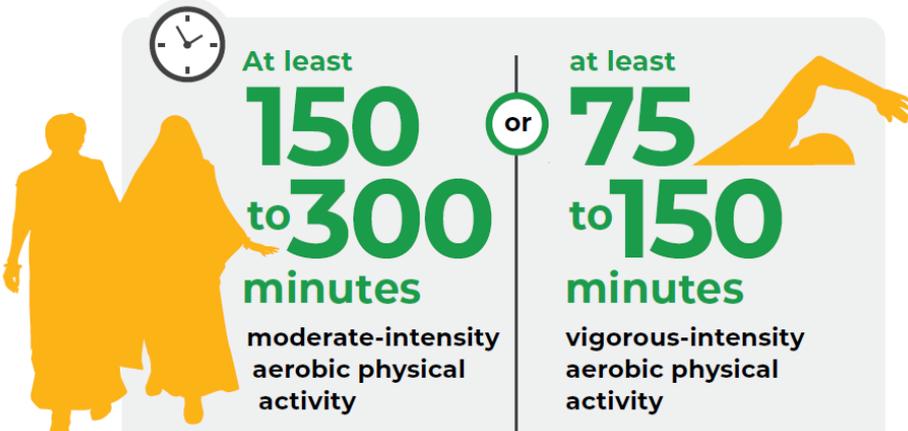


O Guia é composto por **08 capítulos**

- 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

Progress indicator: 5 circles, 3 are filled (orange), 2 are empty (grey).

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.



Progress indicator: 5 circles, 4 are filled (orange), 1 is empty (grey).

On at least **3 days a week** varied multicomponent physical activity that emphasizes functional balance and strength training at moderate or greater intensity.



Progress indicator: 5 circles, 4 are filled (orange), 1 is empty (grey).



SAFE

SAÚDE A PARTIR  
DE ATIVIDADES  
FÍSICAS EXITOSAS



PESQUISAR PARA RECOMENDAR



**EVIDÊNCIAS BASEADAS**  
**EM PRÁTICAS**

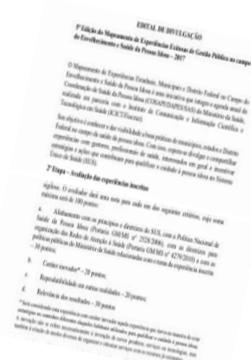
# O que os editais que buscam práticas exitosas dizem?

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 um programa de pesquisa que visa 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.

Para a elaboração das experiências exitosas, os pesquisadores devem considerar os seguintes aspectos:

- 1. O tema da experiência deve estar relacionado à área de atuação da Educação Física.
- 2. A experiência deve ser original e inovadora.
- 3. A experiência deve ser replicável em outros locais.
- 4. A experiência deve ter sido avaliada e considerada exitosa.

Para a inscrição, o pesquisador deve acessar o site do programa e preencher o formulário de inscrição. O prazo para inscrição é até 31 de julho de 2018.

Para mais informações, consulte o site do programa ou contate o coordenador do programa.



**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

2

ETAPA

02

Set - Mar  
2018/2019

Levantamento das  
ações em atividades  
físicas na AB



1.645  
respostas  
de 452  
municípios



# 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



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**

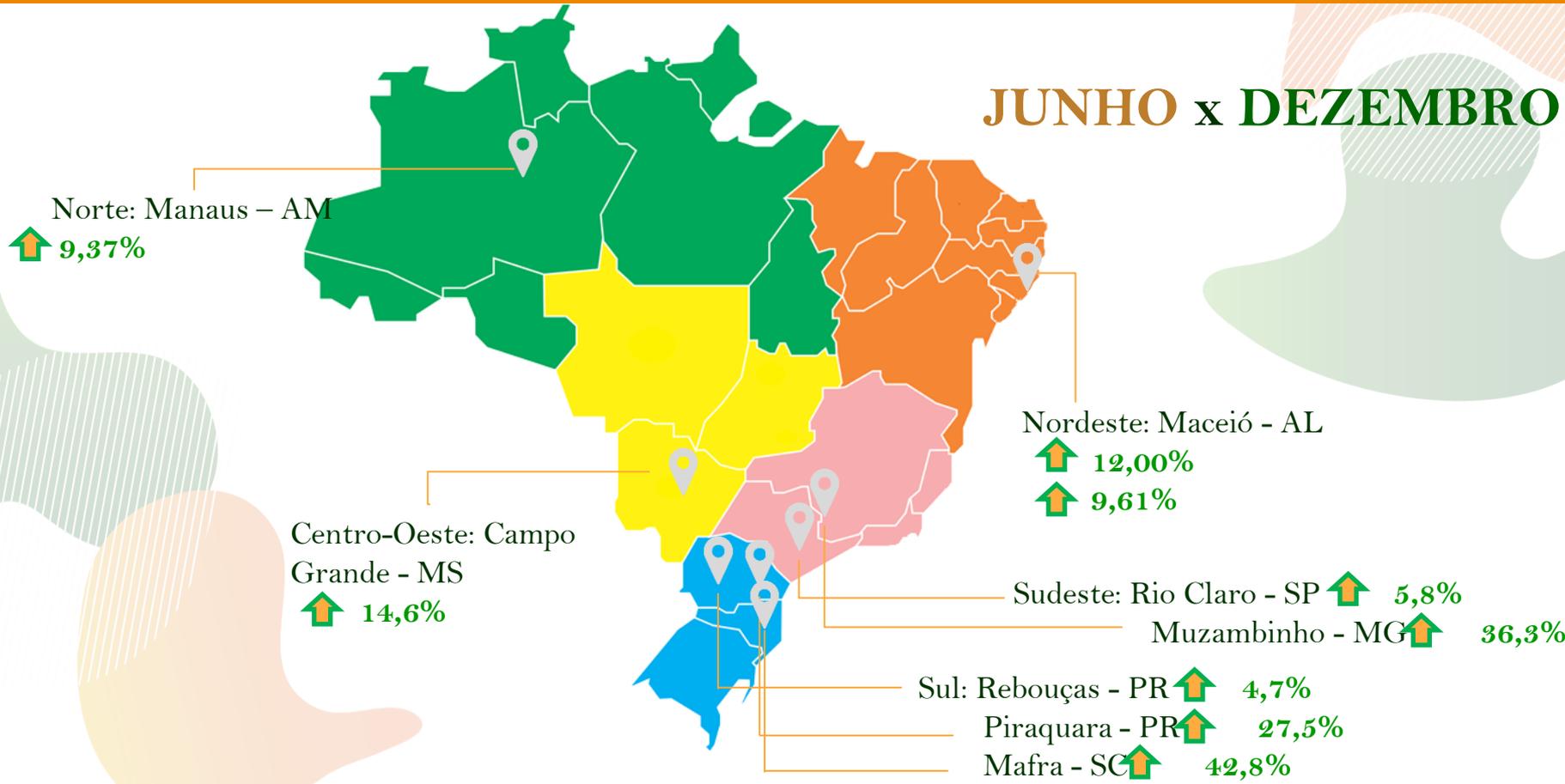
**Validação da pré-recomendação de prática  
exitosa em atividade física:**

**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**

**Aplicativo  
SAFE**

**Práticas  
observadas**

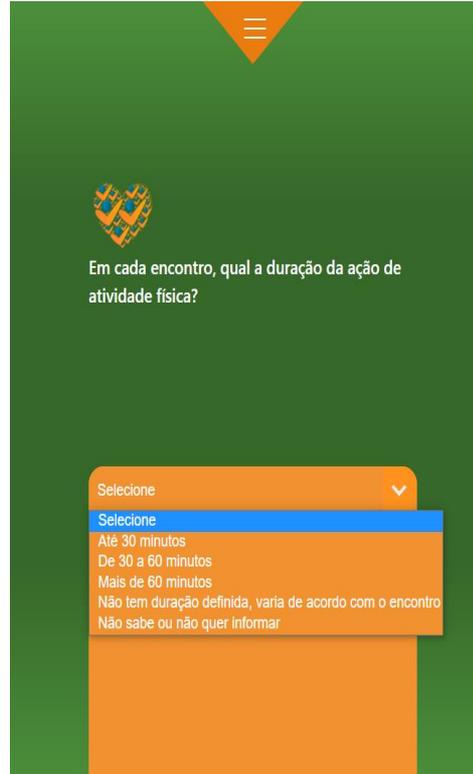
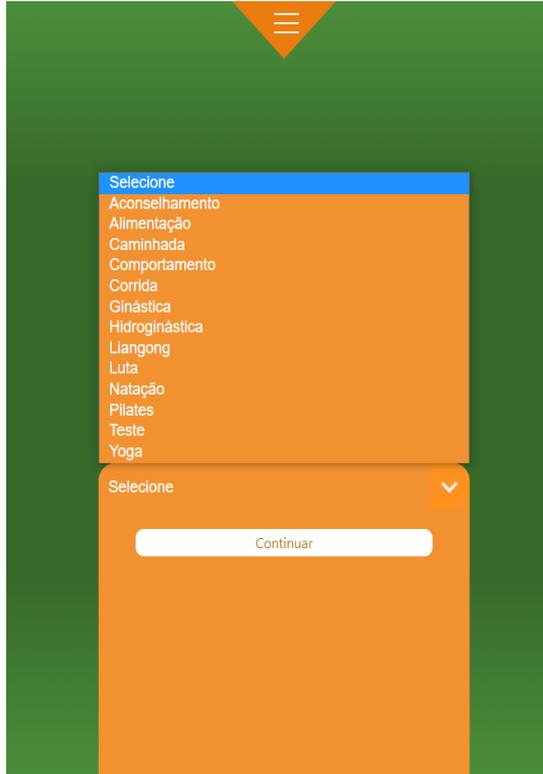


**SAFE**

SAÚDE A PARTIR  
DE ATIVIDADES  
FÍSICAS EXITOSAS

# Aplicativo SAFE

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



**DADOS DO LOCAL**

**+**

**11 QUESTÕES**

# Resultado

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



The screenshot shows the 'GINASTICA' app interface. At the top, there is a green header with a white house-shaped graphic containing a yellow circle with a black silhouette of a person jumping. Below this, the word 'GINASTICA' is written in orange. A large green number '5.86' is displayed, with 'ALTO' in a yellow box below it. A paragraph of text explains that the recorded physical activity has a high potential for success in the SUS. Below this, a recommendation is given to click for more information. At the bottom, a score of 'REGULAR' is shown with three orange bars and a 'PARTICIPAÇÃO' indicator.

**GINASTICA**

**5.86**  
ALTO

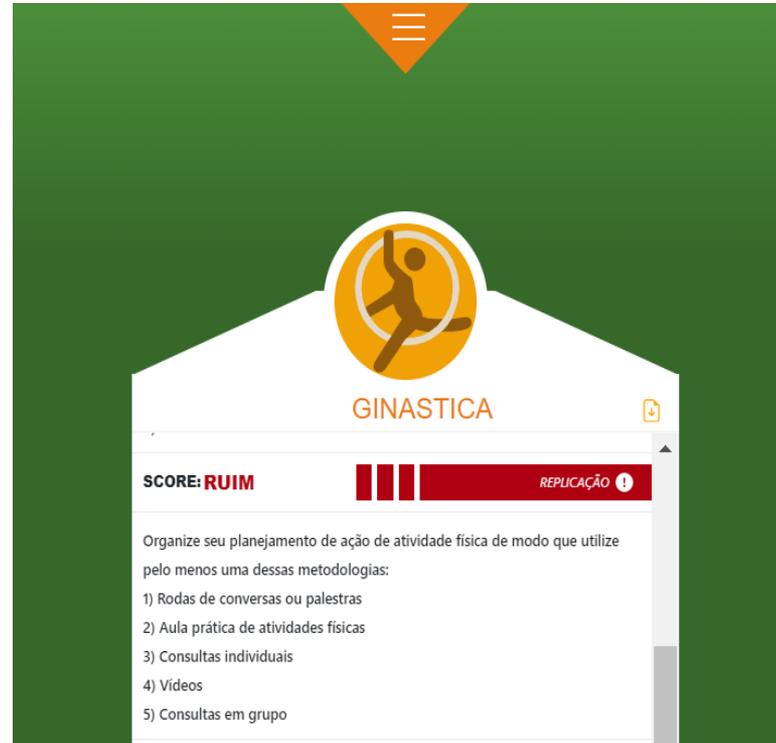
A prática de atividade física registrada por você possui potencial **ALTO** de ser considerada exitosa para a Atenção Primária à Saúde no SUS. Isso quer dizer que você presta um bom serviço à população, mas pode incluir algumas estratégias na sua dinâmica de trabalho de forma a potencializar os benefícios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



The screenshot shows the 'GINASTICA' app interface. At the top, there is a green header with a white house-shaped graphic containing a yellow circle with a black silhouette of a person jumping. Below this, the word 'GINASTICA' is written in orange. A score of 'RUIM' is displayed in red, with three red bars and a 'REPLICAÇÃO' indicator. Below this, a paragraph of text explains that the recorded physical activity has a low potential for success in the SUS. Below this, a recommendation is given to click for more information. At the bottom, a list of four strategies is provided for dissemination of the physical activity action.

**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](http://www.vamos)

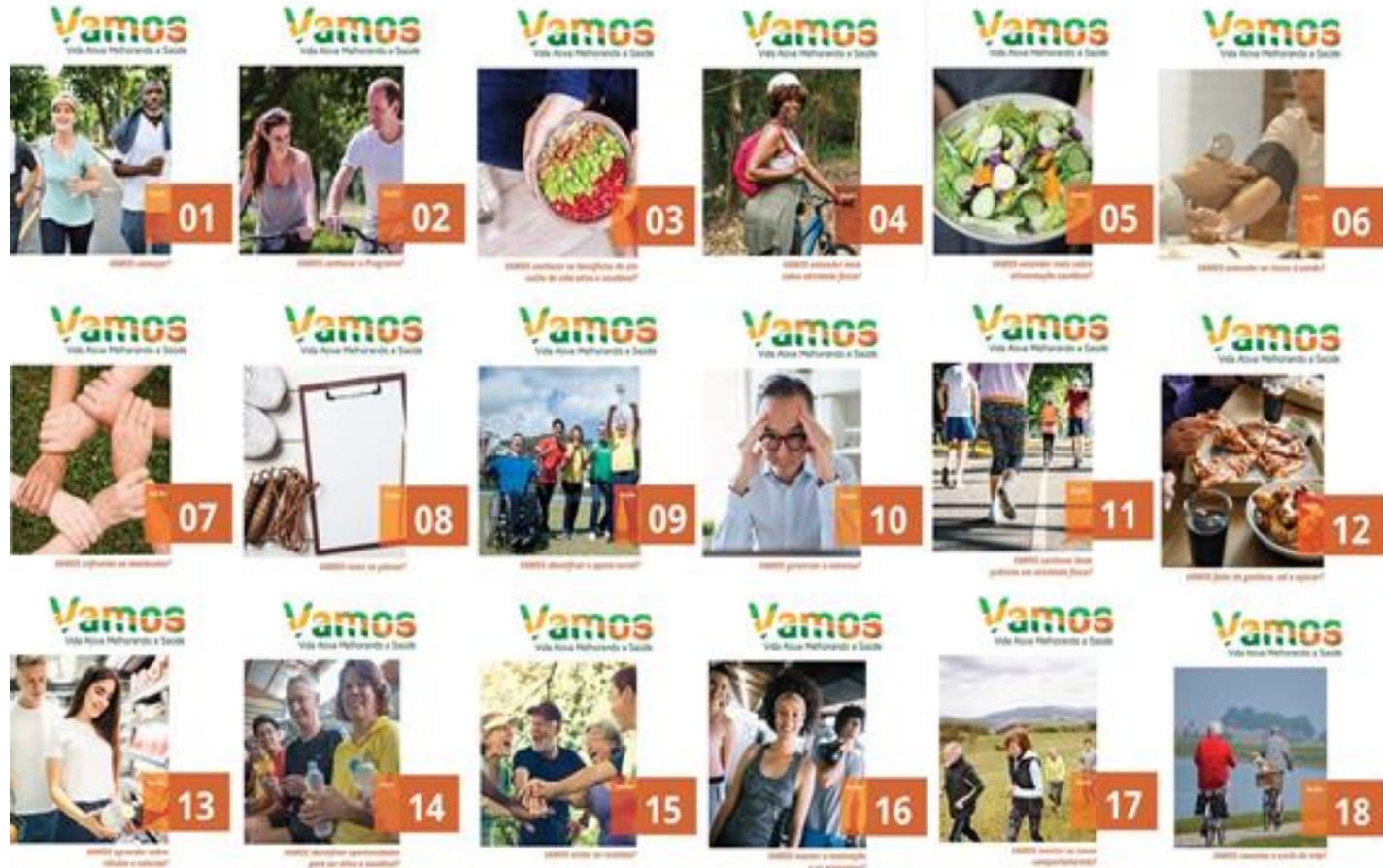


*(Benedetti et al., 2017)*

## 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



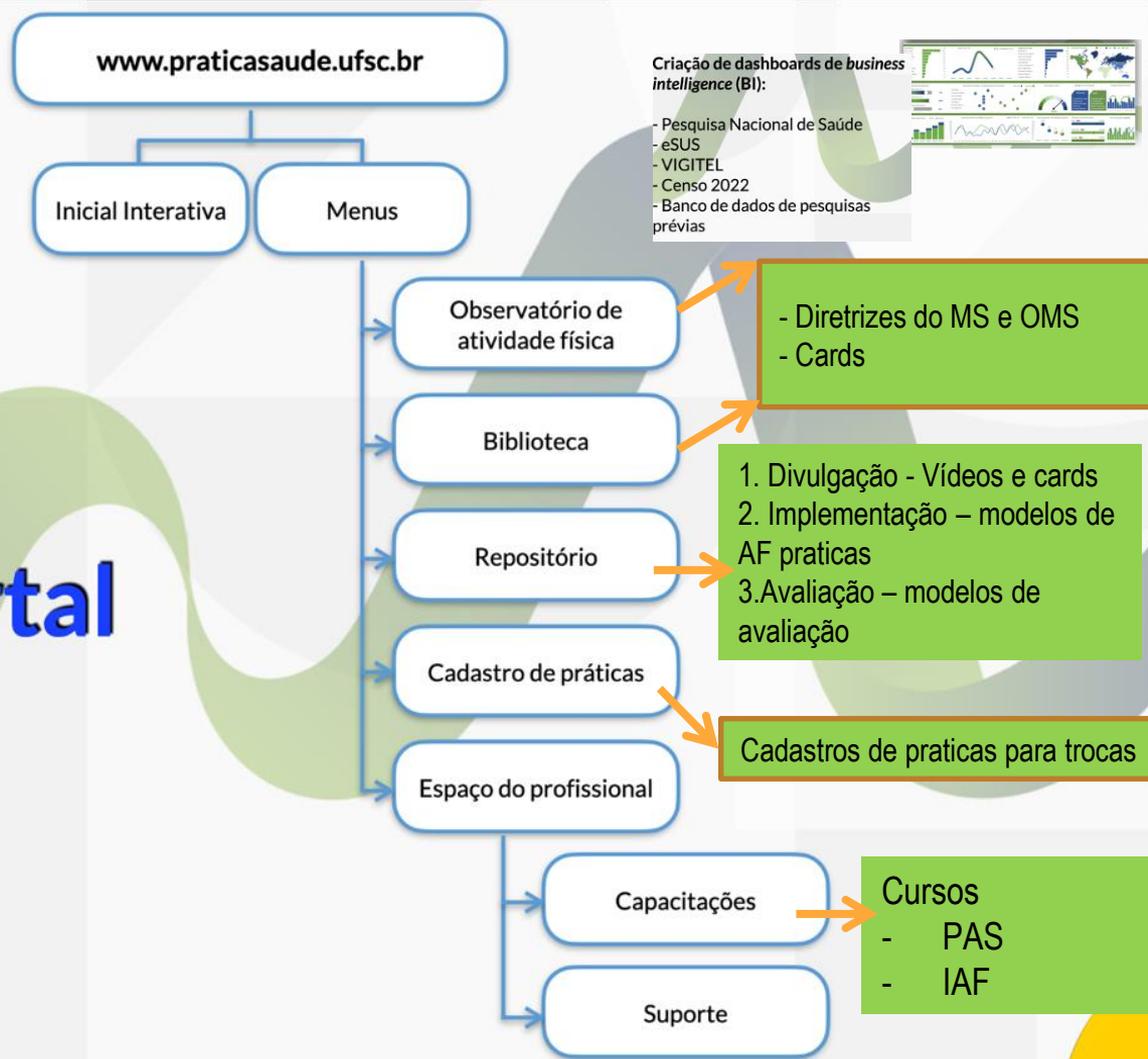
## Objetivo

**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



Edineia Ribeiro  
UFMS



Lucélia Borges  
UFPR



Camila Papini  
UFTM



## 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](mailto:tania.benedetti@ufsc.br)