

Comitê da OMS/FIMS em Atividade Física e Saúde*

Posicionamento Oficial da OMS/FIMS

Exercício para a saúde

Este posicionamento sobre os benefícios do exercício para a saúde foi elaborado por um Comitê conjunto da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS) e finalizado em evento da OMS/FIMS sobre Promoção de Saúde e Atividade Física em Colônia, Alemanha, entre 7 e 10 de abril de 1994. Os governos em todo o mundo devem considerar a relação entre atividade física e promoção de saúde como um importante aspecto de política de saúde pública.

Há hoje em dia enorme desperdício de potencial humano que pode ser atribuído à inatividade física. Além disso, os homens sedentários têm risco de desenvolver doença coronariana duas vezes maior do que os fisicamente ativos. Sabe-se também que muitas das doenças e incapacidades relacionadas à terceira idade são mais o resultado da falta de atividade física do que propriamente do processo de envelhecimento. Vida sedentária é, portanto, reconhecida como um importante fator que contribui para a falta de saúde e mortes desnecessárias.

No atual século a mecanização e a automação reduziram radicalmente a atividade física humana. Isso é mais evidente nos países desenvolvidos, onde o trabalho braçal pesado virtualmente desapareceu e uma série de comodidades reduziu drasticamente a necessidade de esforço físico nas residências. O uso maciço dos automóveis e o maior tempo gasto com atividades sedentárias de lazer, como assistir a televisão, promoveram amplamente estilos de vida não ativos. Tais estilos de vida tornaram-se prevalentes primeiramente nos países industrializados, mas estão tornando-se freqüentes também nos países em desenvolvimento. Essa tendência não está restrita a adultos, pois há evidências de que crianças e ado-

lescentes estão também se tornando menos ativos. A redução da atividade física está, dessa forma, tornando-se um fenômeno mundial.

Benefícios da atividade física

Os resultados de diversas pesquisas levam à conclusão de que a atividade física aumenta a longevidade e protege contra o desenvolvimento das principais doenças crônicas não transmissíveis, como a doença arterial coronariana, hipertensão arterial, acidente vascular encefálico, *diabetes mellitus* não insulino-dependente, osteoporose e neoplasia de cólon. Alguns estudos sugerem que o sedentarismo também aumenta o risco de câncer de próstata, pulmão e mama, além de depressão. Ainda, níveis adequados de atividade física auxiliam na reabilitação de pacientes com doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas.

A atividade física adequada é necessária em todas as idades para manter a "aptidão" fisiológica, isto é, a capacidade de realizar os esforços e os movimentos do cotidiano sem fadiga ou desconforto desproporcionais; para a regulação do peso corporal e evitar aumentos de peso e obesidade; e para o melhor funcionamento de uma série de processos fisiológicos, como o metabolismo das gorduras e dos carboidratos e as defesas do organismo contra infecções. As pessoas "funcionam" e sentem-se melhor e têm aparência mais saudável quando têm vida ativa e seus níveis de ansiedade e depressão são menores. Entre os idosos, é muito comum haver mobilidade limitada e perda da independência; há muitas evidências que mostram o valor da atividade física na prevenção e na redução dessas incapacidades

De forma geral, pode-se afirmar que grande número de pessoas está abaixo, e freqüentemente muito abaixo, de seu potencial biológico para boa saúde devido à falta de atividade física. Em comparação com os ganhos de saúde, os riscos de atividade física adequada são mínimos.

Recomendações

A OMS e a FIMS lembram e destacam que metade da população mundial é insuficientemente ativa. Portanto, essas entidades convocam os governos a promover e melhorar os programas de aptidão e atividade física como parte de uma

* Membros do Comitê: S.N. Blair, C. Bouchard, I. Gyarfas, W. Hollmann, H. Iwane, H.G. Knuttgen, G. Luschen, J. Mester, J.N. Morris, R.S. Paffenbarger, P. Renström, W. Sonenschein e I. Vuori.

Publicado originalmente no *Bulletin of the World Health Organization* 1995;73:135-6.

política social e de saúde pública, com base nas seguintes afirmações:

- A atividade física diária deve ser vista como um marco fundamental de um estilo de vida ativo. A atividade física deve ser reintegrada à rotina da vida cotidiana. Um primeiro passo óbvio seria o uso de escadas em vez de elevadores, e caminhar ou pedalar para cumprir curtos percursos.

- Deve-se proporcionar a crianças e adolescentes instalações e oportunidades para participar de agradáveis programas diários de exercício, de forma que a atividade física se torne um hábito para toda a vida.

- Os adultos devem ser estimulados a aumentar sua atividade física habitual gradualmente, objetivando realizar pelo menos 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada como, por exemplo, caminhada e subida de escadas. Atividades mais intensas como o *jogging*, andar de bicicleta, jogos de campo ou quadra (futebol, tênis, etc.) e natação podem proporcionar benefícios adicionais.

- Deve-se oferecer às mulheres uma variedade de oportunidades e mais estímulo para realizar exercícios saudáveis.

- Os cidadãos da terceira idade, incluindo os mais idosos, cujo número aumenta em todo o mundo, devem ser estimulados a ter vida fisicamente ativa de modo a manter sua independência de movimentação e sua autonomia pessoal, a reduzir os riscos de lesões e a promover nutrição ideal. Os papéis e as relações sociais serão assim também facilitadas.

- Pessoas portadoras de deficiências ou doenças crônicas devem contar com instalações e orientações adequadas a suas necessidades.

- O fato de que há benefícios ao iniciar atividade física a qualquer idade deve ser amplamente divulgado pelos meios de comunicação.

A responsabilidade pela saúde individual pertence, em última análise, ao indivíduo e à sua família, mas a ação governamental é necessária para estabelecer um ambiente social e físico que facilite e conduza à adoção e à manutenção de um estilo de vida ativo. A promoção da atividade física deve ser parte de uma política de saúde pública, pois as implicações são importantes e com amplo alcance. Algumas das necessidades estão enfatizadas abaixo:

- 1) Promover ações governamentais em todos os níveis – federal, estadual e municipal – para que, por exemplo, as po-

líticas ambiental e de transportes contemplem os interesses tanto de ciclistas e indivíduos que caminham quanto de motoristas; e que o planejamento urbano estimule a atividade física durante as horas de lazer e na ida ao trabalho.

- 2) Educar e reeducar os médicos, outros profissionais de saúde e professores de todos os níveis para promover a atividade física, aconselhando seus pacientes e alunos e dando-lhes bons exemplos.

- 3) Proporcionar instalações confortáveis para a prática de exercícios (pelos administradores locais e governo central), levando em conta as necessidades de mães, mulheres que trabalham, idosos, deficientes físicos e outros grupos com necessidades especiais.

- 4) Dar prioridade à prevenção e tratamento de lesões desportivas.

- 5) Estabelecer campanhas de educação pública através dos serviços de saúde e da mídia, apoiada por formadores de opinião e indivíduos-modelo da comunidade.

- 6) Coordenar diversas organizações não governamentais – sociais, ambientais, desportivas e de lazer – na promoção de estilos de vida mais saudáveis e mais agradáveis.

- 7) Monitorar a atividade física e a aptidão física em nível nacional, bem como programas para promovê-las e prevenir lesões desportivas.

- 8) Devido às desigualdades sociais existentes e conseqüentes variações de atividade física – por exemplo, os indivíduos mais instruídos e bem aquinhoados têm maior probabilidade de se engajar em atividades saudáveis de lazer – reconhecer essas diferenças e tomar providências para facilitar a atividade física independente dessas diferenças.

Se essas recomendações forem seguidas, os benefícios em salvar vidas e melhorar a qualidade de vida de grande número de indivíduos em todo o mundo certamente serão substanciais. A hora de agir é agora.

Traduzido com permissão da FIMS por:

Dr. José Kawazoe Lazzoli

Editor-Chefe da *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*

Secretário da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro

Professor da Universidade Federal Fluminense, Niterói-RJ

Diretor do ERGOCENTER – Instituto Petropolitano de Ergometria, Petrópolis-RJ