

Informes Técnicos Institucionais

Technical Institutional Reports

Programa Nacional de Promoção da Atividade Física

“Agita Brasil”: Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida

Physical activity and life quality contribution in order to obtain a better healthy lifestyle

Projeto Promoção da Saúde
Secretaria de Políticas de Saúde/MS*

A relação entre atividade física e saúde não é recente, tendo sido mencionada em antigos textos da China, da Índia, da Grécia e de Roma. No entanto, somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, como diabetes mellitus não insulino-dependente, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, osteoporose e alguns tipos de câncer, como o de cólon e o de mama.

Tal relação se torna evidente pela diminuição do aparecimento de seqüelas, redução da necessidade de internação, menor quantidade de medicamentos necessários ao controle desses agravos, que incidem na redução de custos com serviços médico-hospitalares.

Estudos recentes têm comprovado que empresas que desenvolveram programas de promoção de atividades físicas obtiveram benefícios econômicos adicionais em virtude da redução do absenteísmo e do aumento da produtividade dos trabalhadores.

Fatores de risco como o sedentarismo, o tabagismo e a alimentação inadequada, diretamente relacionados ao estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de desenvolver algum tipo de doença crônica, mostrando-se, nessa relação causal, mais decisivos que a combinação de fatores genéticos e ambientais (Figura).

Dentre os fatores de risco (Figura), é possível observar que o *sedentarismo* mostra-se o fator com maior prevalência na população, independentemente

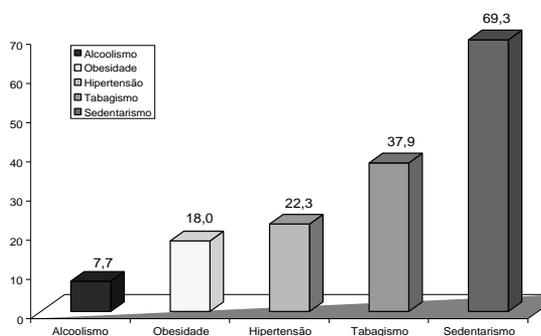


Figura - Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis.

Fonte: Rego RA et al. Rev Saúde Pública 1990;24:277-85.

do sexo. Portanto, fica evidente a importância de se adotar um estilo de vida ativo que, de alguma forma, pode também ajudar a controlar e a diminuir os outros fatores de risco.

O rápido crescimento das doenças crônicas não transmissíveis, em países desenvolvidos e também em países em desenvolvimento, tem ocorrido de forma desproporcional entre populações pobres e desfavorecidas, fazendo com que 77% do número total de mortes atribuídas às doenças crônicas não transmissíveis, em 1988, tivessem ocorrido em países em desenvolvimento.

O diabetes mellitus, por exemplo, responde por cerca de 25 mil óbitos anuais, sendo classificado como a sexta causa de morte no Brasil. O diabetes e a hipertensão arterial, associados, aumentam consideravelmente o risco de doenças cardiovasculares, que representam a primeira causa de óbito no País e são responsáveis por elevadas taxas de internação hospitalar e incapacitação físi-

ca. A redução dos índices de morbimortalidade por doenças crônico-degenerativas não transmissíveis é um dos principais desafios do setor-saúde brasileiro.

Diante dessas constatações, a Organização Mundial da Saúde estabeleceu como tema prioritário, para este ano de 2002, a construção de políticas públicas que coloquem em relevância a importância da atividade física para uma vida mais saudável, orientando para que em todo o mundo sejam desenvolvidos eventos que estimulem a prática da atividade física regular, divulgando os efeitos benéficos para a saúde das populações, mesmo em condições especiais e diversas como em casos de doenças cardíacas, problemas

mentais e dependência dos idosos.

Importante ressaltar que os benefícios para a saúde podem ser conseguidos com uma alimentação saudável e balanceada aliada a níveis moderados de atividade física: 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana. Esse nível de atividade pode ser alcançado com movimentos corporais da vida diária, como caminhar para o trabalho, subir escadas e dançar, bem como atividades de lazer e esportes recreativos.

Foram relatados também efeitos positivos no tratamento primário ou complementar da aterosclerose, da enfermidade venosa periférica, da osteoporose,

Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”

O Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil” é uma iniciativa do Ministério da Saúde que visa a incrementar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física, chamando a atenção para a sua importância como fator predominante de proteção à saúde, no intuito de envolvê-la na prática de tais atividades.

A proposta do “Agita Brasil” é estimular a alteração dos hábitos de vida das pessoas com a incorporação da prática regular de, pelo menos, 30 minutos de atividade física, na maior parte dos dias da semana – se possível, diariamente –, de intensidade moderada, como estratégia para redução de risco de doença crônica não transmissível e para a qualidade de vida.

Esse programa está associado ao Plano de Reorganização da Atenção à Hipertensão Arterial e ao Diabetes Mellitus, do Ministério da Saúde, e pressupõe uma ação intersetorial da saúde, da educação, do esporte, dentre outros setores afins. Dirigido à toda a população e, em especial, àqueles segmentos expostos ao risco de doenças crônicas não transmissíveis, o programa é de aplicabilidade fácil, de baixo custo e alto benefício na promoção e proteção da saúde.

O Agita Brasil tem por objetivos:

- divulgar informações relativas aos benefícios da atividade física e promover o envolvimento da população nessas práticas, enfatizando sua importância como fator essencial de proteção à saúde, em especial no caso de portadores de doenças crônicas não transmissíveis;

- promover ações e atividades que induzam as pessoas a adotar, de forma regular, a prática de atividades físicas como um hábito de vida;
- constituir-se em instrumento de sustentabilidade e efetividade das ações de prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis;
- desenvolver estudos e formular metodologias nacionais capazes de comprovar benefícios e avaliar impactos de promoção da atividade física na alteração de hábitos de vida e no controle e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

Para assegurar a implantação e implementação das atividades e ações do Programa Agita Brasil, o Ministério da Saúde tem estabelecido parcerias com os gestores estaduais e municipais do Sistema Único de Saúde (SUS), além de contar com o respaldo técnico-científico do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafisc), do Estado de São Paulo, para o desenvolvimento de ações de educação e promoção da saúde.

Ao lado dessas alianças estão a Organização Pan-Americana da Saúde, o Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e o Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde (Conasems). Além disso, durante o processo de implementação das atividades do “Agita Brasil”, configuram-se, também, como potenciais parceiros, demais ministérios, prefeituras, outras secretarias estaduais; universidades, setores empresarial e industrial, entidades da sociedade civil organizada, clubes de serviço, dentre outros.

assim como benefícios psicológicos em curto prazo (diminuição da ansiedade e do estresse) e em longo prazo (alterações positivas na depressão moderada, no estado de humor e na auto-estima).

Mais recentemente, tem-se demonstrado uma importante relação entre a intensidade de exercícios físicos e a resposta imunológica, tendo a literatura sido invadida por diversos estudos que evidenciam menor prevalência de alguns tipos de câncer em grupos de pessoas mais ativas.

Na maioria dos países em desenvolvimento, como o Brasil, mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não estão envolvidos em um nível suficiente de atividade física. Dados do censo 2000 indicam que 80% da população brasileira vivem em cidades, estando, portanto, sujeitos a desenvolver doenças associadas ao sedentarismo.

A inatividade física é mais prevalente entre mulheres, idosos, indivíduos de baixo nível socioeconômico e incapacitados. A atividade física também diminui com a idade, tendo início durante a adolescência e declinando na idade adulta. Em muitos pa-

íses, desenvolvidos e em desenvolvimento, menos de um terço dos jovens é suficientemente ativo para obter os benefícios à saúde advindos da prática regular da atividade física, sendo que, entre os adolescentes, as meninas são ainda menos ativas do que os meninos.

A redução de atividade física nos programas de educação em escolas, no mundo todo, ocorre ao mesmo tempo em que se observa aumento significativo da frequência de obesidade entre jovens. A prevalência de obesidade em adultos de meia idade tem alcançado proporções alarmantes, o que se relaciona, em parte, ao estilo de vida moderno em que a maior parte do tempo livre é gasto em atividades sedentárias, como assistir à televisão, usar computadores, realizar viagens e passeios de carro.

Diante desse contexto, e tomando a perspectiva da promoção da saúde como estratégia para estimular a população a adotar estilos de vida saudáveis, organizou-se uma intervenção objetivando o incentivo ao desenvolvimento da atividade física: o Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil".

O "Agita Brasil" hoje

Desde a implantação do Programa Agita Brasil, foram realizadas 25 oficinas no País. Dessas oficinas participaram representantes de 537 municípios, entre os quais profissionais da área de saúde, predominando médicos, enfermeiros, nutricionistas, odontólogos, assistentes sociais, profissionais liberais de outras categorias, professores de educação física, agentes comunitários e representantes das comunidades.

Foram capacitados, nesse período, 2.214 multiplicadores. Desse total, registrou-se que 50,7% dos participantes estão vinculados às instituições governamentais municipais, 28,6% estão ligados a organismos governamentais estaduais, e 18,6% são profissionais oriundos de outras instituições,

como bancos, companhias de água, energia elétrica, academias de ginástica e organizações não-governamentais.

Dentre os parceiros mais constantes no programa em todos os estados, destacam-se o Serviço Social da Indústria (Sesi), o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e o Serviço Social do Comércio (Sesc), além das secretarias estaduais e municipais de educação e as de esporte e lazer.

