



MANIFESTO DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PÓS-COVID-19

Diálogos entre
especialistas no contexto
da inovação e sustentabilidade

ORGANIZADORES

Victor Matsudo
Luis Carlos Oliveira
Bianca Gama Pena



MANIFESTO DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NO PÓS-COVID-19

Diálogos entre especialistas
no contexto da inovação e
sustentabilidade

Organizadores

Victor Matsudo
Luis Carlos Oliveira
Bianca Gama Pena

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Manifesto de promoção da atividade física no pós-Covid-19 [livro eletrônico] : diálogos entre especialistas no contexto da inovação e sustentabilidade / organizadores Victor Matsudo, Luis Carlos Oliveira, Bianca Gama Pena. -- Rio de Janeiro : Gama Assessoria Empresarial, 2023.

PDF

Vários autores.

ISBN 978-65-85218-07-8

1. Artigos - Coletâneas
2. Atividade física
3. COVID-19 - Pandemia
4. Promoção da saúde
5. Sustentabilidade I. Matsudo, Victor. II. Oliveira, Luis Carlos. III. Pena, Bianca Gama.

23-172039

CDD-613.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Atividade física : COVID-19 : Promoção da saúde 613.7

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

EDITORES

Luis Carlos Oliveira
Patrícia Mariuzzo
Fernando Baccari
Evlen Lauer

SUMÁRIO

EMPREENDEDORISMO	5
Bianca Gama Pena & Lamartine Pereira DaCosta	
A ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO COMO FATOR DE SUSTENTABILIDADE	12
Lamartine DaCosta <i>Mediação: Ana Miragaya</i>	
POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, DESDE ÂMBITO INTERNACIONAL ATÉ O ÂMBITO REGIONAL	17
Prof. Ms. Luis Carlos de Oliveira	
UM MUNDO INTER PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA	26
Douglas Roque Andrade e Antonio Carlos Bramante	
PERSPECTIVA “GLOCAL” COM FOCO NO PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ATIVIDADE FÍSICA, SUSTENTABILIDADE E CIDADES	29
<i>Apresentação: Ana Miragaya</i> <i>Mediação: Maria Beatriz Rocha Ferreira</i>	
SUSTENTABILIDADE, CIDADE, ATIVIDADE FÍSICA E GRUPOS VULNERÁVEIS: INDÍGENAS, MULHERES E PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA	38
<i>Apresentação: Maria Beatriz Rocha Ferreira</i> <i>Mediação: Ana Miragaya</i>	
OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DA ATIVIDADE FÍSICA LEVE	57
Por Luiz Guilherme Grossi Porto	

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO JOVEM MEDIANTE PROGRAMAS DE ENSINO DIRECIONADOS À EDUCAÇÃO EM SAÚDE	64
Dartagnan Pinto Guedes	
ATIVIDADE FÍSICA, FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO E SAÚDE PÚBLICA: O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA COVID-19	70
Prof. Dr. Francisco José Godim Pitanga	
EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO DA COVID LONGA	82
Prof. Dr. Bruno Gualano	
A IMPORTÂNCIA DA DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE	85
Laércio Elias Pereira Lamartine Pereira Da Costa	
A CIDADE COMO TEMPO/ESPAÇO DE LAZER PARA A PROMOÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	90
Antonio Carlos Bramante	
NOVAS TENDÊNCIAS NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO	97
Victor Keihan Rodrigues Matsudo	

EMPREENDEDORISMO

**Bianca Gama Pena &
Lamartine Pereira DaCosta**

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Olá, sejam bem-vindos a este capítulo que se refere ao episódio videocast realizado pelo Celafiscs e pelo eMuseu do Esporte. Nosso tema é “Empreendedorismo” com contribuições para as áreas profissionais de Saúde e Educação Física.

Em 2021 foi dado a público o “Manifesto da Atividade Física Pós COVID 19”, uma chamada internacional para a ação de pessoas e instituições em favor de uma vida saudável em meio às ameaças de uma pandemia de escala mundial. Abordaram-se então 12 áreas de intervenção na sociedade humana com o foco central na promoção das Atividades Físicas, uma prevenção e um enfrentamento para patologias com amplo reconhecimento científico.

Esta iniciativa tem se mantida em pauta desde então pelo Centro de Estudos e Laboratório de São Caetano do Sul, o muito citado “Celafiscs”, instituição líder, nacional e internacional, na promoção das Atividades Físicas e áreas correlatas da Medicina e da Educação Física. Como consequência de cerca de 500 adesões institucionais ao Manifesto no Brasil e no exterior nos anos seguintes, consolidaram-se as propostas iniciais com novas contribuições como agora transcorre com esta apresentação e mais 12 seguintes.

Ou seja: estamos mantendo a atualização de uma iniciativa vitoriosa e incluindo mais uma área que tem se mostrado relevante para a renovação das áreas de Saúde e Educação Física pós pandemia, isto é, o empreendedorismo, abordagem muitas vezes complementada por nexos de “Captação de Recursos” e de “Propriedade Intelectual”, como veremos adiante.

O empreendedorismo no dia a dia dos profissionais é a forma generativa de mentes criativas para a promoção de soluções, podendo ser da ordem de novos serviços, novos produtos ou até mesmo novos processos que gerem impactos positivos na vida de seus usuários.

Muito se fala em Inteligência Artificial (IA) atualmente, mas o profissional empreendedor é aquele que possui Inteligência SócioEmocionalDigital (ISED), ou seja, a aliança das soft skills com a construção em rede.

Nesse caso, o “socioemocional” é a parte “TOUCH” que se refere à habilidade do profissional em lidar com os grandes desafios/desconfortos, provocados pelo ato de empreender. Porém, ao mesmo tempo com o olhar de transformar as angústias e dores em grandes oportunidades de negócios e na vida social em geral como é mais perceptível nas aglomerações urbanas, tema correlato desta apresentação.

Já o “digital” é a parte “TECH”, refere-se à capacidade do profissional em se comunicar em rede usando o digital para acessar e conectar as partes interessadas. O objetivo é a escalabilidade do negócio a partir do uso e promoção das habilidades em potencial de cada um, no ecossistema de inovação. Notem que estão surgindo nesta nossa conversa novas nomenclaturas e definições que serão melhor entendidas no passo a passo desta apresentação.

É preciso contextualizar a diferença entre Capacidade Inovadora (I-Capacity) e Capacidade empreendedora (E-capacity) apresentada pelo MIT, a famosa instituição de tecnologias avançadas com impactos mundiais, conforme apresenta a figura 1.

Figura 1: Capacidade Inovadora e Capacidade Empreendedora



* Criado pelo autor a partir do texto de Murray, F. & Budden, P. (2017)

O I-Capacity é a capacidade de desenvolver algo novo no mundo das inovações desde o início até chegar ao mercado e à sociedade. As partes

interessadas responsáveis – também conhecidas como “stakeholders” - por esse desenvolvimento, geralmente são as Universidades, projetos de P&D, Rede de pesquisadores, Centros médicos e de pesquisas, laboratórios de Esportes, etc.

Já o E-Capacity é a capacidade de iniciar e construir algo novo no mundo dos negócios e até mesmo na sociedade desde o início até sua maturidade. Ou seja, é aquele que faz com que a inovação seja inserida no mercado e em âmbito social, tornando –a indispensável aos usuários. Os responsáveis por essa conexão de usabilidade são os empreendedores, mentores, times fundadores, investidores em diversas fases, etc.

A habilidade de empreender a partir da construção do conhecimento em rede, baseia-se no fato de que nenhum stakeholder está “responsável pelo empreendedorismo”, mas cada parte interessada desempenha um papel crítico de sucesso, sendo eles: Empreendedor; Universidade; Governo; Empresas ou Capital de risco e projetos sociais, incluindo as áreas de saúde e de educação.

A Helice tríplice fundamentada por Etzkowit (2017) baseando na relação entre empresas, universidades e iniciativa privada foi implementada pelo MIT agregando os investidores em novos formatos de investimento bem como o empreendedor, conforme é visto na figura 2.

Figura 2: Partes Interessadas



*Criado pelo autor a partir do texto de Murray, F. & Budden, P. (2017)

Não é requerido do empreendedor um conhecimento técnico especializado de diversas áreas de gestão, porém é desejável que o mesmo obtenha uma visão 360° para efetivação do seu negócio, abrangendo áreas como: Jurídica; Comunicação; Contabilidade; Acessibilidade; Desenvolvimento de negócios; Gerenciamento financeiro; Patrocínio e Propriedade Intelectual, conforme apresentado na figura 3. Darei ênfase nessas duas últimas áreas mencionadas pelo significado a ser criado nas áreas de Saúde e Educação Física.

Figura 3: Ecosystema de Inovação



**Criada pelo autor*

Em termos de patrocínio, essa área requer atenção pois pode ser um impedor ou facilitador para a concretude do projeto. Há diversas estratégias para a viabilidade financeira, não havendo um padrão, mas sim uma análise caso a caso. Esta pode ser de receita privada com recursos diretos, ou por meio públicos, sendo por leis de incentivos fiscais ou até mesmo por editais específicos de financiamento. O que não se pode desconsiderar é a relação win-win (ganha-ganha), de forma que todas as expectativas das partes sejam atendidas.

Em uma negociação de patrocínio é imprescindível que o empreendedor entenda do negócio da entidade financiadora para que haja alinhamento dos respectivos objetivos e sobretudo, os alinhe com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentáveis das Nações Unidas (ODS) e com abrangências

nos contextos ambiental, social e de governança (ESG). Os recursos diretos estão sendo preteridos pelas empresas quando comparados com os de incentivos fiscais, uma vez neste último, a empresa utiliza o imposto que seria pago ao governo, sendo este revertido para o projeto social escolhido.

Como a essência do empreendedorismo é o lançamento de algo novo, não há como dissociar a necessidade de proteger os ativos dessa inovação. Na era do conhecimento, a economia desponta, entre outros fatores, por meio da valorização da propriedade intelectual. Todos os ativos a serem protegidos são decorrentes da capacidade dos indivíduos de inovar desenvolvendo produtos, processos ou serviços, a fim de obter vantagens competitivas. Esta perspectiva de partes num todo é agora definida com “ecossistema” quer nos negócios e nos projetos sociais além da tradição na Biologia.

Os benefícios do sistema de PI são, normalmente, proporcionais ao porte das empresas e instituições, o que não significa que os pequenos empreendedores não devam investir na proteção dos seus ativos de PI. Ao contrário, este tipo de proteção possibilita, além de diferenciação no mercado e na sociedade, uma nova frente para novos negócios e projetos que incluem parcerias, franchising e licenciamentos de direitos de PI. O sistema de PI tornou-se responsável pelo reconhecimento e concessão de direitos de propriedade sobre os bens derivados do intelecto humano em todas as áreas. (Pena et al, 2022).

Por exemplo, você está abrindo sua startup – um empreendimento inovador e pequeno inicialmente - para lançar um projeto, logo precisa registrar a sua marca e também a marca de seu projeto. São dois ativos diferentes. Caso seja um site, precisa registrar o programa de computador, etc.

Aproveito para divulgar uma literatura sobre startup, inovação, empreendedorismo, ciência e tecnologia em Educação Física e Esportes, lançada em 2020 pelo Grupo de Pesquisas em Estudos Olímpicos sediado na UERJ. O livro coletivo bilíngue (português-inglês), internacional, “Tecnologia, Inovação e Startups: Agenda Olímpica 2020 na Prática”, (DaCosta & Miragaya, 2020) focaliza na segunda parte do livro, uma coleção de casos práticos com foco em startups e plataformas Sports Tech, empreendimentos em expansão no Brasil.

Em resumo, o empreendedor ISED – ou seja aquele que fomenta o uso da Inteligência SócioEmocionalDigital, é capaz de transformar a informação da esfera virtual, em dados na esfera digital. Desta forma, o empreendedor conecta os stakeholders, sendo responsável por transcodificar os dados para que faça sentido para todas as partes, de modo a gerar inovação.

Além disso, do ponto de vista de inovação, o empreendedorismo possui a premissa de escalar o seu negócio para sempre atender a cada vez mais pessoas, catapultando as suas receitas. O profissional da saúde precisa estar

com o olhar para escalabilidade do seu negócio, planejando com o mindset (mentalidade) de transpor o seu atendimento do mundo físico (inloco), para o atendimento em rede, digital e universal. Então empresas que possuíam sede física, após a pandemia do Covid-19, por exemplo, passaram a atender de forma remota, escalando o seu serviço e seus pontos de atendimentos, sendo um serviço complementar.

Pergunta: Como utilizar a PI nos projetos para quem quer empreender?

Resposta: Bom, importante saber que a PI se divide em três grandes grupos ou famílias de ativos, a saber:

1. Propriedade Industrial que abrange Marcas, Patentes, Desenhos Industriais, Indicações Geográficas.
2. Direito Autoral que abrange os direitos dos autores de obras de qualquer área e os direitos conexos aos direitos dos autores, como o de intérpretes, por exemplo. Também inclui a proteção aos programas de computador, que são direitos autorais registráveis também no INPI.
3. Sui generis que contempla as variedades vegetais (Cultivares), patrimônio genético, conhecimentos tradicionais e topografia de circuitos integrados, este também registrável no INPI.

Por vezes você precisa de mais de um tipo de PI, dependendo da especificidade do seu projeto e da quantidade de ativos.

Bibliografia:

Etzkowit, H. & Zhou, C. (2017). The Triple Helix. University–Industry–Government Innovation and Entrepreneurship. 2ª edição.

Miragaya, Ana. et al. (2020). Tecnologia, Inovações e Startups no Esporte – Agenda Olímpica 2020 na Prática Rio de Janeiro: Editora Ciência Moderna Ltda. Disponível em: <https://expo3d.emuseudoesporte.com.br/downloads/eBook%20-%20TecnologiaInovacaoStartups%202020.pdf>.

Murray, F. & Budden, P. (2017). A systematic MIT approach for assessing 'innovation-driven entrepreneurship' in ecosystems (iEcosystems).

OrganizaçãodasNaçõesUnidasdoBrasil(ONU).ObjetivosdeDesenvolvimento Sustentáveis. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>.

Pena, B.G.; Nogueira, M; Pinheiro-Machado, R. Peralta, P. (2022). Case Study: Intellectual Property Management of the eMuseum of Sports. In New Ways of Doing Business. Ritto, A & Carvalho, M. Ed. Ciência Moderna. Disponível em: https://www.biancagamapena.com/files/ugd/52fbfd_b54c3da4e9a44a12bb9615d52fcb79b8.pdf.

Sportspromedia (2022). Disponível em: www.sportspromedia.com/news/paris-2024-olympics-oneplan-digital-twin.

A ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO COMO FATOR DE SUSTENTABILIDADE

Lamartine DaCosta

Mediação: Ana Miragaya

INTRODUÇÃO: *Eu me chamo Ana Miragaya e sou professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estácio de Sá, em Petrópolis, Rio de Janeiro. O tema é que trazemos hoje é a atividade física como fator de sustentabilidade e quem vai conversar comigo sobre isso é o professor Lamartine Da Costa, professor do Programa de Pós Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).*

LAMARTINE: O tema que trazemos hoje refere-se à atividade física como fator de sustentabilidade. Minha contribuição tem início reconhecendo que “sustentabilidade” é um dos termos de moda na atualidade. Mas, é importante reconhecer que mais recentemente, a sustentabilidade teve seu significado ampliado para além das questões ambientais e hoje o que é “sustentável” também identifica necessidades vitais e inadiáveis da sociedade humana.

Um bom ponto de partida para falar da relação da atividade física com o tema da sustentabilidade é o “Manifesto da Atividade Física Pós COVID 19”, uma chamada internacional para a ação de pessoas e instituições em 2021 a favor de uma vida saudável em meio às ameaças de uma pandemia de escala mundial.

Nele foram abordadas 12 áreas de intervenção na sociedade humana com o foco na promoção das Atividades Físicas, uma prevenção e um enfrentamento a doenças de grande importância e de pleno reconhecimento científico.

Esta conclamação pública incorporou a sustentabilidade entre as áreas de intervenção por parte de indivíduos, grupos e instituições de modo a se obter compatibilidade e cooperação diante da diversidade das ações recomendadas. Por sua vez, o Celafiscs, que já se destacara nacional e internacionalmente na promoção das atividades físicas e áreas correlatas da Saúde e da Educação Física, manteve-se como a entidade gestora do Manifesto.

Após sua publicação, em 2021, cerca de 500 instituições nacionais e internacionais aderiram ao Manifesto, o que suscitou por parte do Celafiscs algumas ações para atualizar e divulgar o documento. Um exemplo é a série de podcasts gravada em 2022 intitulada “Manifesto na Covid longa”, com 12 episódios e acesso livre. Nesta iniciativa de Divulgação Científica, o podcast 6, de autoria do autor da presente informação, deu maior substância e propósitos ao tema da sustentabilidade (DACOSTA, 2022).

Esta série de videocasts, que chega hoje ao segundo episódio, dá continuidade e consolida estas ações de divulgação do Manifesto. Os temas têm como fio condutor a cidade, ora entendida como um grande e diversificado desafio para a implementação das soluções propostas pelo Manifesto e seus desdobramentos.

É neste contexto que chegamos ao tema em exposição, no qual abordaremos o conceito da sustentabilidade de forma ampla e fazendo aproximações com as áreas de saúde incluindo a Educação Física. Em princípio, o conceito de sustentabilidade que trazemos aqui trata da relação em conjunto e adequação agregada e cooperativa entre as diferentes intervenções que promovem as atividades físicas.

Esta necessária cooperação tomou forma naturalmente nas atualizações do Manifesto e acabou tendo como base de comparações os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU (NAÇÕES UNIDAS, 2021). Isto porque em ambos os casos (nos ODS e no Manifesto) o objetivo é que as atividades físicas tenham um efeito amplo na sociedade, embora mantendo o foco nas partes e que sejam promotoras do desenvolvimento humano, da vida saudável e que tenha um papel importante no enfrentamento de doenças.

Importa rememorar em face aos ODS, que o conceito de sustentabilidade adotado pelo Celafiscs na promoção das atividades físicas foi uma construção coletiva. Não é um conceito original pois a literatura tem mostrado convergências envolvendo partes promotoras e o efeito no todo das intervenções. Podemos então progredir na proposta de “Atividades Físicas Sustentáveis” pois esta formulação tem acolhido conteúdos de cada um dos temas dos Manifestantes, criando melhor significado de conjunto.

ANA: Então a chamada para a ação do Manifesto para a Promoção das Atividades Físicas poderia ser incorporada aos ODS das Nações Unidas ou ela tem propósitos diferentes?

LAMARTINE: Os propósitos são distintos mas convergentes. Ou seja: a tradição nacional e internacional com respeito às Atividades Físicas é a de pro-

move-las isoladamente como um "remédio" para o sedentarismo como diz uma conhecida – embora por vezes considerada polêmica - declaração divulgada pelo American College of Sport Medicine.

Portanto, ao ligarmos as Atividades Físicas ao conjunto operacional da sustentabilidade cria-se outra estratégia além de um simples “remédio”. Esta não exclui a primeira, mas gera mais significado e força de conjunto. Aqui reside a convergência com os ODS embora estes últimos sejam bem mais amplos em seus propósitos e alcance.

Um reforço à adoção da sustentabilidade na proposta de que “cada passo conta” como se proclama no Manifesto e se reexamina mais uma vez nos videocasts que se seguem, refere-se ao sentido de totalidade unindo partes autônomas, porém convergentes. Esta concepção tem circulado por conhecida representação visual da sustentabilidade representando um globo terrestre encimado por símbolos da vida moderna como uma aglomeração de prédios de uma cidade (Figura 1, Referência: Atos Sustainability).

Figura 1 – Cidade e sustentabilidade.



ANA: Pode citar algum trabalho científico que une as partes ao todo na promoção das Atividades Físicas?

LAMARTINE: Em que pese a visualização de um todo de fácil reconhecimento, a sustentabilidade tem se identificado sobretudo com suas dimensões

operacionais, habitualmente variáveis e interrelacionadas. Daí o entendimento típico da sustentabilidade por meio da interdisciplinaridade.

De fato, neste caso as dimensões de meio ambiente, sociedade e economia definidoras de base da sustentabilidade conseguem abranger as mais variadas situações essenciais encontradas na vida corrente das sociedades humanas.

Em conclusão, a sustentabilidade ambiental, social e econômica tem hoje aceitação universal por criar um padrão de referências para a compreensão de totalidades com suas partes componentes e seus múltiplos efeitos.

Nestas condições podemos então entender as Atividades Físicas como fator de sustentabilidade porque, como intervenção na saúde, elas ganham significado social e econômico, possibilitando uma convivência mais equilibrada com o entorno ambiental. Algo semelhante poderia ser dito com relação aos 17 ODS das Nações Unidas por adotarem de modo explícito – seus objetivos são nomeados como “sustentáveis” - o mesmo padrão de referência.

Aliás, a opção de um padrão de sustentabilidade na área das empresas e diversos empreendimentos incluindo entidades esportivas, tem se feito presente com sucesso, inclusive no Brasil. Este é o caso do ESG que tem sido adotado com destaque em anos recentes, em que “E” refere-se ao meio ambiente (Environment), o “S” ao social (Social) e o “G” à governança (Governance). Este novo arranjo nada mais é do que uma variante do modelo social-ambiental-econômico, buscando apoio na gestão, elemento fundamental na vida das empresas e negócios diversos (BLOG ABRI MINHA EMPRESA, 2023).

Finalmente, podemos considerar as Chamadas para Ação do Manifesto Celafiscs e também as propostas ODS ou ESG como caminhos, suportes e, sobretudo, como referências para soluções sustentáveis e específicas de cada caso de adesão. Ou seja: a sustentabilidade apoia-se em padrões de referência de modo que cada caso de cooperação encontre seus próprios caminhos e procedimentos.

E se procurarmos uma síntese, pode-se dizer que nas Atividades Físicas “cada passo conta”, mas que na promoção de vida saudável cada caso, se sustentável, também contará. Isto porque o apoio e os significados ocorrem por meio das interrelações estabelecidas entre as partes. Daí estar se tornando comum o uso da expressão “ecossistema” quando existe ou se promove tais relacionamentos entre as partes de um determinado todo.

Daí também o surgimento de literatura internacional sobre o crescente interesse da abordagem da sustentabilidade nos temas relacionados às Atividades Físicas como se pode exemplificar por BJORNARA, TORSTVEIT, STEA & BERE, 2017.

ANA: Tendo em vista que a promoção das Atividades Físicas tem como referências pesquisas, como inclui-las nos casos de adesão à sustentabilidade?

LAMARTINE: Trata-se na essência e resumidamente de seguir a tradição de “Pesquisa e Desenvolvimento” (P&D), um procedimento habitual do Celafiscs desde sua fundação e ainda de pouca adesão no âmbito dos cientistas do esporte no Brasil. Naturalmente há dificuldades na prática de pesquisas no país porém não se pode admitir que apenas publicar trabalhos seja o suficiente para atingir objetivos relacionados à saúde pública de uma nação.

ANA: Obrigada professor Lamartine, do Programa de Pós Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Eu sou Ana Miragaya, professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estácio de Sá, em Petrópolis, Rio de Janeiro.

Referências

DACOSTA, Lamartine. Modelos sustentáveis e cooperativos para a Promoção da Atividade Física na Covid 19. São Paulo: Podcast Celafiscs, 2022. Disponível em <https://open.spotify.com/episode/22bZYyq08AcG8wsHApva-q0?si=2W5faxxjTKW0toVUUuaeQ>

NAÇÕES UNIDAS. ODS em Ação - Objetivos do Desenvolvimento sustentável. Rio de Janeiro: Nações Unidas – PNUD, 2021. Disponível em <https://www.undp.org/pt/brazil/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel>

ATOS SUSTAINABILITY. Business Solutions to Address Climate Change. Bezons-France: Atos Sustainability, 2023. Disponível em <https://atos.net/en/solutions/global-sap-services/sap-sustainability>.

BLOG MINHA EMPRESA. O que é o ESG? São Paulo: Abri Minha Empresa, 2023. Disponível em www.youtube.com/watch?v=E9mEAYMXs5k&t=166s

BJØRNARA, H. B., TORSTVEIT, M.K., STEA, T.H. & BERE, E. Is there such a thing as sustainable physical activity? Scand J Med Sci Sports 2017: 27: 366–372. Disponível em <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/sms.12669>

POLÍTICAS PÚBLICAS PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, DESDE ÂMBITO INTERNACIONAL ATÉ O ÂMBITO REGIONAL

Prof. Ms. Luis Carlos de Oliveira

*CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório
de Aptidão Física de São Caetano do Sul*

*GETAFIS – PPG – USJT – Grupo de Estudos em Treinamento,
Atividade Física e Saúde do Programa de Pós-graduação
da Universidade São Judas Tadeu*

Os últimos três anos, foram tempos especialmente difíceis para o mundo e conseqüente para toda a humanidade que nele vive. Já vínhamos enfrentando algumas pandemias, com menor impacto social e com menores índices de mortalidade, resultando, portanto, em menor impacto e repercussão. Já vínhamos convivendo há algum tempo com uma pandemia da obesidade, com uma crise ambiental, inúmeros conflitos políticos e sociais, como a fome, vários outros conflitos e até guerras. Todo este caos global certamente repercuti nas condições de saúde global das populações ao redor de todo o mundo. Os órgãos internacionais como a ONU e a OMS entre outros, buscando mitigar os efeitos das condições anteriormente citadas, desenvolveram ações globais intersetoriais, colaborativas e sinérgicas na tentativa de minimizar os prejuízos decorrentes de todas estas crises sindêmicas.

A discussão de uma agenda comum, assim como a formulação e implementação de políticas públicas, notadamente se faz necessária e devem serem realizadas em consonância entre as proposições e diretrizes de âmbito Global e as circunstâncias e realidades locais, não podemos esquecer que as pessoas moram nas cidades, portanto estas cidades deveriam ter em

vista promover ações em colaboração com as diretrizes de instâncias governamentais superiores com por exemplo os órgãos estaduais e federais, e este por sua vez espera-se estejam em concordância com as instituições Internacionais.

Desta forma políticas públicas que tenham por objetivo promover a atividade física nas populações e por consequências potencializar o alcance de melhores condições de saúde, bem-estar e de qualidade de vida, deve levar em consideração estas diretrizes globais, no entanto sem deixar de lado as características locais de cada território.

Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) foram estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2015 e compõem uma agenda mundial para a construção e implementação de políticas públicas que visam contribuir com um cenário melhor para a humanidade até 2030 (WHO, 2018).

O plano de ação global sobre atividade física, lançado em junho de 2018 pela Organização Mundial da Saúde, mostra como os países podem reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030, também se conectam a agenda 2030 (ODS).



Não é mera coincidência que ambos os planos estabeleçam metas a serem alcançadas em 2030. Estudos apontaram que dentre os 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável - ODS, dentre estes, 12 deles tem alguma relação de maior ou menor influência no alcance das metas estabelecidas pela OMS em 2030 de maneira que deveriam ser trabalhados conjuntamente (Salvo, D. et al 2021). Sendo assim nada mais natural de que os países e por consequência as organizações sociais busquem trabalhar em conjunto de forma cooperativa e solidária em prol de toda a sociedade.

A ATIVIDADE FÍSICA TEM MUITOS BENEFÍCIOS DE SAÚDE, SOCIAIS E ECONÓMICOS

E PODE CONTRIBUIR PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) DE 2030.

Ação política em atividade física contribui para alcançar a agenda 2030



Trabalhar em parceria e investir em ações políticas para promover que as pessoas andem a pé ou de bicicleta, façam desporto, e participem em atividades recreativas e em brincadeiras fisicamente ativas pode promover o bem-estar e a qualidade de vida para todos.

Em nosso Manifesto de Promoção da Atividade Física Pós-covid19: Urgência de uma chamada para a ação, já citávamos o termo “Glocal” referencia a consideração do pensar Global, mas agir Localmente. As grandes instituições Globais como a Organização das Nações Unidas - ONU e a Organização Mundial da Saúde - OMS estabelecem diretrizes pra ações e condutas de forma generalizadas e oferecem aos seus países membros para que estes tenham base de orientações na formulação de suas políticas públicas nacionais.



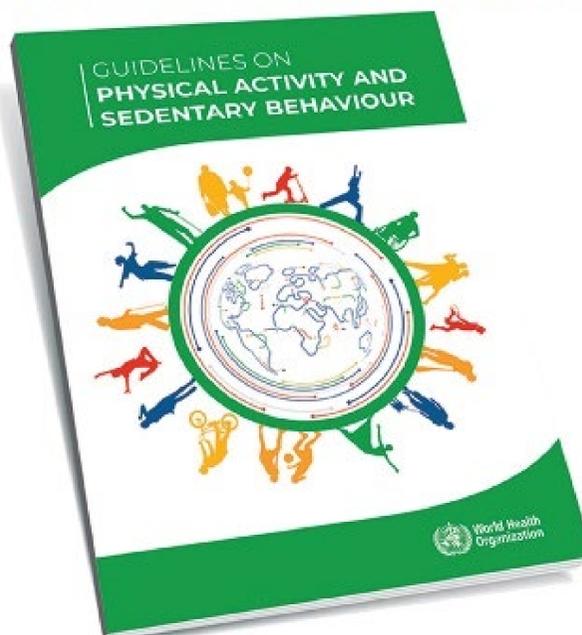
Obviamente que levando também em conta estas diretrizes a OMS. Após o lançamento do Plano de Ação Global da Atividade Física em 2018. Atualiza, em novembro de 2020, as Novas Diretrizes para a promoção da Atividade Física:

Com interessantes novidades, além das populações focos tradicionais (crianças, adultos e idosos) esta nova recomendação incluem também os deficientes tanto crianças quanto adultos, como as gestantes e parturientes. Sendo, portanto, mais abrangente e inclusivo no que se refere ao seu potencial de alcance populacional. Teremos um episódio que será tratado mais especificamente e com particularidades estas recomendações.

BJSM
The Journal of Sport & Exercise Medicine
World Health Organization Guidelines Issue

26 member societies

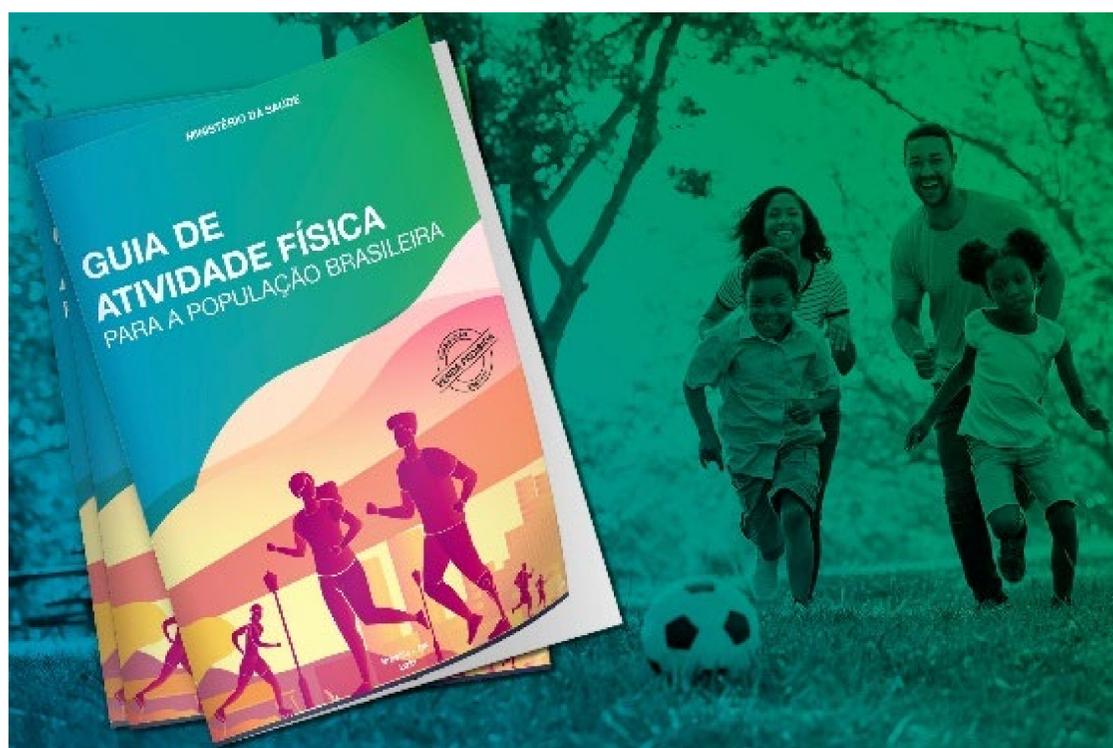
Editors
Prof Emmanuel Stamatakis
University of Sydney
Prof Fiona Bull (MBE) WHO



bjsm.bmj.com

BMJ

O que quero enfatizar agora é como que podemos aproveitar as recomendações globais para implementarmos ações locais de promoção da atividade física. Já há algum tempo, muitos países têm redigido Guias específicos de atividade física para suas populações e o Brasil por meio de um grupo de mais de 60 pesquisadores brasileiros, organizados pelo ministério da saúde também elaborou seu Guia de Atividade Física para a população brasileira. Uma feliz adequação as bases das recomendações da OMS considerando as características e peculiaridades das populações brasileira. Digo populações pois sabemos que num país continental com é o Brasil e tão desigual, com diferenças culturais, ambientais físicas e construídas, são muito grandes do nosso extremo norte ao extremo sul do nosso país. E estas diferenças sobretudo as culturais precisam serem levadas em consideração para maiores chances de sucesso na promoção da atividade física em diferentes regiões.



Assim trabalhou o Agita São Paulo, programa pioneiro em promoção da atividade física de forma abrangente para a população, criado pelo Centro de Estudos do laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELA-FISCS, em 1996 e implantado no estado de São Paulo em fevereiro de 1997, sempre buscou fazer uma ampla convocação dos diferentes setores da sociedade civil organizada, tanto no âmbito público, como no âmbito privado com e sem fins lucrativos, de forma a oferecer uma diretriz básica, que seria a recomendação inicial: “Acumule pelo Menos 30 Minutos de Atividades Físicas todos os dias ou pelo menos 5 vezes por semana”, este era portanto a base para a elaboração de diferentes intervenções de promoção da atividade física nas diferentes instituições que constituíram o colegiado do programa Agita São Paulo, chegando aos dias de hoje em um número superior a 650 instituições.



Não diferente do todo o mundo, por consequência da pandemia o Programa Agita São Paulo, também precisou se adaptar as novas circunstâncias e repensar suas formas de intervenção, se valendo dos meios virtuais de comunicação digital para continuar realizando sua missão. Levar o conhecimento sobre a relação atividade física e saúde para população e elevar o nível de atividade física desta população por meio de promover a interlocução com os gestores a formação de redes. Contudo estas ações precisavam agora levar em consideração a terrível Pandemia de covid-19 que oficialmente, assolava o mundo a partir de março de 2020.

A partir da reunião de renomados especialistas da relação de contado com o CELAFISCS e do Programa Agita São Paulo, conseguiu reunir um grupo de experts, que se somou mais tarde a outros colaboradores de diversas instituições, nacionais e internacionais para a elaboração de um documento que se constitui no Manifesto de Promoção da Atividade Física. Na época não se tinha a noção de que mais tarde esta iniciativa se constituiria em um forte e perene movimento de Promoção da Atividade Física também Pós-COVID-19 ou na COVID-19.

Rapidamente o manifesto alcançou o expressivo número de mais de 420 assinaturas, o que demonstrou o engajamento e comprometimento dos diferentes setores da sociedade. Daí vem a adequação e a tradução das diretrizes gerais para circunstâncias locais, regionais, territoriais. Desde Municípios pequenos, como grandes cidades, Instituições Privadas, como Organizações do terceiro setor, conseguiram a partir dos 12 itens da chamada para ação descritas no Manifesto, realizar incríveis e inovadoras ações de promoção da saúde, respeitando as características locais, culturais, bem como as necessidades e potencialidades de cada instituição.

Tais ações do agora “movimento manifesto” culminou em 2022 com o lançamento de uma série de 14 podcasts, versando sobre os 12 itens da Chamada para ação, procurando exemplificar como tais ações poderiam ser efetivamente implementadas, com acesso pelos principais agregadores de áudio do país, consolidando a permanência das ações e seu objetivo grande alcance.

MANIFESTO NA COVID LONGA

Lançamento Oficial

E-BOOK VERSÕES PORTUGUÊS E ESPANHOL

Disponível na web del CELAFISCS para su descarga:
www.celafiscs.org.br

MANIFESTO NA COVID LONGA
ATIVIDADE FÍSICA NA POS-PANDEMIA EM DEBATE
E-BOOK 1ª EDIÇÃO

***versión en español**
MANIFIESTO EN COVID LARGO
ACTIVIDAD FÍSICA EN POST-PANDEMIA EN DEBATE
E-BOOK 1ª EDICIÓN

ANA MARIA DE FREITAS MIRAGAYA
ANTONIO CARLOS BRAMANTE
BRUNO GALIANO
DARTAGNAN PINTO GUEDES
DOLUGLAS ROQUE ANDRADE
FRANCISCO JOSÉ GONDIM PITANGA
KAREN JIRCIK
KARLÉCIO ELIAS FERREIRA
LAMARTINE FERREIRA DA COSTA
LUIS CARLOS DE OLIVEIRA
LUIZ GUILHERME GROSSI PORTO
MARIA BEATRIZ ROCHA FERREIRA
MAURICIO DOS SANTOS
VICTOR KEIHAN RODRIGUES MATSUDO

CELAFISCS
Centro de Estudos do Laboratório de Promoção Física de São Carlos do Sul

MARIA DE FREITAS MIRAGAYA
ANTONIO CARLOS BRAMANTE
BRUNO GALIANO
DARTAGNAN PINTO GUEDES
DOLUGLAS ROQUE ANDRADE
FRANCISCO JOSÉ GONDIM PITANGA
KAREN JIRCIK
KARLÉCIO ELIAS FERREIRA
LAMARTINE FERREIRA DA COSTA
LUIS CARLOS DE OLIVEIRA
LUIZ GUILHERME GROSSI PORTO
MARIA BEATRIZ ROCHA FERREIRA
MAURICIO DOS SANTOS
VICTOR KEIHAN RODRIGUES MATSUDO

CELAFISCS
Centro de Estudos do Laboratório de Promoção Física de São Carlos do Sul

Uma coisa que já sabíamos desde o começo, era que uma hora, mais cedo ou mais tarde a pandemia iria passar, no entanto o enfrentamento ao comportamento sedentário, de grande prevalência nas populações seria algo a ter que ser mantido. Exigindo cada vez mais aprofundamento acadêmico quantitativo e qualitativo, inovação e (re)ação de toda a sociedade.

Desta forma com este novo formato pretendemos seguir chamando a atenção da sociedade bem como dos gestores públicos ou privados, para juntos buscarmos a realização, monitoramento e avaliação de ações interprofissionais e intersetoriais olhando para as populações seus sentidos e necessidades em seus respectivos territórios de forma estabelecer um diálogo com equidade para juntos construirmos planos de ações efetivas, que resultem de fato na melhora das condições de saúde, bem-estar e na vida das populações.

Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. 2021.

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25:e0175. DOI: 10.12820/rbafs.25e0175

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável. Genebra: OMS, 2018. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Recomendações globais sobre atividade física para a saúde. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>>. Acesso em: 27 ago. 2023.

Salvo, D., Garcia, L., Reis, R. S., Stankov, I., Goel, R., Schipperijn, J., Hallal, P. C., Ding, D., & Pratt, M. (2021). Physical Activity Promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: Building Synergies to Maximize Impact. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(10), 1163-1180. Retrieved Aug 27, 2023, from <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0413>

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.

<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/view>

https://www.gov.br/saude/pt-br/acesso-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://cnapef.files.wordpress.com/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

UM MUNDO INTER PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Douglas Roque Andrade e Antonio Carlos Bramante

Este texto é uma adaptação do quarto videocast de 2023 do “Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação”, realizado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, CELAFISCS, em colaboração com o e-Museu do Esporte. Participaram do episódio o Prof. Dr. Antônio Carlos Bramante e Prof. Dr Douglas Roque Andrade.

Para que as pessoas possam adotar um estilo de vida ativo, uma decisão pessoal não é suficiente. Embora seja importante e necessário, a promoção da atividade física envolve diversos fatores e setores interligados, reconhecidos amplamente. Esses fatores incluem aspectos pessoais, ambientais, sociais, culturais, políticos e políticas públicas. Portanto, é imperativo que pensemos em um mundo interconectado para promover a atividade física.

O prefixo “inter,” de origem latina, significa “entre”, “no meio de” ou “reciprocidade,” sendo utilizado para formar palavras que indicam relação ou ação entre duas ou mais coisas. Ele expressa a ideia de interação, intercâmbio ou movimento entre diferentes elementos. Quando ampliamos nossa perspectiva do nível individual para o coletivo, abrangendo comunidades locais, municípios, estados e nações, torna-se evidente a necessidade de um mundo inter para promover a atividade física. Isso envolve ações interprofissionais no setor da saúde e vai além, incluindo a intra e intersectorialidade, uma dimensão interdisciplinar que se conecta digitalmente ou não.

Ações, programas e políticas devem ser orientados por esse princípio para abordar problemas complexos, como as atuais pandemias de inatividade física, obesidade, Covid-19 e questões climáticas. O sufixo “inter” forma uma variedade de palavras, além das mencionadas, como interface, intercâmbio e internacional, que são discutidas nos outros capítulos deste e-book.

Essa interconexão intercultural, com os devidos ajustes e sem pressupor que tudo o que vem de fora seja superior ao que produzimos internamente, representa uma oportunidade de aprendizado coletivo para enfrentar desafios compartilhados, como a construção das agendas globais de ESG, ODS e o contexto pandêmico, entre outras agendas internacionais.

Como podemos melhorar essa sinergia no mundo inter, considerando que a formação básica geralmente é uniprofissional, com poucos momentos de interação com outras áreas durante a formação? Isso é especialmente relevante para nós, que trabalhamos na formação profissional na área de Educação Física. Acreditamos que as 12 ações propostas em nosso manifesto, abordam conceitos como integralidade, intersetorialidade, interação, intercontinentalidade, interconexão, internet, interseccionalidade e intermobilidade. Precisamos romper as barreiras criadas pela necessidade de especialização e repensar nossa abordagem de intervenção no mundo de forma mais integrada, colaborativa. Sinérgica e sistêmica.

Reconhecendo que, por mais especializado que seja um conhecimento, uma área ou um profissional, a solução para a promoção da atividade física não pode estar isolada. A ideia de ação em rede também se aplica aqui. O Sistema Único de Saúde (SUS) já oferece diretrizes que podem servir como referência, como as políticas da Atenção Primária à Saúde e a Política Nacional de Promoção da Saúde, entre outras. Espero que o destaque que a atividade física recebeu na recente Lei Geral do Esporte também possa impulsionar a visão de um mundo interconectado proposta pelo SUS.

Esperamos que a reflexão tenha ajudado a fazer a interface entre o mundo inter e a necessidade de encontrar boas soluções para a promoção da atividade física e a redução do comportamento sedentário. Ao planejar, implementar, monitorar e avaliar a promoção da atividade física, é importante considerar quanto as palavras que começam com “inter” estão presentes no processo. Não se trata apenas de um termo, mas sim de conceitos que nos convidam à ação.

Permita-me compartilhar uma reflexão que tive com a Inteligência Artificial sobre a questão:

“Inter,” preposição que conecta caminhos.

Interdependência de seres, conectados na essência.

Interagindo com o mundo, em uma dança harmoniosa.

Interligados estamos, em um todo interdependente.

Somos seres interligados, interna e externamente.

“Inter”... a palavra que abraça, une e amalgama.

“Inter”... a essência do ser, o eterno movimento.

Até breve 😊

Prof. Dr. Douglas Roque Andrade

Docente do curso de educação física e saúde e do Programa de Pós-Graduação em Mudança Social e Participação Política da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo

Prof. Dr. Antonio Carlos Bramante

Graduado em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de São Carlos, com Mestrado e Educação pela Universidade West Chester/USA e Doutorado em Estudos do Lazer e Gestão de Parques Públicos pela Universidade Estadual da Pensilvânia/USA. É Professor aposentado da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, foi Professor Visitante na Faculdade de Educação Física da UnB e membro atual do Conselho Diretor da Organização Mundial de Lazer. Membro do Laboratório de Gestão das Experiências de Lazer - LAGEL.

PERSPECTIVA “GLOCAL” COM FOCO NO PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. ATIVIDADE FÍSICA, SUSTENTABILIDADE E CIDADES

Apresentação: Ana Miragaya

Mediação: Maria Beatriz Rocha Ferreira

BEÁ: Bem-vindos e bem-vindas ao quinto videocast 2023 do Manifesto internacional para a promoção da atividade física no pós-COVID-19: urgência de uma chamada para a ação, uma realização do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, CELAFISCS, e do e-Museu do Esporte. Eu me chamo Maria Beatriz Rocha Ferreira, mas todos me chamam de Beá. Sou professora aposentada da Faculdade de Educação Física da Unicamp.

O tema que trazemos hoje é o papel do profissional de Educação Física a partir de uma perspectiva glocal, tendo como cenário a vida nas cidades e a sustentabilidade. Quem vai conversar conosco sobre isso é a professora Ana Miragaya, professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estácio de Sá, em Petrópolis, Rio de Janeiro, pesquisadora do Grupo de Pesquisas em Estudos Olímpicos da UERJ, secretária geral do Comitê Brasileiro Pierre de Coubertin, membro do Comitê de Seleção Acadêmica do Centro de Estudos Olímpicos do Comitê Olímpico Internacional de 2014 a 2021.

ANA: Olá! Eu sou a Ana Miragaya. É um prazer muito grande estar aqui hoje para falar de assuntos tão relevantes! Então, como a Beá mencionou na introdução deste episódio, é importante pontuar que o norte da nossa conversa é o Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação, publicado em 2020, pelo CELAFISCS, assinado por cientistas brasileiros de renome nacional e internacional. A partir daí temos também como referência essencial a Agenda 2030, lançada em 2015 pela ONU (Organização das Nações Unidas), com seus 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODSs), um apelo global à ação para proteger o meio ambiente e o clima, reduzindo a pobreza e garantindo que todas as pessoas possam usufruir de prosperidade e de paz.

A base para a realização desses objetivos é, sem dúvida alguma, a sustentabilidade, começando pela saúde das populações (ODS #3), pois sem saúde o sucesso dos ODSs da Agenda ficará comprometido. A saúde está diretamente ligada à prática regular de atividades físicas, que atua na prevenção e no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes e vários tipos de câncer. Essas doenças são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, o que corresponde às mortes de 15 milhões de pessoas por ano com idades entre 30 e 70 anos (ONU, 2018).

A prática da atividade física regular também melhora a saúde mental, atrasando o desenvolvimento de doenças degenerativas cerebrais, revigorando a qualidade de vida e proporcionando bem-estar. A inatividade física e o sedentarismo são muito mais do que desafios para a saúde das pessoas pelas doenças que provocam. Além do sofrimento para os doentes e suas famílias, seus custos financeiros são gigantescos.

BEÁ: Realmente, o sedentarismo e a inatividade física causam uma série de problemas para a saúde das pessoas. Por que a população foi ficando cada vez mais sedentária? Como as populações mundiais estão lidando com isso, Ana?

ANA: São ótimas perguntas, Beá! Estudos têm indicado que o sedentarismo e a inatividade física cada vez mais assolam as populações mundiais. O progresso global para aumentar a prática da atividade física tem sido muito lento, em grande parte devido à falta de consciência e de investimento. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde, 2018), em todo o mundo, 1 em cada 4 adultos não pratica atividades físicas suficientes para suas faixas etárias e, muito menos, 3 em cada 4 adolescentes (de 11 a 17 anos),

de acordo com uma análise conjunta de 298 pesquisas populacionais com 1,6 milhões de participantes.

Além disso, algumas populações têm menos chances de terem uma vida mais ativa, como, meninas, mulheres, pessoas idosas, pessoas com menos recursos financeiros, pessoas com deficiências e doenças crônicas, populações marginalizadas e povos indígenas. Para piorar, à medida que os países se desenvolvem economicamente, os níveis de inatividade aumentam. Por exemplo, em alguns países, os níveis de inatividade física podem chegar a 70%, especialmente devido à mudança de padrões de transporte, ao aumento do uso da tecnologia e à urbanização (OMS, 2018), o que envolve, especialmente, os governos dos países.

Conforme explicita o Manifesto (2020), é imprescindível que haja a promoção de um estilo de vida saudável, sustentado por políticas públicas e também por organizações não-governamentais para atingir todos os grupos populacionais em todos os lugares, levando a bandeira da atividade física regular. É relevante lembrar que a prática da atividade física tem custo baixo ou mesmo inexistente, sendo uma solução muito acessível à gestão pública. Dessa forma, fica mais viável assumi-la nas cidades através de variados programas, projetos e ações que podem focar na mobilização das novas gerações para aumentar a adesão dos jovens de hoje à prática da atividade física, para que sejam exemplos para as futuras gerações, especialmente quando se fala das cidades.

BEÁ: Por falar em urbanização, de que forma as cidades estão ligadas à atividade física e à sustentabilidade?

ANA: Com certeza, temos que falar em urbanização! Segundo a ONU (2019), 55% da população mundial vive em áreas urbanas e a expectativa é de que esta proporção aumente para 70% até 2050. E isso já está ocorrendo em maior escala no Brasil. Em 2015 a PNAD (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mostrou que 85% da população brasileira vive em grandes centros urbanos.

As cidades, especialmente as maiores, são motores do crescimento econômico e contribuem com mais de 80% do PIB global (ONU, 2015). Com isso, elas precisam ser redesenhadas para serem mais arborizadas, com mais espaços verdes, mais saudáveis, inclusivas e oferecer formas mais eficientes de estimular a atividade física através de políticas de planejamento urbano e de alternativas de transporte, ou seja: precisam ser mais sustentáveis!

Por isso, essas políticas públicas exercem papel crucial no estímulo à

prática de atividade física, como, por exemplo, investimento forte em ações que promovam a caminhada, o uso da bicicleta, a prática de esportes, jogos e recreação mais ativa nos espaços públicos. Isso deve ocorrer em todos os lugares, fazendo com que todas e todos possam usufruir desses espaços de forma democrática, favorecendo cada vez mais a interação social.

O Manifesto (2020), inclusive, aponta que isso gera um efeito multiplicador sobre os muitos benefícios de um estilo de vida ativo e sustentável.

É fundamental criar cidades mais ativas, ambientes mais ativos, sistemas mais ativos e sociedades mais ativas para as pessoas se tornarem mais ativas! (OMS, 2018).

Para abordar os problemas do sedentarismo e da inatividade física especialmente na população das cidades, a OMS publicou, em 2018, o Plano de Ação Global para Atividade Física 2018-2030, com o objetivo de reduzir a inatividade física de adolescentes e adultos em 15% até 2030.

Publicou também, em 2020, as Diretrizes para Atividade Física e Comportamento Sedentário, com recomendações de saúde pública, a partir de dados científicos, sobre a quantidade de atividade física: duração (quantidade de minutos); frequência (quantas vezes na semana) e intensidade (leve, moderada ou vigorosa) necessária para promover benefícios significativos à saúde de crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Na esteira desse movimento, o Ministério da Saúde publicou o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, em 2021, com o objetivo de orientar um estilo de vida com atividade física regular, saudável e sustentável, partindo da responsabilidade individual e social, conforme consta do Manifesto (2020). Aliás, o Manifesto ratifica a prática de atividades físicas como essencial para a construção de imunidade contra várias doenças, inclusive contra a Covid longa, focando em 12 áreas de intervenção na sociedade, com total reconhecimento científico.

Todos esses documentos oficiais atestam e dão suporte legal e científico à prática de atividade física regular como essencial à saúde e à sustentabilidade.

BEÁ: Mas Ana, como então as pessoas poderiam fazer suas atividades físicas? É só sair andando por aí?

ANA: Estamos indo direto ao ponto! Sim! Caminhadas são excelentes para a saúde! E todo passo conta! Todo movimento conta! E isso é super importante! Uma pessoa pode fazer as atividades que quiser. Porém, aqui cabem algumas perguntas. Será que ela sabe qual atividade física regular é mais adequada

para ela? O que seria mais apropriado para sua idade, gênero, condições de saúde e que se adeque melhor às suas condições particulares de vida? Será que a pessoa sabe qual a frequência, intensidade e duração que a atividade deve ter? Para responder essas e outras perguntas, nos referimos à valiosa orientação dos profissionais especializados em saúde e atividade física, especialmente o profissional ou a profissional de Educação Física (EF), especialista em atividades físicas. (Como estamos generalizando, optamos por utilizar o termo no genérico masculino).

Em particular, esse profissional sempre tem como objetivos incentivar a prática da atividade física sistemática e prestar serviço que favoreça a saúde do indivíduo, sempre com responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética, tanto no atendimento individual quanto no coletivo. Seja em grandes metrópoles ou em cidades pequenas, muitas vezes o profissional de EF tem que desafiar uma série de obstáculos urbanos, como falta de espaços públicos e iluminação deficiente e a falta de sustentabilidade, como, por exemplo, poluição causada pelo trânsito, para levar a melhor orientação aos seus beneficiários. Ele atua em quaisquer locais onde possam ser ministradas atividades físicas, como, por exemplo, empresas, projetos sociais, academias, lares de idosos, condomínios, praças, na natureza e até na casa do praticante!

E ainda temos o professor de EF nas escolas, que trabalha com valores e introduz a prática das atividades físicas, promovendo desde cedo este hábito sustentável.

O Brasil conta hoje com mais de 600 mil profissionais de EF, distribuídos em todas as regiões do país, em cidades grandes e em cidades pequenas, numa enorme rede coordenada pelo CONFEF. Esses profissionais podem fazer uma grande diferença na promoção da atividade física regular para as populações cada vez mais aderirem a essa prática sustentável e muitas vezes com custo zero para o praticante através de políticas públicas.

O profissional de EF deve ser um inovador, especialmente ao lidar com tecnologias de última geração com o objetivo de encorajar, motivar, incentivar e inspirar os praticantes e futuros praticantes, atuando como um verdadeiro empreendedor, “vendendo” as vantagens e benefícios de atividades físicas puramente sustentáveis, conforme mencionou o prof. Lamartine DaCosta, no segundo episódio desta série de videocasts, e também trabalhando na educação desses praticantes. Que rede poderosa incentivando as atividades físicas sustentáveis!

BEÁ: O que seria então a perspectiva glocal e como ela se daria no caso do profissional de Educação Física?

ANA: Chegamos ao ponto essencial nessa conversa! O adjetivo glocal significa “caracterizado por considerações locais e globais” e vice-versa. Glocal vem de glocalização, termo que foi criado por um sociólogo inglês no final dos anos 1980 (HAYES, 2022). Esse conceito se originou a partir do comércio de empresas multinacionais que ofereciam produtos considerados globais, que passavam por ajustes e adequações nos mercados locais. Um exemplo famoso é o caso da rede McDonald’s, que desenvolveu vários tipos de hambúrgueres “glocalizados”.

A glocalização está relacionada a processos e fenômenos que são, ao mesmo tempo, globais e locais. Com isso, e mais importante, os ODSs – como também as recomendações do Manifesto Celafiscs – podem e devem ser trabalhados em um nível glocal. É importante pontuar que a elaboração dos ODSs partiu de experiências locais para chegar ao global e vice-versa. Por isto o processo vai e volta.

Dessa forma, pode-se dizer que o profissional de Educação Física trabalha dentro dessa perspectiva glocal, pois procura articular ensinamentos e conhecimentos de características globais com uma experiência feita sob medida, aplicada ao contexto local, à comunidade onde atende, na cidade onde trabalha, para seus beneficiários. É ele quem faz o conhecimento científico e técnico das pesquisas, dos estudos e das ações mais globais e abrangentes dialogar localmente com as necessidades de seus beneficiários. E quando ele participa de eventos, congressos nacionais e internacionais, há sempre a possibilidade de trocas entre pessoas, em termos de experiências e ressignificação dos conteúdos glocals.

Na prática, a nível global, o profissional de EF está na linha de frente não somente com artigos científicos, livros, matérias técnicas (CONFEEF, 2015), documentos relevantes, como os que mencionados ao longo desta conversa. O objetivo é sempre o de prestar melhores serviços, mas também atuar junto a órgãos públicos municipais, estaduais e federais, empresas privadas e instituições não-governamentais, conhecendo melhor, direcionando, orientando e planejando políticas e ações ligadas às atividades físicas.

Já em nível local, o profissional de EF garante aos seus beneficiários um serviço profissional seguro, competente, sustentável e atualizado, adaptado àquele contexto específico. O profissional de Educação Física é quem conhece seu público-alvo, nas cidades e localidades onde está inserido. Ele conhece o ecossistema onde exerce sua profissão, assim como os objetivos, interesses e necessidades de seus beneficiários e fala a sua língua. É ele quem trabalha no entendimento de uma ação ou campanha para saber como ela funciona em cada localidade em que é promovida para fazer os devidos ajustes e atrair cada vez mais as pessoas para as atividades físicas sustentáveis.

Finalmente, o papel do profissional de Educação Física se torna cada vez mais global, imprescindível e cada vez mais ligado à sustentabilidade, à vida nas cidades, especialmente para a realização dos ODSs e das recomendações do Manifesto 2020, para colocar na prática suas recomendações essenciais. É justamente o profissional ou a profissional de EF quem finalmente vai dizer “cada passo conta”! Agradeço a sua atenção!

BEÁ: Obrigada, professora Ana Miragaya, da Faculdade de Educação Física da Universidade Estácio de Sá, em Petrópolis, Rio de Janeiro. Eu sou Beatriz Ferreira e este foi o quinto episódio da série de videocasts 2023 do Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação.

Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em [guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf \(saude.gov.br\)](https://saude.gov.br/guia-atividade-fisica-populacao-brasileira.pdf)

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL. Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2020;25:e0175. DOI: 10.12820/rbafs.25e0175 Disponível em [Vista do Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação \(rbafs.org.br\)](https://rbafs.org.br/vista-do-manifesto-internacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica-no-pos-covid-19-urgencia-de-uma-chamada-para-a-acao)

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Documento de Intervenção do Profissional de Educação Física. Resolução CONFEF nº046/2002. Rio de Janeiro: CONFEF, 2002. Disponível em [CONFEF - Conselho Federal de Educação Física](https://rbafs.org.br/confeff-conselho-federal-de-educacao-fisica)

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Código de Ética dos Profissionais de Educação Física. Resolução CONFEF nº307/2015. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. Disponível em [CONFEF - Conselho Federal de Educação Física](https://rbafs.org.br/confeff-conselho-federal-de-educacao-fisica)

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Leis que reconhecem a essencialidade do exercício físico. Revista da Educação Física 75/2020. Rio

de Janeiro: CONFEF, 2020. Disponível em [Leis reconhecem a essencialidade do exercício físico \(confef.org.br\)](https://www.confef.org.br/leis-reconhecem-a-essencialidade-do-exercicio-fisico)

GUTHOLD, R; STEVENS, G; BULL, F. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. The Lancet Child and Adolescent Health. 2020; Vol.4, Issue 1 p23-35 DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

HAYES, A. Glocalization: What it Means, Advantages, and Examples. Investopedia. New York: Investopedia, 2022. Disponível em [Glocalization: What It Means, Advantages, and Examples \(investopedia.com\)](https://www.investopedia.com/terms/g/glocalization-what-it-means-advantages-and-examples/)

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE Educa Jovens. Conheça o Brasil. População Rural e Urbana. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 2015. Disponível em [População rural e urbana | Educa | Jovens - IBGE](https://www.ibge.gov.br/educacao/educacao-jovens/populacao-rural-e-urbana)

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Comissão da OMS pede ação urgente contra doenças crônicas não transmissíveis. Nações Unidas Brasil, 2018. Disponível em [Comissão da OMS pede ação urgente contra doenças crônicas não transmissíveis | As Nações Unidas no Brasil](https://brasil.un.org/pt-br/comissao-da-oms-pede-acao-urgente-contra-doencas-cronicas-nao-transmissiveis)

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. ONU News. Perspectiva Global Reportagens Humanas (2019). Disponível em [ONU prevê que cidades abriguem 70% da população mundial até 2050 | ONU News](https://www.onunews.org/pt-br/pt-br/2019/07/18/perspectiva-global-reportagens-humanas)

UNITED NATIONS. Transforming Our World: the 2030 Agenda for Sustainable Development. United Nations, 2015. Disponível em [Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development | Department of Economic and Social Affairs \(un.org\)](https://www.un.org/sustainabledevelopment/)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. More Active People for a Healthier World. World Health Organization, 2018. Disponível em [9789241514187-eng.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/active/gap)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Plano de ação global para a atividade física 2018-2030 versão síntese. Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável (2018). Disponível em [WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf](https://www.who.int/active/gap/pt-br)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário (2020) versão em português. Disponível em [9789240014886-por.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886-por.pdf)

Resumo

Neste 5º episódio da série de videocasts do Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação, publicado pelo CELAFISCS, Ana Maria Miragaya e Maria Beatriz Rocha Ferreira analisam o papel do profissional de Educação Física (EF) a partir de uma perspectiva glocal, tendo como cenário a sustentabilidade e a vida nas cidades. A conversa se inicia com o posicionamento da sustentabilidade como essencial à vida, especialmente através da prática de atividade física regular, que tanto contribui para a prevenção e tratamento de doenças. É importante lembrar que a prática da atividade física tem custo baixo ou mesmo inexistente, sendo uma solução muito acessível à gestão pública. Destaca-se que o papel do/a profissional de EF se torna cada vez mais glocal, uma vez que é ele/a quem procura articular conhecimentos científicos de características globais com experiências aplicadas ao contexto local. Dessa forma, o papel do/a profissional de EF está cada vez mais ligado à sustentabilidade, à vida nas cidades, especialmente para inserir na prática de seus beneficiários as recomendações dos ODSs (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) e do Manifesto 2020, num convite à ação!

SUSTENTABILIDADE, CIDADE, ATIVIDADE FÍSICA E GRUPOS VULNERÁVEIS: INDÍGENAS, MULHERES E PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA

**Apresentação: Maria Beatriz Rocha Ferreira
Mediação: Ana Miragaya**

Bem-vindos e bem-vindas ao sexto videocast 2023 do Manifesto internacional para a promoção da atividade física no pós-COVID-19: urgência de uma chamada para a ação, uma realização do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, CELAFISCS, e do e-Museu do Esporte.

Eu me chamo Ana Maria Miragaya e sou professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Estácio de Sá, em Petrópolis, Rio de Janeiro.

O tema que trazemos hoje Sustentabilidade, cidade, atividade física e grupos vulneráveis: com enfoque em indígenas, mulheres e pessoas portadoras de deficiência.

Quem vai conversar conosco sobre este tema é a professora Beatriz Ferreira profissional de Educação Física e Antropologia. Ela é professora aposentada da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Foi também professora convidada da Universidade Católica de Leuven na Bélgica, Universidade Estadual do Centro Oeste do Paraná e Federal da Grande Dourados do Mato Grosso do Sul e Laboratório de Jornalismo Científico da UNICAMP. Atualmente é membro do Grupo de Pesquisa do Núcleo de Pesquisa em Inclusão, Movimento e Ensino a Distância da Universidade Federal de Juiz de Fora. E participa de quadros diretivos de instituições internacionais – ICSSPE e IAPESGW.

Olá! Eu sou a Beatriz Ferreira

É um prazer estar com você, Ana Maria, para falarmos sobre este tema que por si é complexo e nos mobiliza. E agradeço a participação da audiência.

Ana Miragaya: Beatriz, afinal quem são os grupos vulneráveis dos quais vamos falar?

Beatriz Ferreira: Os grupos vulneráveis estão no escopo dos direitos humanos. As conquistas destes grupos, pelos seus direitos, pelo reconhecimento da existência de desigualdades, preconceitos e discriminações foram sendo alcançadas através dos órgãos internacionais, lutas dos movimentos sociais, interligadas com diferentes fatores das sociedades econômicas e políticas.

Um marco importante nesses processos de mudanças sociais foi a resolução 217 A (III) da Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU), em Paris, em 10 de dezembro de 1948 que declara que os direitos humanos são direitos inerentes a todos os seres humanos, independentemente de raça, sexo, nacionalidade, etnia, língua, religião ou qualquer outra condição.

A partir desta data resoluções e tratados internacionais começaram a ser aprovados para grupos específicos pela ONU, UNESCO, Organização Mundial da Saúde (OMS) entre outras. (ONU, 2023). Um autor que colabora entendermos estes processos de mudanças sociais de longa duração e o poder intrínsecos nas relações é o sociólogo Norbert Elias, 1999).

Os grupos vulneráveis atualmente são considerados as crianças, pessoas com deficiências, idosos, pessoas que vivem em condições de pobreza, imigrantes e pessoas que vivem em minorias raciais, étnicas, religiosas e sexuais [LGBT].

Ana Miragaya: Por que esses grupos são considerados vulneráveis?

Beatriz Ferreira: Especialmente após a segunda guerra mundial, começou-se a reconhecer que eles sofrem de diversos tipos de desvalias e são discriminados na sociedade.

São grupos que em momentos de crise, como durante as guerras, pandemias e os desastres ecológicos, sofrem impactos maiores do que os demais e necessitam de atenção especial em termos humanitários. (Maboloc, 2020; Rocha Ferreira, 2021).

Os tratados e as legislações internacionais foram um avanço para os países atenderem esses grupos. No entanto, a interiorização, ou melhor, a cons-

cientização da pessoa dos seus direitos humanos, o exercício da cidadania têm sido um processo árduo individual e social.

A sustentabilidade, os direitos humanos, os grupos vulneráveis e as atividades físicas são conceitos e práticas interligados. Todos eles têm como objetivo a construção de uma sociedade mais equilibrada, justa e sustentável e se incluem nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.



Ana Miragaya: Como os indígenas podem colaborar na relação entre a sustentabilidade, cidade e atividade física? Pode citar alguns exemplos?

Beatriz Ferreira: Em abril de 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decidiu celebrar o DIA MUNDIAL DA SAÚDE com o tema 'Agita Mundo - Move for Health' na cidade de São Paulo, como uma forma de reconhecimento ao Programa Agita São Paulo, sob a organização do CELAFISC, que à época celebrava 10 anos. (Esse ano, o projeto completa 31 anos).

Este evento de 2002 aconteceu em diferentes lugares da cidade de São Paulo. Um deles foi no Parque do Ibirapuera, com a participação de diversas instituições, escolas públicas e academias, além de órgãos ligados ao Governo do Estado de São Paulo.



**Figura 1. Foto Parque do Ibirapuera.
Dia Mundial da Saúde, 2002. Acervo CELAFISCS.**

Convidamos os indígenas das etnias Kadiwéu e Kaingang. Eles e outros grupos não indígenas se apresentaram num palco no Parque do Ibirapuera e mostraram suas práticas corporais – cantos, danças e lutas.



Foto Vinha, Marina, 2002.

Quando fomos buscar os Kadiwéu no aeroporto, passamos pelos rios Tietê e Pinheiros. Todos estavam em silêncio na van que usamos para buscá-los, olhando e admirando a cidade com atenção.

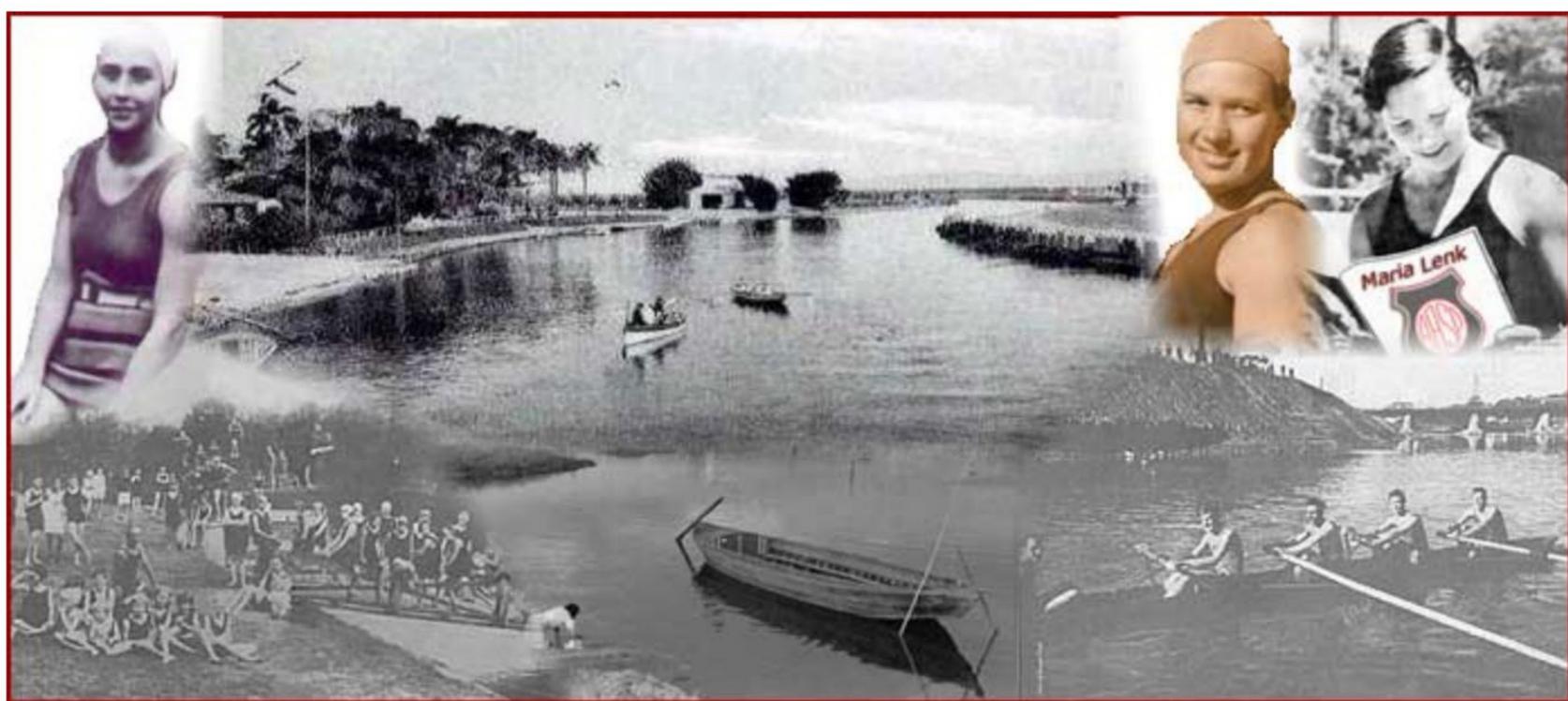
Em determinado momento, um deles olhou para mim e perguntou espantado: “– O que vocês fizeram com o rio?” Meu primeiro pensamento foi “eu não fiz nada, não polui, não degradei...”. Mas nunca me esqueci daquela pergunta.

Do ponto de vista indígena, o integrante dos Kadiwéu entendia que não se poderia danificar o rio, fonte do alimento, do transporte, da vida dos peixes, na integração da pessoa com o ambiente.

O rio estava incorporado no pensamento dele, na vida dele. Mais especificamente na cosmologia cultural daquele povo indígena e de tantos outros povos. Por isso um rio não poderia estar sujo, exalando um cheiro insuportável como visto e sentido pelos Kadiwéu naquele momento. Infelizmente sentimos até hoje!

Inacreditável pensar que o Rio Pinheiros e Rio Tietê sediaram competições e eram espaços de lazer na metade do século XX.

Maria Lenk, um ícone da natação brasileira, começou a nadar no Rio Tietê em 1925. Ela venceu 4 vezes a travessia de São Paulo de 1932 a 1935, numa distância de 5.500 metros que ia da Ponte da Vila Maria e terminava em frente ao Clube Espéria, onde hoje fica a ponte das Bandeiras (Miragaya, 2021).



<https://atleticasaopaulo.com.br/maria-lenk/>

Fonte: Maria Lenk – Atlético São Paulo (atleticasaopaulo.com.br)

João Havelange, outro ícone do esporte brasileiro. Na travessia de São Paulo no rio Tietê pegou tifo, em 1943. O rio já estava poluído!

Passados 21 anos desta vivência com os Kadiweu, hoje pergunto a mim e a vocês “– E nós, o que fizemos com aqueles rios (Tietê e Pinheiros) e tantos outros?”

Nós, como cidadãos, podemos exercer o nosso poder e como professores, colaborando para a saúde do(s) rio(s) e para diminuir ou terminar de vez com tantos desastres ecológicos. A saúde dos rios, da fauna e da flora fazem parte da nossa saúde.

Não basta apenas teorizar que a situação dos rios é fruto da poluição e degradação advindas da urbanização desordenada da cidade.

Além disso, esses dois rios são similares a tantos outros rios no planeta. Outras cidades já pensaram na sustentabilidade, na consciência em relação ao planeta. Os temas de sustentabilidade e consciência em relação ao planeta deveriam ser incorporados no dia a dia das pessoas, pela educação, pelas políticas públicas e atividades de outros setores.

Existem bons exemplos em diferentes regiões no mundo de recuperação de rios e do lazer. (ODS 14). Na cidade de Gent, na Bélgica, o rio Reep que estava coberto com asfalto, hoje é um local para lazer e para práticas de atividades físicas.



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gent_Reep_R03.jpg

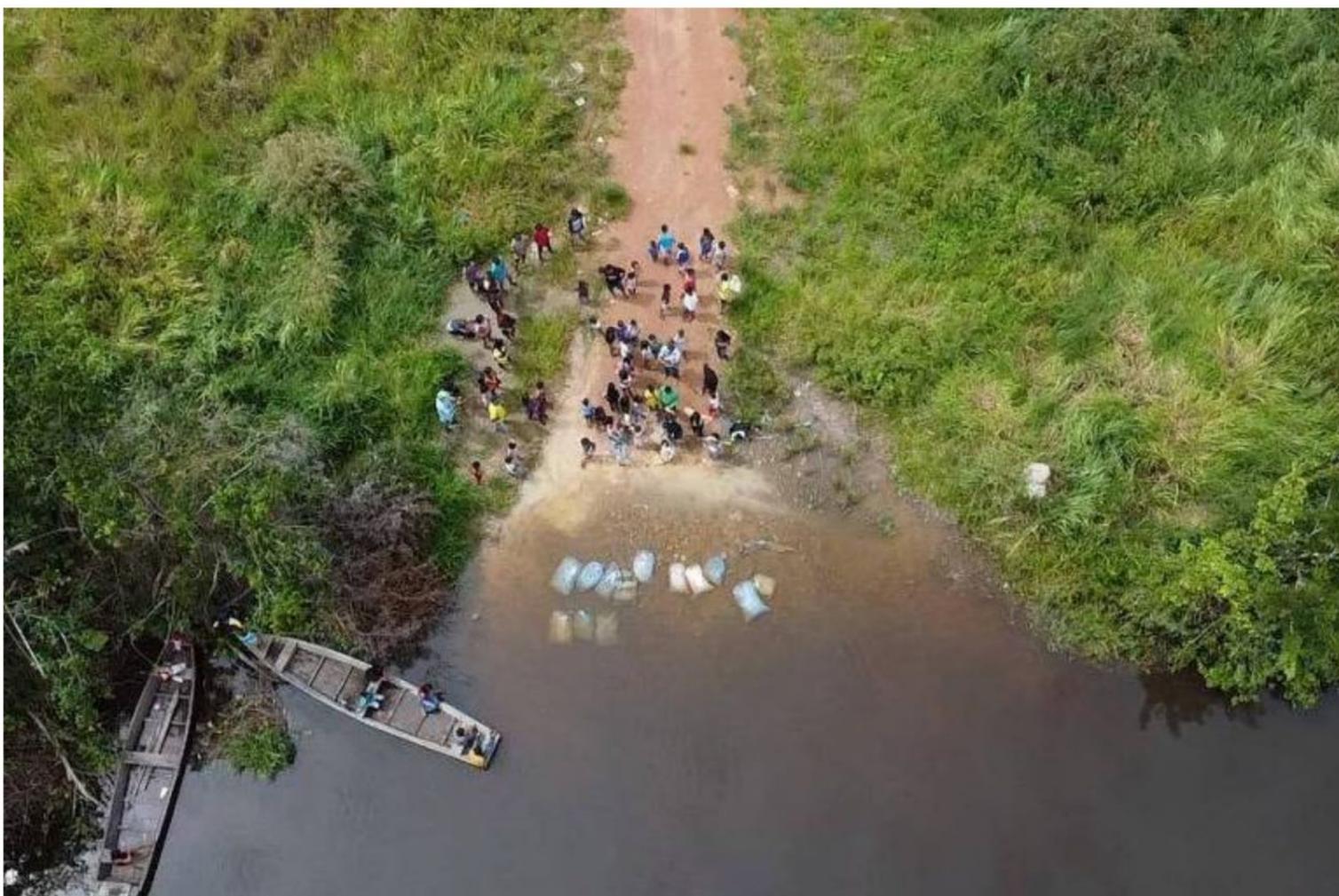
Um outro exemplo de mudanças de significado e legislação no Brasil é o caso do rio Laje ou Komi - Memen (nome indígena) em Rondonia.

A Câmara Municipal de Guajajara-Mirim definiu a primeira lei proposta pelo vereador e líder indígena Francisco Oro Waram que reconhece os direitos legais do rio – como ente vivo e sujeito de direitos, e de todos os outros corpos d’água e seres vivos que nele existam naturalmente ou com quem ele se inter-relaciona, incluindo os seres humanos. (Gabriel, 2023).

Vamos imaginar se os rios Tietê e Pinheiros e tantos outros rios, hoje poluídos, possibilitassem práticas de atividades físicas e lazer na cidade.

Um outro exemplo de mudanças de significado e legislação no Brasil é o caso do rio Laje ou Komi - Memen (nome indígena) em Rondonia. (ODS 14).

A Câmara Municipal de Guajajara-Mirim definiu a primeira lei proposta pelo vereador e líder indígena Francisco Oro Waram que reconhece os direitos legais do rio – como ente vivo e sujeito de direitos, e de todos os outros corpos d’água e seres vivos que nele existam naturalmente ou com quem ele se inter-relaciona, incluindo os seres humanos. (Gabriel, 2023).



Moradores no rio Lage, que teve os direitos reconhecidos em lei - Hely Chateaubriand/Comvida

Vamos imaginar se os rios Tietê e Pinheiros e tantos outros rios, hoje poluídos, possibilitassem práticas de atividades físicas e lazer na cidade (ODS, 6).

Voltando aos Kadiwéu. Eles ficaram alojados no Centro Esportivo da USP. Ao longo da noite, praticaram o ritual da dança e canto no dormitório para

se prepararem física e espiritualmente, em um sentido mitológico, para a dança-luta que iriam apresentar ao público do Parque do Ibirapuera. Queriam mostrar a força, a superação e resiliência que sempre tiveram na vida para superarem as guerras intertribais e outros conflitos. (ODS 10).

Esta é uma das lições que podemos aprender com eles – o cuidado com a terra, com a água e com eles mesmos, enquanto pessoas através do respeito à sua cultura.

Ana Miragaya: E a contribuição dos Jogos dos Povos Indígenas na cidade?

Beatriz Ferreira: Um coletivo de vozes, cantos e culturas indígenas que chegou à cidade foi através dos Jogos dos Povos Indígenas.

Os jogos dos povos indígenas foram concebidos pelos irmãos Marcos e Carlos Terena fundadores do Comitê Intertribal Memória e Ciência Indígena - ITC, e tiveram apoio do governo federal, estadual e municipal e outros órgãos da sociedade civil



Comitê Intertribal Memória e Ciência Indígena - ITC
(1990 / ECO92)

Já ocorreram 12 edições dos Jogos em diferentes cidades no Brasil e 1º Jogos Mundiais os Jogos dos Povos Indígenas sediado em Palmas – Tocantins em 2015 (vide vídeos no youtube). (Camargo et al, 2011; Rocha Ferreira & Vinha, 2015).

Os 3 elementos importantes e inseparáveis da vida dos povos indígenas são “terra, água e fogo”.

Terra representa as raízes dos povos indígenas, a identidade individual e coletiva.



Jogos dos Povos Indígenas. Foto Roberta Tojal

A água representa um elemento central da reprodução material e simbólica para os indígenas. Está presente em vários mitos de criação da etnia.



Jogos dos Povos Indígenas. Foto Roberta Tojal

As práticas do fogo representam a construção de novos cenários da vida humana e iluminação de novos caminhos.



Jogos dos Povos Indígenas. Fotos Roberta Tojal

As práticas corporais - jogos, danças, plumagens, artesanatos, pinturas - que trazem para a cidade representam os elementos: terra, água e fogo, e mostram a diversidade, a riqueza, os rituais e as cosmologias de cada etnia, numa integração com o meio ambiente, com os animais, as plantas, os seres inanimados, a conservação dos recursos naturais e a transmissão educacional. (ODS 10).

Os Guarani, uma etnia com forte viés de espiritualização, tem a seguinte expressão “ Bem Viver”. Um conceito mais amplo do que qualidade de vida. (ODS 3).

A promoção dos jogos dos povos indígenas na cidade contribui para a diversidade cultural, desloca outros sentidos, a alteridade, o reconhecimento do outro – indígenas que não se conheciam e com os não indígenas. Congrega conhecimentos ancestrais, conhecimentos burocráticos governamentais e da sociedade civil. Além do mais, reforça o sentido de comunidade próprio desses povos e fortalece a identidade cultural deles.

Estes são elementos fundamentais para se construir a sustentabilidade na cidade.

Nos eventos, organiza-se também um fórum social com discussões sobre a educação, terra, sustentabilidade, direitos humanos, formação de jovens entre outros.

Os jogos propiciaram às mulheres indígenas um outro papel – sair da aldeia para uma vida pública. Um processo de ressignificação de papéis sociais e direitos humanos.

A partir dos jogos, elas puderam praticar atividades físicas antes permitidas somente para os homens. (ODS 5).



Jogos Mundiais dos Povos Indígenas. Foto Sarah Bourdages



Jogos dos Povos Indígenas, Foto Roberta Tojal

Ana Miragaya: E o que as mulheres têm a nos dizer sobre atividade física e sustentabilidade, Beatriz?

Beatriz Ferreira: Mulheres! Foi um caminhar longo sócio-histórico chegar aonde estamos. E todo passo contou para que pudéssemos participar em diferentes figurações e novas redes serem abertas. E a luta ainda continua!

As mulheres têm um papel fundamental na promoção da atividade física e no desenvolvimento das cidades sustentáveis. Quando abordamos as mulheres, estamos falando da importância para se alcançar a igualdade de gênero e empoderar as mulheres e meninas (ODS 5). Este é um processo sócio-histórico desafiador para todos – mulheres e homens. (Ribeiro et al, 2023).

Se todo passo conta ou todo movimento conta – slogan para promover a prática da atividade física, este seria o primeiro passo – equidade de gênero (ODS 5).

A tomada de consciência e o direito a uma vida saudável, o direito ao bem viver devem ser o lema das mulheres. (ODS 3). A participação das mulheres em atividades físicas contribui para cidades sustentáveis e promovem população mais saudável e resiliente.

E são elas que, com seus passos conhecem cada lugar da cidade, no levar e trazer as crianças para a escola, aos médicos, nas compras dos supermercados, nas tantas atividades não remuneradas e chamadas de “reprodutivas” e nas idas ao trabalho.

A pesquisadora Inês Madariaga chamou estes deslocamentos de “mobilidade do cuidado”. Estudos em Madrid detectaram que 40% dos motivos destas viagens eram de mulheres, e somente 8% das de homens. (ODS 5).

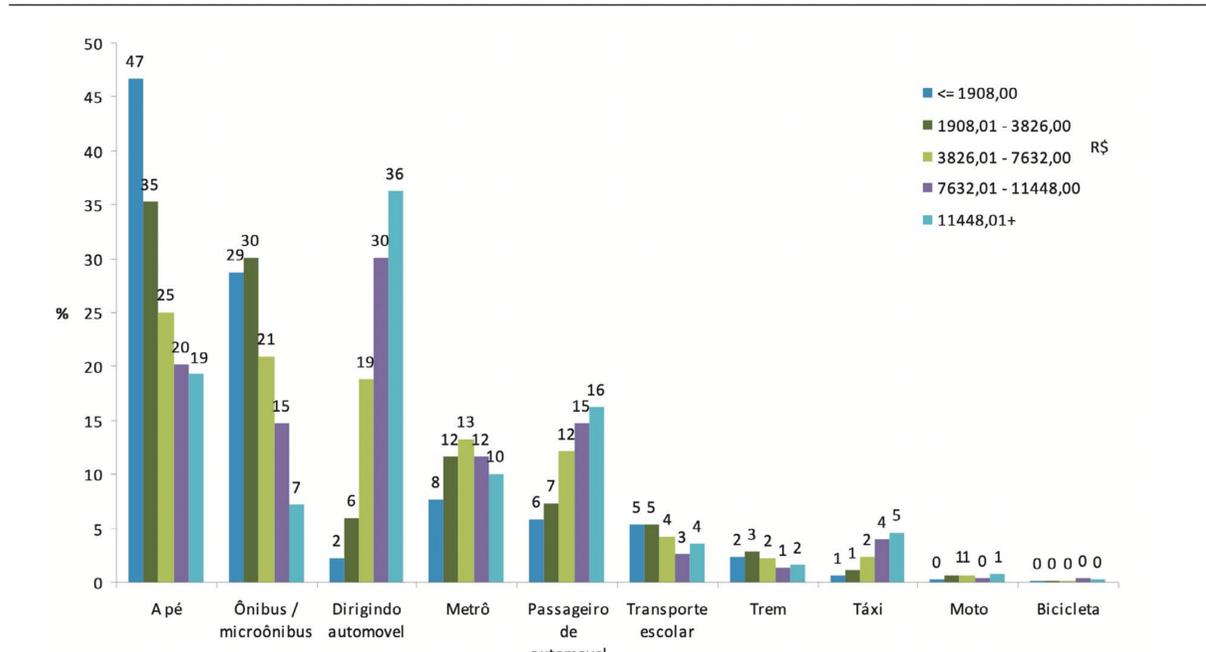
A pesquisa de origem e destino do metrô, de 2017, realizada em São Paulo sobre mulheres e seus deslocamentos traz informações importantes sobre idade, gênero, escolaridade e renda, que condicionam os padrões de mobilidade. (PMS/SMDU, 2020).

A renda é um fator determinante para a escolha do modo de deslocamento na cidade (ODS 8). As mulheres nas menores faixas de renda familiar andam mais a pé e de ônibus. O uso do metrô, por sua vez, é mais frequente para as mulheres da classe média.

O uso do transporte individual, tanto com as mulheres como condutoras, quanto como passageiras (taxi) é expressivo nas faixas de rendimento familiar mais elevado.

No gráfico 1 os índices de utilização de motos e de bicicletas são baixos comparados com os outros meios de transporte.

GRÁFICO 6 Viagens por modo principal de transporte e faixas de renda familiar, segundo sexo feminino (em %)



Fonte: Metrô. Pesquisas Origem e Destino 2017. Elaboração: SMDU/ Geoinfo.
Obs.: Valor base em reais de 2017.

Informes Urbanos 44 / março 2020

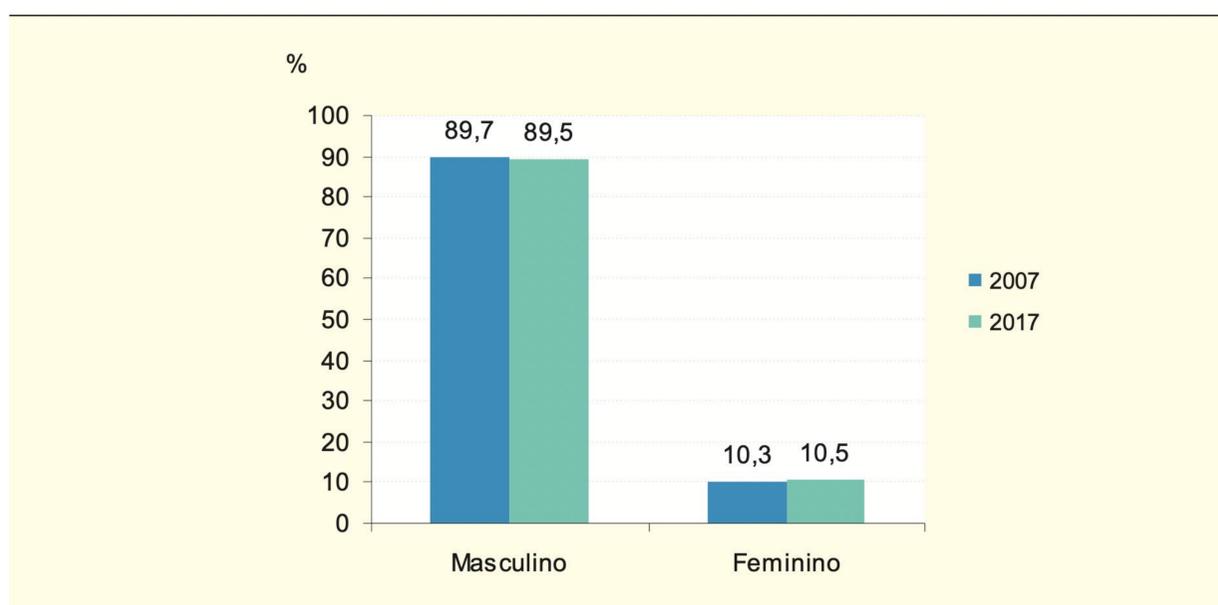
Pesquisa dos informes urbanos aponta um investimento no sistema cicloviário na cidade. Antes de 2007 existiam apenas 5,8 km de ciclovias e atualmente existe uma rede de ciclovias, ciclofaixas e ciclo rotas de aproximadamente 600 km, acrescidos entre 2008 e 2016, especialmente nas zonas Oeste, Centro e Sul onde habitam as classes média e alta. (Informes Urbanos, 2020).



As diferenças de gênero destas mobilidades a pé e dos transportes precisam ser mais estudadas, especialmente com o aumento das emissões do efeito estufa.

Pesquisa dos informes urbanos aponta um investimento no sistema cicloviário na cidade. Antes de 2007 existiam apenas 5,8 km de ciclovias e atualmente existe uma rede de ciclovias, ciclofaixas e ciclo rotas de aproximadamente 600 km, acrescidos entre 2008 e 2016, especialmente nas zonas Oeste, Centro e Sul onde habitam as classes média e alta. (Informes Urbanos, 2020) As mulheres ainda são em menor porcentagem comparada com os homens, conforme o Gráfico 4 de ciclistas por sexo mostrado nos Informes Urbanos, 2020.

GRÁFICO 4 Ciclistas por sexo
Município de São Paulo, 2007 e 2017



Fonte: Metrô. Pesquisas Origem e Destino 2007 e 2017; Elaboração: SMDU/ Geoinfo

As diferenças de gênero destas mobilidades a pé e dos transportes precisam ser mais estudadas, especialmente com o aumento das emissões do efeito estufa.

A segurança é um tema central para as mulheres. Uma cidade com praças arborizadas e boa iluminação traz conforto e acessibilidade a todos. É muito comum observar nas metrópoles que mulheres andando sozinhas se aproximam umas das outras para se sentirem mais seguras, sem mesmo trocar uma palavra, mas um olhar. “Tipo - estamos juntas”. (Ferreira, 2023). A tecnologia tem contribuído neste tema.

A maior participação das mulheres na criação de infraestruturas e políticas públicas que promovam a segurança e o acesso aos espaços públicos pode propiciar a inclusão e acolhimento delas para uma vida ativa e do bem viver.

O sentido de comunidade e companheirismo pode favorecer mais ainda a

sustentabilidade das cidades. O empoderamento das mulheres numa vida ativa promove a autoconfiança, a autonomia e a capacidade delas de ocuparem cada vez mais espaços em benefícios delas e da família.

A ideia de que todo passo conta é fundamental para um estilo de vida saudável, mas não somente pensando na mobilidade reprodutiva ou do cuidado, mas também do lazer, do prazer que poucas mulheres se dão o direito de exercer.

Ana Miragaya: O que as pessoas com deficiência têm a nos dizer?

Beatriz Ferreira: Talvez a pergunta que tenhamos que nos fazer é: As cidades têm nos oferecido condições para uma vida saudável, acessível para a prática da atividade física num programa de sustentabilidade para estas pessoas? (ODS 10).

Uma parte importante da vida das pessoas com deficiência está relacionada com a sua mobilidade e o deslocamento nas cidades para a plena participação e inclusão na sociedade.

As conquistas exigem não somente a implantação dos tratados internacionais dos seus direitos, mas da mobilização de grupos afins e sensibilizados que conseguem se organizar e reivindicar os direitos. As barreiras, o sentimento de exclusão são muitos, pois eles trazem a marca da diferença.

E mesmo a deficiência não pode ser vista como homogênea, pois traz em si a variação populacional geral da espécie, como um todo. Isto explica por que pessoas com a mesma deficiência têm respostas diferentes aos fatores positivos ou negativos do meio ambiente. Estas respostas dependem da carga genética, da fase da vida, dos processos de socialização, do meio ambiente em que vivem e do acesso aos serviços de saúde e educação.

As pandemias agravam ainda mais os riscos das complicações próprias desse estado, em adição ao medo do isolamento, da autonomia relativa, da dependência do outro, da discriminação e a violação dos direitos de igualdade, direitos estes previstos nas declarações e tratados internacionais e constituições. (Lebrasseur, 2021, NCPAD, 2020; Rocha Ferreira, 2022).

A COVID19 exigiu resiliência e inovações para que a pessoa portadora de deficiência continuasse a ter uma vida razoavelmente ativa em casa, assistida pelos programas educacionais e poderem participar de competições como o caso da Dança em Cadeira de Rodas. (Almeida & Ferreira, 2022). Os campeonatos desta modalidade esportiva deram início em 2002 no Brasil, conforme foto abaixo. No 19º campeonato em 2020, durante a pandemia, organizaram o evento online, o que motivou os dançarinos a continuarem

com suas práticas corporais em casa. (CBDCCR, 2020). Foi um desafio e um sucesso para todos.



Foto: Marcos Ribolli. Folha de São Paulo. 1º Campeonato de Dança em Cadeira de Rodas. Sociedade Hípica de Campinas.

Escutar as vozes e reivindicações das pessoas com deficiência, indígenas, mulheres e outros grupos propiciam cidades mais acolhedoras, inclusivas e sustentáveis. (Carolan, 2018).

Enfim o Manifesto do qual este videocast se origina é uma convocação para todos os cidadãos, governantes e dirigentes de entidades públicas e privadas a um amplo movimento em favor de uma vida mais ativa e saudável, inclusiva, do bem viver e sustentável, PARA TODOS!

Ana Miragaya: Obrigada, professora Beatriz. Eu sou Ana Miragaya e este foi o sexto episódio da série de videocasts 2023 do Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação.

Saiba mais sobre esse projeto, que é um chamado para a ação de pessoas e instituições em favor de uma vida mais ativa e saudável em nosso site. Até o próximo episódio.

Referências bibliográficas

1. Almeida, L.A.M.; Ferreira, E.L. Museu brasileiro da dança em cadeira de rodas. Juiz de Fora, julho 2022.
2. Carolan, Michel. Society and the environment. Pragmatic solutions to ecological issues. Routledge, Taylor & Francis Group, New York, 2018.
3. CBDCCR. Confederação de Dança em Cadeira de Rodas. Disponível em <https://www.cbdcrc.org.br/wordpress/i-campeonato-online-2020>
4. CELAFISCS. Manifesto Internacional para Promoção da Atividade Física no Pós-Covid: Urgência de uma Chamada para Ação. Disponível em: www.celafics.org.br. Acesso em 30 de nov. 2020.
5. Elias, N. Introdução à Sociologia. Translated by Maria Luísa Ribeiro Ferreira. Lisboa: Edições 70. 1999.
6. Ferreira, Luciana S. Informe sobre o andar da mulher sozinha na cidade. São Paulo, Junho, 2023.
7. Gabriel, João. Cidade em Rondônia aprova primeira lei que garante direitos a um rio. Folha de S.Paulo, 22/06/2023. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ambiente/2023/06/cidade-em-rondonia-aprova-primeira-lei-que-garante-direitos-a-um-rio.shtml>.
8. Informes Urbanos, 2020. Disponível em https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/Informes_Urbanos/42_IU_ciclistas_2020_final.pdf
9. Lebrasseur, A. et al. Impact of COVID-19 on people with physical disabilities: a rapid review. Elsevier. Disability and Health Journal. Volume 14, Issue 1, January 2021.
10. Madariaga, Inés Sánchez de. Mobility of care: introducing new concepts in urban transport. In: Fair Shared Cities. The impact of gender planning in Europe. Edited Inés Sánchez de Madariaga, Marion Roberts. Routledge, 2016. Disponível em: <https://unhabitat.org/mobility-of-care-ines-sanchez-de-madariaga>.

11. Maboloc, C.R. Who is the most vulnerable during a pandemic? The social model of disability and the Covid-19 crisis. *Eubios Journal of Asian and International Bioethics* 30(4), p. 158 – 161. 2020.
12. Miragaya, Ana Maria de Freitas et al. Lenk: atleta, educadora e cientista; a primeira heroína olímpica do Brasil 1. ed. - Rio de Janeiro: Gama Assessoria, 2021.
13. NCPAD The National Center on Physical Activity and Disability. COVID-19 Disability Community needs assessment report. Disponível em: https://www.nchpad.org/fppics/COVID19%20Disability%20Needs%20Assessment%20Report_Final.pdf. Acesso em 10 dez. 2020.
14. ONU. Declaração Universal dos Direitos Humanos. Disponível em <https://brasil.un.org/pt-br/91601-declaração-universal-dos-direitos-humanos>. 2023.
15. PMSP/SMDU. Informe Urbano nº 42. O uso da bicicleta na cidade de São Paulo: uma comparação dos resultados das pesquisas OD 2007 e 2017. São Paulo, 2020. Disponível em https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/Informes_Urbanos/42_IU_ciclistas_2020_final.pdf
16. PMSP/SMDU. Informe Urbano n 44. Mulheres e seus deslocamentos na cidade: uma análise da pesquisa Origem e Destino do Metrô. https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/Informes_Urbanos/44_IU_mobilidade_mulheres.pdf, Nº 44, março 2020.
17. Ribeiro, Andressa; Samios, Ariadne; Santos, Paula Manoela dos. Cidade das mulheres: planejamento ignora aspectos cruciais para cidades equitativas. VRI, Brasil, março 2023. Disponível em: <https://www.wribrasil.org.br/noticias/cidade-das-mulheres-planejamento-ignora-aspectos-cruciais-para-cidades-equitativas>.
18. Rocha Ferreira, M.B.; Vinha, M. Celebrando os jogos, a memória e a identidade: XI Jogos dos Povos Indígenas Porto Nacional – Tocantins, 2011. Dourados, UFGD, 2015.
19. Rocha Ferreira, M.B. Grupos minoritários e vulneráveis: as pessoas com deficiências e a pandemia COVID-19. In: Ferreira, Eliana Lucia (org.). Processo de inclusão educacional. Visibilidade, materialidade, fragmentos e

multiplicidade. Juiz de Fora, MG : Editora UFJF, 2021. p. 101-109. Disponível em https://www2.ufjf.br/editora/wp-content/uploads/sites/113/2021/12/FERREIRA_9786589512318.pdf

20. Vinha, M. Corpo-Sujeito Kadiwéu: jogo e esporte. Tese de doutorado, Faculdade de Educação Física da Unicamp. 2004.

21. Youtubes – Jogos Mundiais dos Povos Indígenas. <https://www.youtube.com/watch?v=dU4NWlsdXFs>

<https://www.youtube.com/watch?v=UTQD2fA2amg>

https://www.youtube.com/watch?v=2rjQWkP_noU

OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DA ATIVIDADE FÍSICA LEVE

Por Luiz Guilherme Grossi Porto*

As recomendações de atividade física para a saúde publicadas em 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e em 2021 pelo Brasil, propõem que adultos acumulem pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, de intensidade moderada a vigorosa. A vivência prática tem nos mostrado que ainda existe muita confusão de entendimento sobre as intensidades do esforço físico mesmo entre os profissionais da área da saúde. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, que contém as recomendações do Ministério da Saúde para a atividade física e saúde traz algumas pistas sobre isso. Publicado em 2021, este Guia foi elaborado a partir de um extenso trabalho de revisão da literatura por cerca de 60 pesquisadores de todas as regiões do Brasil.

A atividade física considerada leve é aquela que exige mínimo esforço e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. De acordo com o Guia, o indivíduo deve conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música. Já a atividade moderada exige mais esforço físico. Nela a pessoa vai precisar respirar mais rápido do que o normal com aumento moderado dos batimentos cardíacos. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. O indivíduo terá dificuldade de conversar enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. Por fim, a atividade física vigorosa é aquela que exige um grande esforço físico, faz o praticante respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8 e a pessoa não consegue nem conversar enquanto se movimenta.

Figura 1



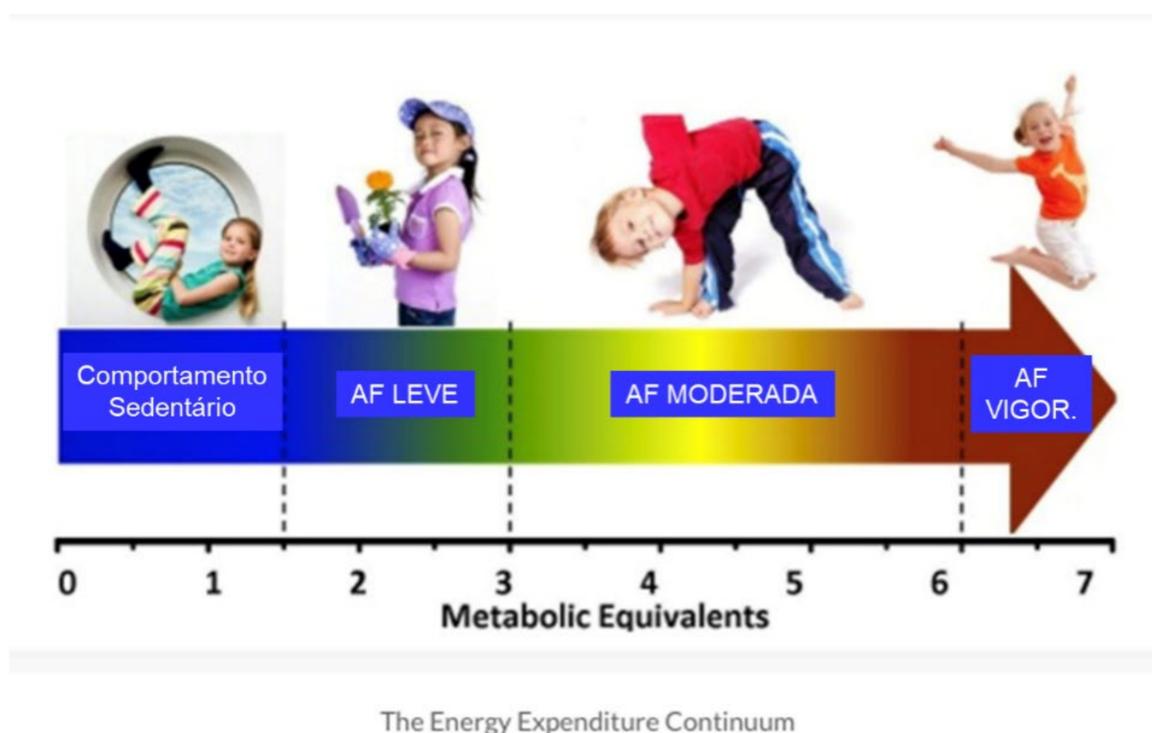
Fonte: Ministério da Saúde, 2021. Guia de Atividade Física para a População Brasileira

A intensidade da atividade física leva em conta a percepção individual, o que os pesquisadores chamam de percepção subjetiva de esforço. Observar o que acontece com a respiração, com os batimentos cardíacos e com nossa capacidade de conversar ao longo das atividades durante as diferentes intensidades é são formas práticas, por meio das quais qualquer pessoa pode classificar a intensidade da atividade que estiver praticando. Assim, voltando para as atividades leves, foco deste texto, são aquelas que provocam apenas um pequeno aumento da nossa respiração, dos nossos batimentos cardíacos e nas quais conseguimos conversar normalmente enquanto praticamos.

Há ainda um conjunto de atividades do dia a dia que fazemos sem esforço físico, ou em repouso. Elas compõem o que chamamos de comportamento sedentário, ou seja, aquelas que fazemos sem esforço físico, nas posições sentada, deitada ou reclinada, durante a vigília, ou seja, enquanto estamos

acordados. Assim, o período de sono não entra nesta contagem. Do ponto de vista mais técnico, como se vê na figura 2, o comportamento sedentário inclui atividades de baixo gasto energético, ou seja, até no máximo 1,5 MET.

Figura 2



Um MET equivale ao gasto energético aproximado de um adulto em repouso. Assim, as atividades de comportamento sedentário são aquelas em que o gasto é muito pequeno, pouco acima do repouso, e naquelas posições indicadas acima.

Conforme apontado no início deste texto, a mensagem básica das recomendações se concentra no acúmulo de atividades físicas moderadas a vigorosas. Entretanto, o conjunto de recomendações mais recente de atividade física para a saúde da OMS já traz no título o vínculo com o comportamento sedentário, Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário (2020), confirmando uma relação direta entre atividade física leve e comportamento sedentário. Neste documento, a OMS não estipulou um limite máximo de tempo que o indivíduo poderia permanecer em comportamento sedentário, mas enfatiza a necessidade de reduzirmos esse tipo de comportamento (figura 3).

O entendimento dos cientistas que geraram as evidências para essas recomendações foi no sentido em que ainda não se dispunha, pelo menos até 2020, de evidências sólidas suficientes para recomendar um limite máximo de tempo por dia para se permanecer em comportamento sedentário. Esse entendimento está em constante construção, até porque as pesquisas sobre a relação entre comportamento sedentário e a saúde estão em franca expansão.

Qual seria então, o vínculo então entre atividade física leve e comportamento sedentário? Aqui eu gostaria de destacar dois aspectos. O primeiro é que, em suas Diretrizes, a OMS destaca que:

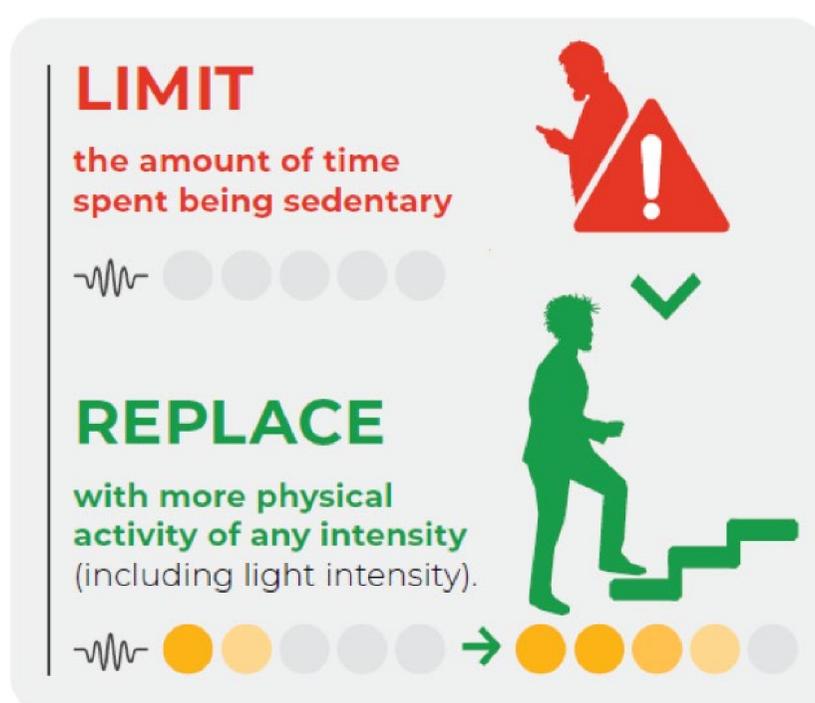
a) Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor. Esta mensagem vale tanto para estimular aqueles que não conseguem chegar nos 150 minutos de atividade moderada a vigorosa por semana a acumularem a quantidade que for possível, quanto para acumularmos mais atividades físicas leves, ainda que elas não entrem na contagem dos 150 minutos.

b) Toda atividade física conta. Novamente, nesta mensagem, a OMS não limita a mensagem às atividades moderadas a vigorosas.

c) Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde. Aqui temos uma questão extremamente importante no que se refere às atividades leves pois elas são a melhor forma, e a mais natural, de se reduzir o comportamento sedentário. Vejam que a própria OMS sugere esta substituição na figura 3.

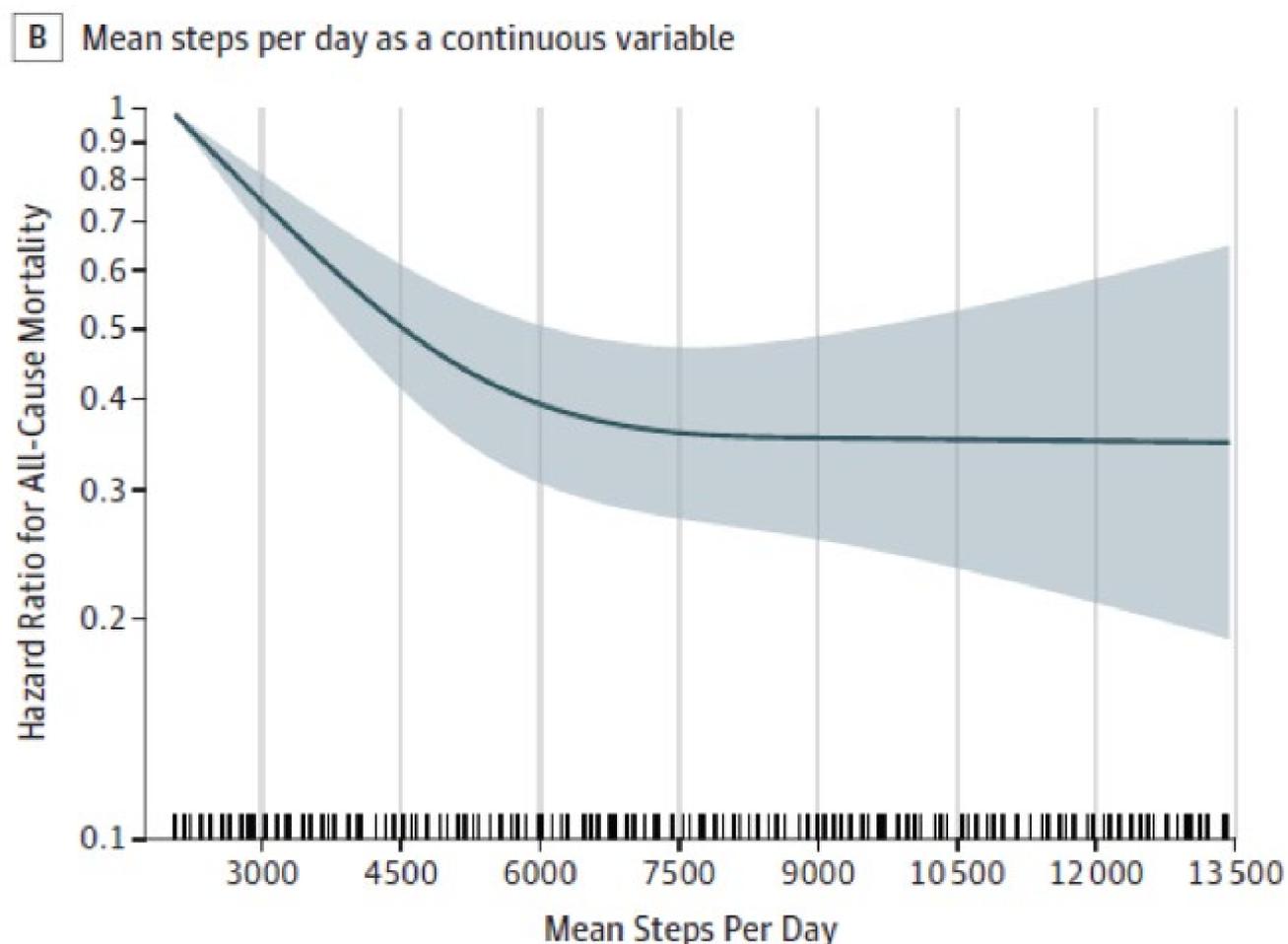
Em resumo, se temos recomendação formal de reduzir o comportamento sedentário para termos benefícios para a saúde e se a forma mais natural e eficaz de o fazer é substituindo esse tempo por atividades físicas leves, indiretamente, a OMS está referendando os benefícios da atividade física leve para a saúde. Assim, podemos associar, ainda que indiretamente, todos os benefícios de reduzir o comportamento sedentário às atividades físicas leves.

Figura 3



O segundo aspecto que gostaria de destacar é que parece haver um consenso entre os pesquisadores no mundo todo no sentido em que não há consenso sobre os efeitos diretos do acúmulo de atividade física leve e de quanto de atividade física leve precisaríamos acumular durante o dia ou a semana para obtermos benefícios. É isso mesmo: há consenso de que não há consenso. Me parece que existe aqui uma dificuldade metodológica intrínseca, visto que é um enorme desafio conseguir separar o que seria benefício do acúmulo de atividade física leve ou da redução de comportamento sedentário. Feita esta ressalva, destaco que vários estudos têm apontado benefícios do acúmulo de atividades físicas leves especialmente entre idosos ou pessoas com limitações para a realizar atividades mais intensas. Cito, apenas como exemplo, uma pesquisa liderada pela professora I-Min Lee, da Universidade de Harvard, que demonstrou que mulheres idosas que acumulavam aproximadamente 4400 passos por dia apresentaram menor mortalidade que suas colegas com um pouco menos de 3000 passos/dia, com o destaque para o fato de que a intensidade da passada pareceu não exercer efeito sobre o desfecho mortalidade. Ou seja, o volume de atividade física, ainda que leve, pareceu ser o fator determinante do benefício alcançado.

Figura 4



Lee e cols, JAMA Internal Medicine, 2019

Bruno Gualano também mostrou que reduzir comportamento sedentário está associado, por exemplo, com melhora do controle glicêmico, da pressão arterial, da função vascular e com alguns ganhos no controle do peso. Ainda que muitos efeitos sejam pequenos, são potencialmente clinicamente importantes. Então, basta lembrarmos que a melhor forma de reduzir ou quebrar o comportamento sedentário é aumentar a atividade física leve.

É importante considerar, entretanto, que o estudo sistemático dos benefícios da atividade física leve, em associação com os malefícios do excesso de comportamento sedentário ainda é muito recente. Uma busca em uma das maiores bases de dados na área de saúde, a Medline, com o título “atividade física leve”, entre adultos, resultou em menos de uma centena de artigos, sendo a maioria publicada apenas nos últimos 10 anos. Assim, ainda há muito o que se descobrir na área. Além das interrelações entre atividade física e comportamento sedentário, tem muitas nuances a serem investigadas, como diferenças de efeitos do aumento da atividade física leve em diferentes grupos, seja por sexo, faixa etária, nível de treinamento, condições clínicas etc. De toda forma, seja com efeito direto, ou indireto, já temos embasamento suficiente para sugerir que a população acumule mais atividades físicas leves.

Para além das questões essencialmente ligadas a benefícios biológicos, podemos pensar também que as atividades físicas leves são uma forma sustentável de vivenciarmos as cidades, enquanto espaços de vivência, seja para a locomoção ativa ou para o lazer ativo, proporcionando também benefícios ambientais e globais, o que conecta as atividades físicas leves com vários dos objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), com destaque para os objetivos de Saúde e Bem-Estar e das Cidades e Comunidades Sustentáveis. A recomendação então é para que acumulemos mais atividades físicas leves, em paralelo ao objetivo dos 150 minutos semanais de atividades moderadas a vigorosas, seja para reduzir ou quebrar o comportamento sedentário, ou para ocupar as cidades, de forma alegre, saudável e mais ativa.

*Luiz Guilherme Grossi Porto, docente do curso de educação física e do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade de Brasília - UnB.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

OMS. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital) ISBN 978-65-00-15064-3 (versão impressa) © Prof. Dra. Edina Maria de Camargo e Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez, 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

Lee I, Shiroma EJ, Kamada M, Bassett DR, Matthews CE, Buring JE. Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women. *JAMA Intern Med.* 2019;179(8):1105–1112. doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899.

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO JOVEM MEDIANTE PROGRAMAS DE ENSINO DIRECIONADOS À EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Dartagnan Pinto Guedes

Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP)

Em razão da extraordinária evolução observada nas últimas décadas no conhecimento relacionado à educação em saúde, e considerando os esforços que vêm sendo realizados no sentido de adequar os currículos de escolarização para formação mais eficiente dos educandos, atualmente, em vários países e em todas as regiões do mundo, o componente curricular de educação física vem sendo solicitado a oferecer contribuição mais efetiva no contexto educacional ^[1-4].

Amparada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei No. 9.394 – 20/12/1996), a educação física é um componente curricular obrigatório no sistema educacional brasileiro em todo o período de escolarização básica. Historicamente, esta obrigatoriedade tem se justificado pela abrangência e efetividade da atividade física na formação dos educandos, com a proposta de que, dessa forma, possa assegurar que os educandos no futuro se tornem adultos suficiente e adequadamente ativos fisicamente e, portanto, mais saudáveis. Com esta justificativa não resta dúvida de que a prioridade do componente curricular de educação física seja a atividade física em seus diferentes domínios, mencionada na Base Nacional Comum Curricular como práticas corporais ^[6], iniciando sua abordagem nos primeiros anos do ensino fundamental e permanecendo durante todo período de escolarização.

No entanto, investigações com diferentes delineamentos de estudo têm comprovado que a estratégia alicerçada na experimentação e na prática por si só das diferentes formas de atividade física em idades jovens não necessariamente surte o efeito desejado para um estilo de vida mais saudável na idade adulta^[7-11]. Além do que, especialistas de diferentes realidades culturais vêm procurando abordar a real participação da educação física na estrutura escolar e, notadamente, sua descaracterização enquanto componente curricular nas escolas de ensino básico, tendo em vista a dificuldade encontrada para uma definição mais clara do alcance de objetivos educacionais mediante o conjunto de conteúdo até então proposto, em que contempla exclusivamente a prática por si só da atividade física^[1,2].

Em uma sociedade em que significativa proporção de crianças, jovens e adultos assumem um estilo de vida de risco para saúde, o que contribui substancialmente para aumento das estatísticas de distúrbios crônicos e comprometimento da qualidade de vida, em consequência não somente de conduta sedentária excessiva e prática insuficiente de atividade física, mas também de hábitos inadequados de alimentação, uso nocivo de substâncias, qualidade e quantidade de sono comprometidas, estresse não controlado, atividade sexual de risco, etc.^[12,13], parece existir fundamento lógico para modificar a orientação do componente curricular de educação física para um enfoque de educação em saúde.

Assumindo pressuposto de que crianças e jovens em idade escolar raramente apresentam diagnóstico de algum agravo crônico-degenerativo, tem-se investido muito pouco na formação dos educandos para adoção de hábitos de vida que possa inibir o aparecimento e o desenvolvimento no futuro de fatores de risco predisponentes a esses agravos. O fato dos sintomas provenientes de agravos crônico-degenerativos ainda não terem se manifestado nessa fase da vida, não significa que as crianças e os jovens estejam imunes às condutas e aos fatores de risco que, na sequência, já a partir do início da idade adulta, possam predispor ao surgimento de um estado de morbidez^[14].

De fato, distúrbios orgânicos que somente são diagnosticados na idade adulta poderiam ser minimizados ou, até mesmo, evitados se hábitos de vida saudáveis fossem assumidos desde as idades mais jovens. Embora não sejam comprovados por intermédio de dados experimentais, são disponibilizadas fortes evidências de que crianças e jovens ao assumirem condutas de risco para saúde, incluindo prática insuficiente de atividade física, comportamento sedentário excessivo, alimentação inadequada, uso de tabaco e outras substâncias nocivas, ingestão não controlada de bebida alcoólica, sono insuficiente, estresse não-controlado, entre outros, tendem a se tornarem adultos com estilo de vida comprometidos e de difícil reversão ..., ex-

pondo-se, portanto, a maior probabilidade de ocorrência de distúrbios orgânicos irreversíveis ao longo de toda a vida.

Com relação ao estilo de vida que privilegia condutas de proteção para saúde dos jovens, quando não mais que 20% dos escolares brasileiros demonstram ser suficientemente ativos fisicamente, somente 1/3 relatam consumir frutas e hortaliças diariamente e 32% apresentam excesso de peso corporal; ou ainda, 24% já experimentaram tabaco, 29% sofreram algum episódio de embriaguez, 6% consumiram drogas ilícitas nos últimos 30 dias e 22% possuem amigos que são usuários de drogas ilícitas, também, quando quatro em cada grupo de dez escolares no Brasil já tiveram relação sexual antes dos 17 anos e 64% deles não utilizaram algum método para evitar gravidez ou doenças sexualmente transmissíveis, parece lógico supor que os atuais programas de ensino na escola básica direcionados à saúde necessitam ser repensados. Ao considerar que condutas de proteção e de risco para saúde incorporadas em idades jovens apresenta grande repercussão não apenas para crianças e jovens, mas também em gerações futuras, temas de saúde atualmente tratados na realidade escolar brasileira merecem considerável maior atenção do que vem recebendo das estruturas organizacionais de educação e saúde em nosso país.

Nessa perspectiva, justifica-se uma reflexão sobre a contribuição que o componente curricular de educação física possa oferecer na formação dos educandos para adoção voluntária de um estilo de vida ativo e saudável no presente e futuramente na idade adulta^[7]. Convém destacar que já houve época em que o componente curricular de educação física era visto com objetivo de saúde; porém, com concepções de saúde bastante frágeis e distante do campo educacional, tendo em vista que preconizava unicamente a prática de atividade física e esporte direcionada ao aprimoramento dos componentes de aptidão física, sem qualquer consequência para formação dos escolares em temas de saúde para toda a vida.

Portanto, neste momento, o desafio que vem sendo apresentado aos professores de educação física é o de assumirem uma nova atribuição na estrutura educacional, procurando adotar em seus programas de ensino não mais uma visão de exclusividade à atividade física e ao esporte, ou as chamadas práticas corporais, mas sim, fundamentalmente, alcançar metas que se identificam com educação em saúde. Desse modo, os professores de educação física se juntariam a outros profissionais das áreas de educação e saúde na tentativa de desenvolver, de maneira mais efetiva e eficiente, programas e estudos que possam oportunizar aos educandos e à sociedade em geral a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Neste caso, a meta principal dos programas de ensino do componente curricular de educação física é contribuir para que os educandos se apropriem de conhecimentos relevantes e atualizados sobre condutas e comportamentos de proteção e risco para saúde e, por consequência, possam aumentar a probabilidade de adotarem um estilo de vida ativo e saudável no presente enquanto escolar, e futuramente na idade adulta. Para tanto, seus professores deverão selecionar objetos de conhecimento, conteúdos e habilidades distribuídas nas diferentes unidades temáticas que apresentam repercussão para valorização e aquisição de hábitos saudáveis ao longo de toda a vida.

Mais especificamente, o componente curricular de educação física pode e deve enfatizar a prática de atividade física, por meio de brincadeiras, jogos, esportes, ginástica, lutas e atividades de aventura como propõe a BNCC^[6], desde que ajustadas metodologicamente e em sintonia com a adoção de hábitos saudáveis. Sem dúvida, a prática de atividade física em seus diferentes domínios é bastante útil para formação dos educandos ao visualizar o componente curricular de educação física especificamente em sua dimensão motora. Porém, é pouco provável que, ao tratar apenas uma única conduta de proteção e/ou risco para saúde (neste caso, a atividade física) se possa assegurar um estilo de vida saudável aos jovens.

O fato dos escolares apreciarem a atividade física e tornarem-se habilidosos em sua prática não garante que sejam suficientemente ativos além das aulas do componente curricular de educação física, ou futuramente na idade adulta. Com esta posição, não está sendo proposta a exclusão da prática de atividade física dos programas de ensino do componente curricular de educação física, mas redução no foco exclusivo oferecido ao ensino de habilidades e destrezas motoras e inclusão de unidades de ensino, habilidades e conteúdos que favoreçam a adoção e a promoção de um estilo de vida saudável em um amplo espectro de condutas e comportamentos. Em síntese, o domínio de habilidades e conteúdos associados à atividade física não se torna a única competência compatível com os programas de ensino do componente curricular de educação física com ênfase à educação em saúde, considerando a efetiva participação de outros componentes do estilo de vida e a preocupação com a apropriação de conhecimento para promoção da saúde para toda a vida.

Consequentemente, baseando-se nesta premissa, os programas de ensino do componente curricular de educação física com ênfase à educação em saúde apresentam duas metas distintas; porém, estreitamente associadas: (a) propiciar aos escolares ambiente que os favoreçam a assumir um estilo de vida ativo e saudável; e (b) organizar sequência de conhecimento e expe-

riências educacionais que conduzam os escolares a optarem por um estilo de vida ativo e saudável para além do contexto escolar, inclusive quando adulto. A primeira meta, apesar de limitações, parece ser aceita e tratada pelos professores de educação física e gestores educacionais; contudo, a segunda meta, muitos professores e gestores ainda não a reconhecem, e isso pode comprometer a verdadeira postura educacional do componente curricular de educação física.

Referências

Bronikowski M. Transition from traditional to modern approaches to teaching physical education. In: Hardman K, Green K (Eds.). *Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport. 2011. p.105-21.

Hardman K. A review of the global situation of Physical Education in schools. *Int J Phys Educ*. 46(3):2-21, 2009.

McKenzie TL, Lounsbery MA. Physical education teacher effectiveness in a public health context. *Res Q Exerc Sport*. 84(4):419-30, 2013.

Sobral F. *A Educação Física ainda existe?* Lisboa: Visão e Contextos. 2016.

Darido SC. *Educação física na escola: questões e reflexões*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2008.

Brasil. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: Ministério da Educação. 2018.

Carreiro da Costa F. Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teachers' beliefs on curriculum implementation. In: Carreiro da Costa F, Cloes M (Eds.). *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. 2005. p.257-77.

Harris J. Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Phys Educ Sport Pedagogy*. 19(5):466-80, 2014.

Kirk D. Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *Eur Phys Educ Rev.* 11(3):239-55, 2005.

Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpaa A, Hirvensalo M, Tammelin T, Raitakari OT. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc.* 46(5):955-62, 2014.

Trudeau F, Shephard R. Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med.* 35(2):89-105, 2005.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – 2019. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE. 2021.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não-Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2021: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico: Estimativas sobre Frequência e Distribuição Sociodemográfica de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas nas Capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2021.* Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não-Transmissíveis. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H, Memish ZA. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet.* 380(9859):2224-60, 2012.

Schenker K. Health(y) education in Health and Physical Education. *Sport Educ Soc.* 23(3):229-43, 2018.

ATIVIDADE FÍSICA, FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO E SAÚDE PÚBLICA: O QUE APRENDEMOS COM A PANDEMIA COVID-19

Prof. Dr. Francisco José Godim Pitanga

Apresentação:

1. Docente permanente do Programa de Pós Graduação em Ciências da Reabilitação (PPGREAB) do Instituto de Ciências da Saúde (ICS) da Universidade Federal da Bahia (UFBA).
2. Presidente do Departamento de Educação Física da Sociedade Brasileira de Cardiologia, seccional Bahia.
3. Membro honorário do CELAFISCS

Antes de iniciar a nossa abordagem sobre o que aprendemos com a pandemia Covid-19, sobre a importância da atividade física para fortalecimento do sistema imunológico e suas repercussões para a saúde pública, gostaria de levantar algumas questões para nossa reflexão: será que nós minimizamos a importância do ser ativo fisicamente? será que nós fomos omissos em relação a uma defesa mais contundente da prática da atividade física durante a pandemia Covid-19?

Para tentar responder essas questões precisamos entender como tudo isso começou: inicialmente é muito relevante ressaltar que a importância da atividade física para a saúde cardiovascular, metabólica e mental, com suas repercussões para a saúde pública, vem sendo estudada há algum tempo. Diversos autores relatam que a prática regular e sistemática de atividade

física apresenta associação inversa com depressão, ansiedade, níveis pressóricos, diabetes, alterações lipídicas, risco de doença arterial coronariana, bem como de outros eventos cardiometabólicos (1,2,3).

Por outro lado, pouca atenção vinha sendo dada à importância da atividade física para fortalecer o sistema imunológico e como isso poderia afetar os sistemas de saúde ao redor do mundo.

Importante salientar que, logo no início da pandemia nos deparamos com diversas publicações que mostravam associação inversa da atividade física com desfechos relacionados a agravamento de quadro clínico, hospitalizações e mortalidade relacionados a influenza (4,5). Neste contexto, começamos a supor que estes resultados poderiam vir a ser encontrados também na associação entre atividade física e Covid-19 por se tratar de infecções com características virais muito semelhantes, como inclusive, chamamos atenção no Manifesto Internacional para Promoção da Atividade Física no Pós-Covid (6).

Posicionamento

RBAFS Revista Brasileira
de Atividade Física
& Saúde
SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

rbafs.org.br

Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação



COMITÊ EDITORIAL

Antonio Carlos Bramante, Douglas Roque Andrade, Francisco José Gondim Pitanga, Lamartine Pereira da Costa, Luis Carlos de Oliveira, Luiz Guilherme Grossi Porto, Maria Beatriz Rocha Ferreira, Markus Vinicius Nahas, Maurício Santos e Victor Keihan Rodrigues Matsudo.

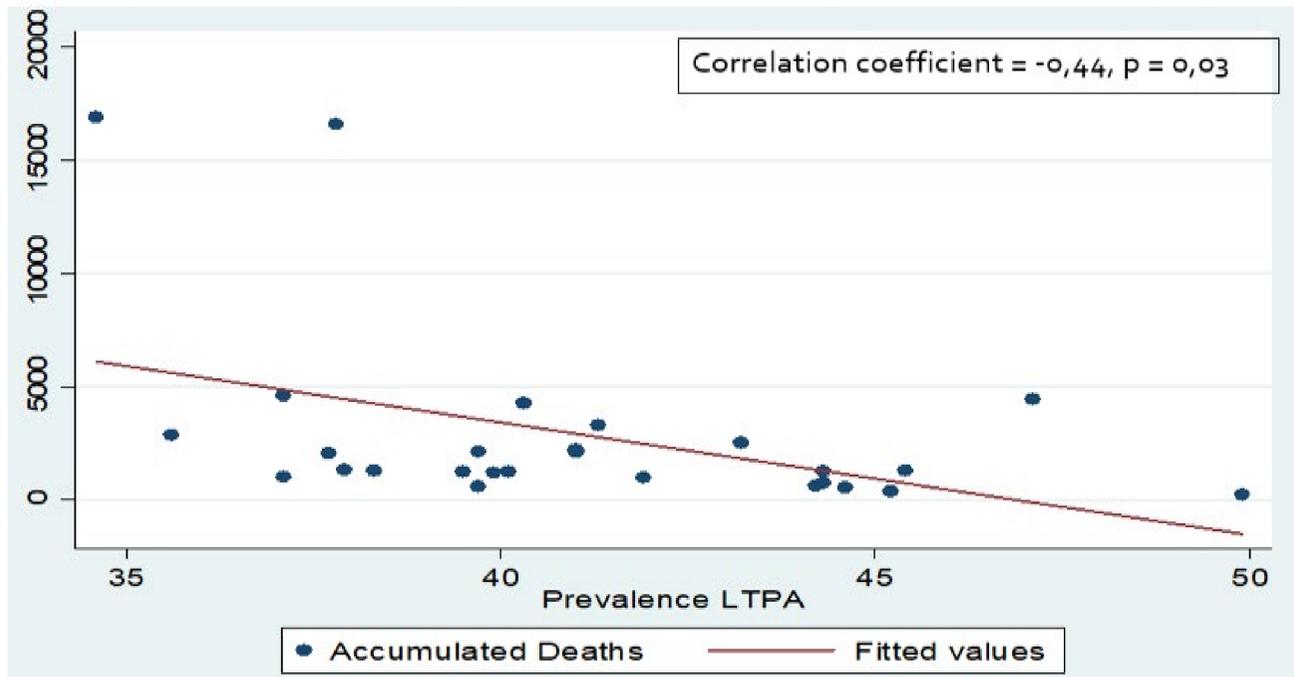
“São convocados todos os cidadãos, governantes e dirigentes de entidades privadas a um amplo movimento em favor de uma vida mais ativa e saudável, para que possamos estar melhor preparados para a atual e futuras pandemias com características similares, ampliando-se os limites da solidariedade.

A pandemia exige que pensemos não só na segurança individual, mas também dos demais que nos cercam. Tão importante quanto

E por incrível que pareça, começamos a observar tudo aquilo que pontuamos no Manifesto foi confirmado, quando os primeiros manuscritos originais sobre atividade física e Covid-19 começaram a ser publicados no final do ano de 2021 (7,8).

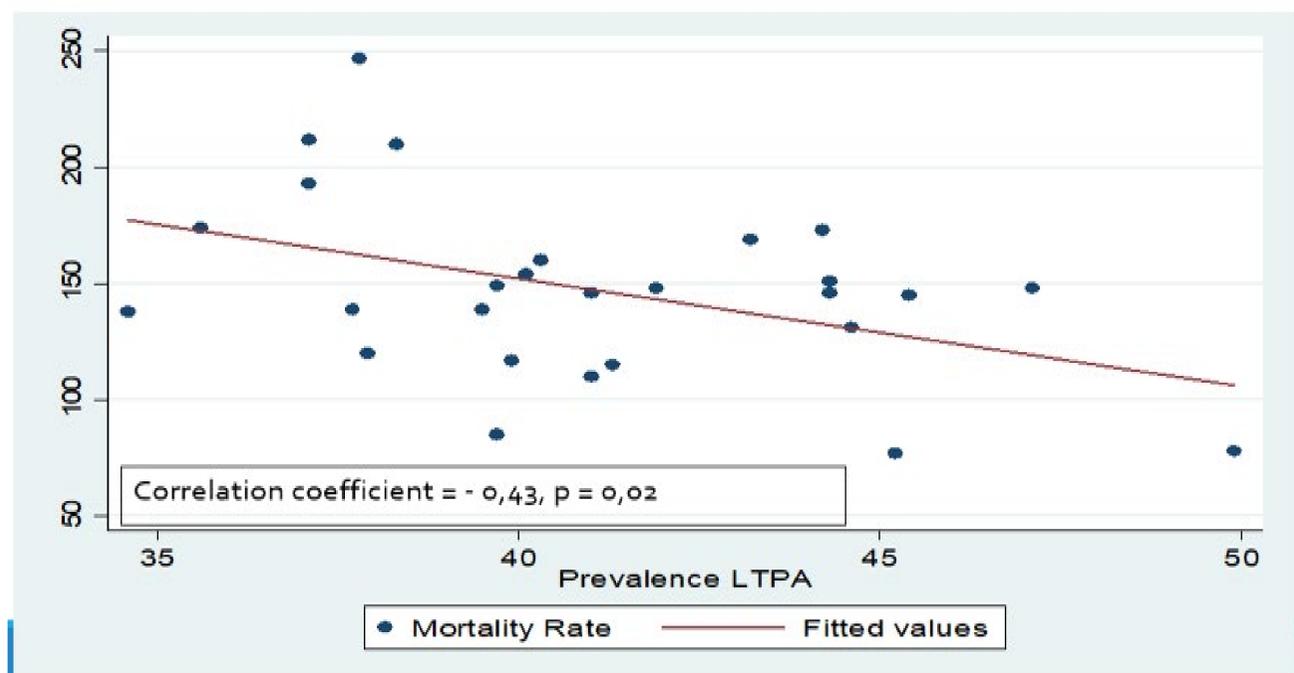
Em um destes manuscritos (7), publicado com dados do VIGITEL/Brasil, observou-se que quanto maior a prevalência da atividade física nas capitais brasileiras, menor foi a mortalidade absoluta por Covid-19,

Associação entre atividade física no tempo livre (%) e óbitos acumulados por COVID-19 nas capitais brasileiras



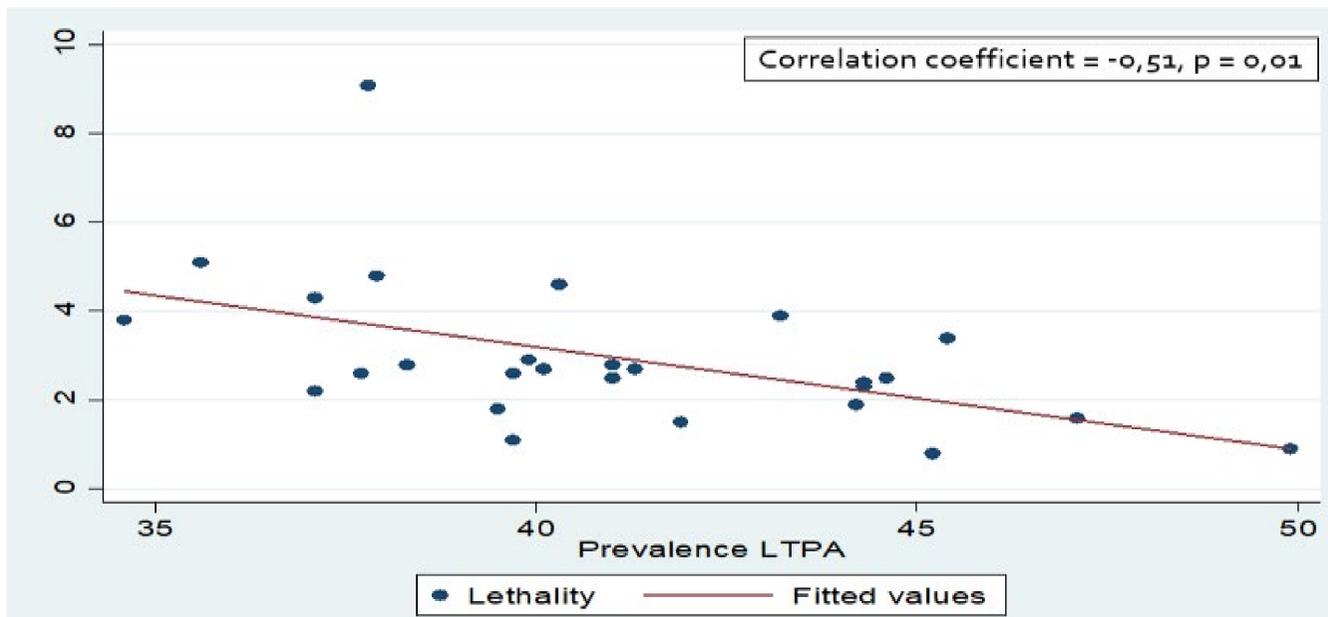
além da mortalidade ajustada por cada cem mil habitantes,

Associação entre atividade física no tempo livre (%) e mortalidade COVID-19/100.000 habitantes nas capitais brasileiras



bem como a letalidade da Covid-19.

Associação entre atividade física no tempo livre (%) e letalidade COVID-19 nas capitais brasileiras



Os dados deste manuscrito nos permitiram inferir que, a cada aumento de 1% na prevalência da atividade física nas capitais brasileiras haveria uma redução de aproximadamente 500 óbitos por Covid-19.

	Coefficient	Standard Error	p value	Confidence Interval (95%)	
Deaths	-485.1158	223.7967	0.041	-948.0746	-22.15704
Obesity	-185.4248	405.1669	0.651	-1023.576	652.7269
Hypertension	285.3133	227.1759	0.222	-184.6359	755.2625
Constant	19933.29	15117.76	0.200	-11340.19	51206.76

Analysis adjusted for confounding variables; LTPA = Leisure Time Physical Activity.

Neste sentido, nós começamos a fazer uma defesa muito forte com relação a questão da essencialidade da prática da atividade física durante a pandemia Covid-19. Só para vocês terem uma idéia, observem que história interessante, ainda em 2020 nós publicamos um artigo de opinião no International Journal of Cardiovascular Sciences sugerindo que a prática da atividade física deveria ser considerada como essencial (9),

VIEWPOINT

Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?

Francisco José Gondim Pitanga,¹ Carmem Cristina Beck,² Cristiano Penas Seara Pitanga³

Universidade Federal da Bahia,¹ Salvador, BA – Brazil
 Instituto Federal de Santa Catarina,² Palhoça, SC – Brazil
 Universidade Católica do Salvador,³ Salvador, BA – Brazil

Introduction

The novel coronavirus (COVID-19) disease, considered a pandemic by the World Health Organization (WHO),¹ which until April 13, 2020, had 1,776,867 confirmed

In line with these publications, legal provisions published in countries such as the United Kingdom⁶ and France⁷ recognized the practice of physical activities in open environments as an essential activity during the quarantine period.

e, imediatamente após a publicação fomos retrucados por colegas da nossa própria Universidade com encaminhamento de carta ao editor contestando as nossas informações (10) no sentido da essencialidade da prática da atividade física durante a pandemia, fato que acontece rotineiramente no meio científico.

LETTER TO THE EDITOR

Declaring Physical Activity as ‘Essential’ during the COVID-19 Pandemic May not be a Good Measure

Rogério Tosta Almeida,¹ Ciro Oliveira Queiroz,² Estela M. L. Aquino³

Universidade Estadual de Feira de Santana,¹ Feira de Santana – BA, Brazil.
 Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública,² Salvador – BA, Brazil.
 Universidade Federal da Bahia,³ Salvador – BA, Brazil.

Dear Editor,

We congratulate the authors on the viewpoint entitled “Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?”¹ and we are thankful for the

In the opposite direction, the Brazilian government published the Decree number 10344 on May 11, 2020, defining, among others, activities performed in “sports centers (all modalities), following the determinations of

Porém, por incrível que pareça, os argumentos utilizados pelos nossos colegas foram apenas de base política, fato que facilitou em muito o nosso direito de resposta publicado logo em seguida pelo mesmo periódico, quando mais uma vez enfatizamos a importancia da prática da atividade física ser considerada como essencial (11).

LETTER TO THE EDITOR

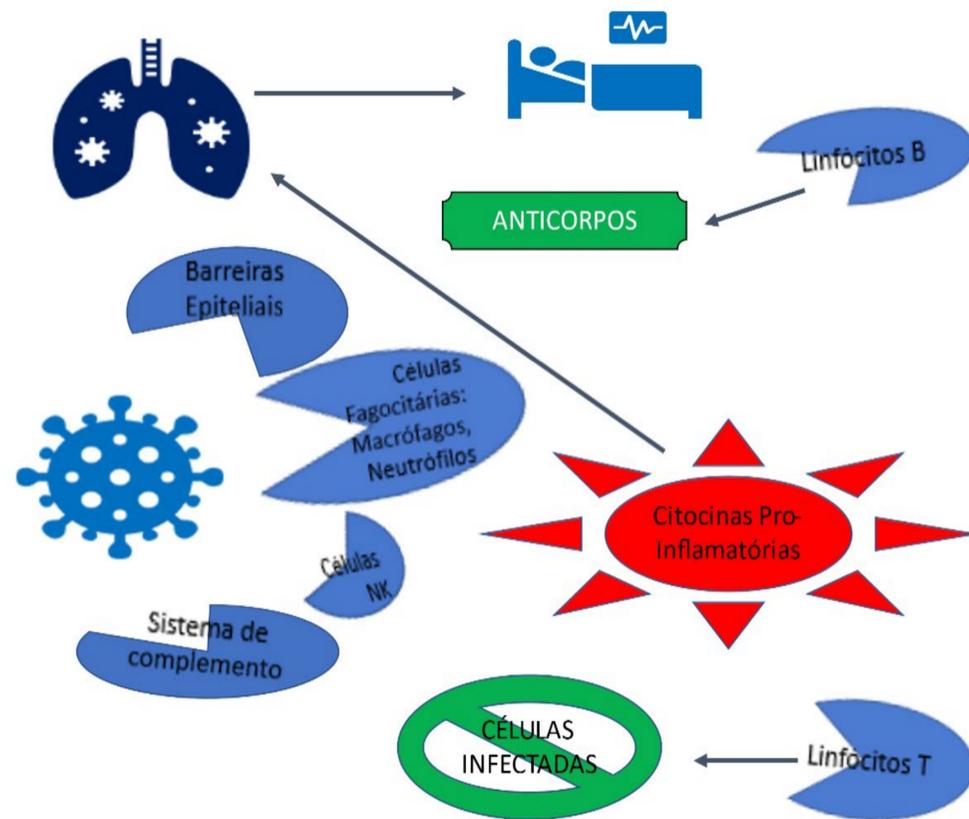
The Big Mistake of not Considering Physical Activity an Essential Element of Care During the Covid-19 PandemicFrancisco José Gondim Pitanga,¹ Carmem Cristina Beck,² Cristiano Penas Seara Pitanga³*Universidade Federal da Bahia,¹ Salvador, BA – Brazil.**Instituto Federal de Santa Catarina,² Florianópolis, SC – Brazil.**Universidade Católica do Salvador,³ Salvador, BA – Brazil.***Reply**

at the beginning of the pandemic, when the biosafety protocols currently adopted did not exist, both for outdoor activities and for fitness centers.⁶

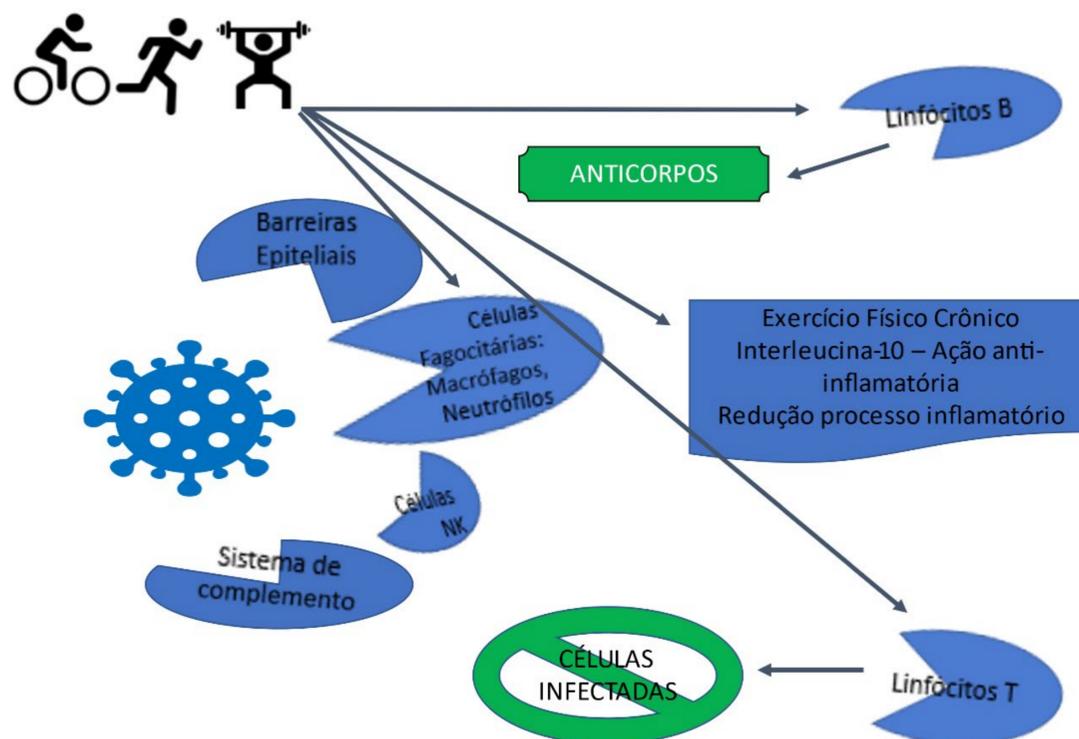
Por outro lado, durante a pandemia da Covid-19 observou-se esgotamento dos sistemas de saúde em diversas partes do mundo com repercussões negativas para a saúde das populações, já que a procura por postos de saúde e hospitais era maior do que a capacidade de atendimento para as pessoas que procuravam os serviços de saúde.

Neste sentido, o fortalecimento do sistema imunológico, através da prática de atividade física parece minimizar os efeitos adversos do processo infeccioso causado pelo vírus “SARS-CoV-2”, precursor da Covid-19, principalmente com relação a redução no agravamento da doença, redução das internações hospitalares e diminuição da mortalidade do COVID-19, bem como na redução na possibilidade de contágio pelo “SARS-CoV-2” (7, 8, 12,13).

Dessa forma, sugeriu-se que o conflito entre o vírus e as células imunes do nosso corpo, durante o processo infeccioso causado pelo novo coronavírus, haveria uma maior liberação de citocinas pró-inflamatórias, que, quando direcionadas aos pulmões, poderiam causar maior gravidade da doença, muitas vezes exigindo intervenções mais drásticas, como ventilação mecânica e internação em unidade de terapia intensiva (UTI) (14).



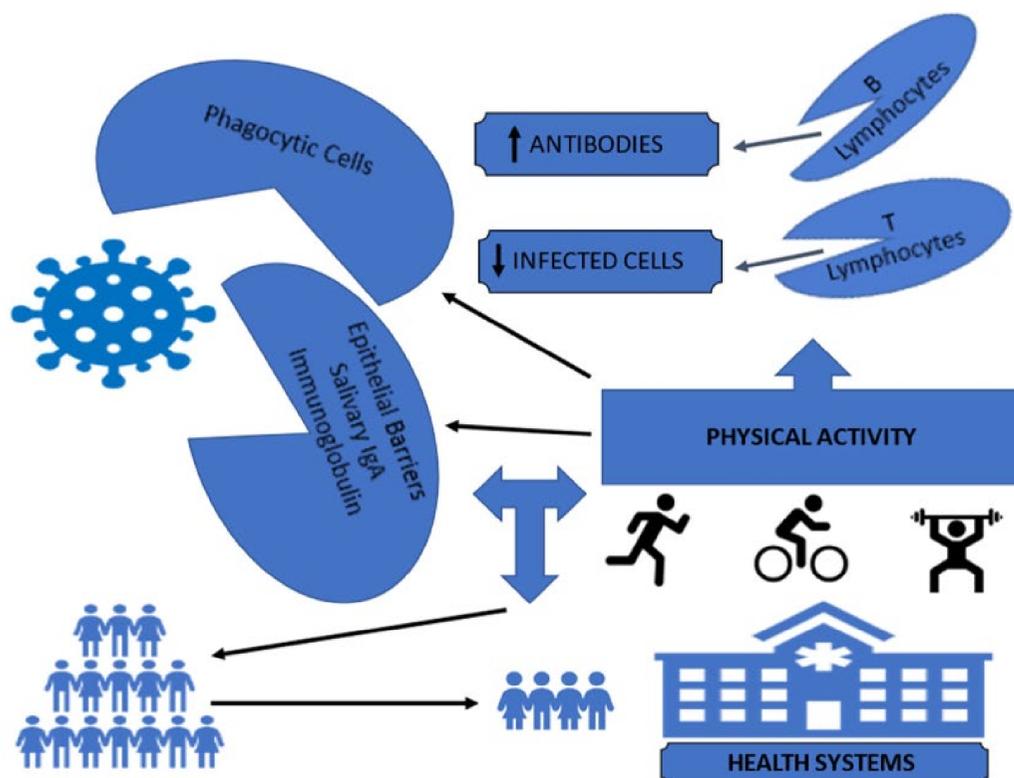
Assim, indivíduos mais ativos fisicamente poderiam apresentar mecanismos de defesa mais adequados, como aumento das células imunes do sistema de defesa inato, além de proliferação de linfócitos, o que poderia contribuir para reduzir o processo inflamatório causado pelo conflito entre o vírus e as células imunológicas do nosso corpo. Portanto, reduzir o processo inflamatório nos pulmões poderia reduzir a gravidade da condição clínica do paciente, evitando o uso de intervenções mais drásticas, com consequente redução da carga sobre os sistemas de saúde [14].



Com relação ao fato de que a atividade física também pode prevenir processos infecciosos na comunidade, bem como a infecção pelo vírus “SARS-CoV-2”, observada em publicações recentes (12,13,15), os mecanismos podem ser parcialmente atribuídos à maior concentração de células imunes, como os linfócitos T, além da aumento da resistência da barreira imune da mucosa (imunoglobulina IgA salivar), observada em indivíduos fisicamente mais ativos (15,16,17), pois, a mesma, tem o potencial de fornecer maior imunidade contra diferentes tipos de vírus e bactérias que entram no corpo humano através da cavidade oral e das vias aéreas superiores (18).



Dessa forma, fortalecer o sistema imunológico, por meio da atividade física, pode ser uma excelente estratégia para minimizar os efeitos deletérios da COVID-19, bem como de novas infecções virais que podem vir a afetar a humanidade, já que somos uma população em acelerado processo de envelhecimento e com acentuado aumento dos níveis de obesidade e inatividade física, portanto um “prato cheio” para que novas infecções virais possam, mais uma vez, nos pegar desprevenidos. Com a população cada vez mais ativa fisicamente e com consequente fortalecimento do sistema imunológico, o esgotamento dos sistemas de saúde observado em todo o mundo, provavelmente, poderia ter sido minimizado.



Neste contexto, me atrevo a dizer que a área da atividade física relacionada à saúde foi omissa no que diz respeito a uma defesa mais contundente da prática regular de atividade física, fato que pode ter acontecido em virtude da politização que tomou conta dos discursos e ações na área da saúde durante a pandemia Covid-19. Esperamos que as lições aprendidas durante esse momento trágico para a população mundial possam nos fazer refletir sobre o papel dos profissionais de saúde e da atividade física em prováveis futuras novas pandemias com características similares a Covid-19. Assim, sugerimos uma defesa da atividade física realizada de forma mais incisiva e irrefutável, e principalmente, embasada em aspectos científicos, para que dessa forma a população possa estar mais bem preparada para combater os efeitos deletérios dos processos infecciosos.

Caso queiram saber mais sobre o assunto recomendamos o E-Book “Atividade Física no contexto da pandemia Covid-19: aspectos políticos econômico e de saúde” disponível no Amazon e publicado recentemente por nós.



Para finalizar, recomendamos políticas públicas mais agressivas de promoção da atividade física para aumentar a prevalência de atividade física na população mundial, para que dessa forma as pessoas possam estar melhor protegidos contra futuros processos infecciosos com características semelhantes às da COVID-19, fato que provavelmente pode reduzir a carga sobre os sistemas de saúde em todo o mundo.

Além disto, sugerimos também que a prática da atividade física seja preferencialmente orientada por profissionais de educação física, e que em momentos pandêmicos seja realizada na intensidade moderada, em função das respostas mais adequadas relativas ao sistema imunológico. Além disso, sugerimos ainda que os pressupostos da sustentabilidade sejam pensados no momento da promoção da atividade física, na linha do que está colocado no Manifesto Internacional para promoção da atividade física no pós-Covid-19.

Referências Bibliográficas

1. Lin X, Alvim SM, Simoes EJ, Bensenor I, Barreto S, Schimidt M, et al. Leisure time physical activity and cardio-metabolic health: results from the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *J Am Heart Assoc.* 2016; 5(6):003337.
2. Pitanga FJG, Matos SMA, Almeida MDC, Barreto SM, Aquino EML. Leisure-Time Physical Activity, but not Commuting Physical Activity, is Associated with Cardiovascular Risk among ELSA-Brasil Participants. *Arq Bras Cardiol.* 2018;110(1):36-43.
3. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med.* 2013;45(5):649-57
4. Wong CM, Lai HK, Ou CQ, et al. Is exercise protective against influenza-associated mortality?. *PLoS One.* 2008;3(5):e2108. doi:10.1371/journal.pone.0002108.
5. Siu E, Campitelli MA, Kwong JC. Physical activity and influenza-coded outpatient visits, a population-based cohort study. *PLoS One.* 2012;7(6):e39518. doi:10.1371/journal.pone.0039518.
6. Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. Manifesto Internacional para a Promoção da Atividade Física no Pós-

COVID-19: Urgência de uma Chamada para a Ação. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25:e0175.. DOI: 10.12820/rbafs.25e0175.

7. Pitanga, F.J.G.; Beck, C.C.; Pitanga, C.P.S.; Pinho CSCortez, A.C.L.; Guedes, D.P.; Matsudo, V.K.R. Association between leisure time physical activity and mortality by Covid-19 in the brazilian capitals: An ecological analysis. *Rev. Bras. Med. Esporte* 2021, 27, 573-577. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0071.

8. Sallis, R.; Young, D.R.; Tartof, S.Y.; Sallis, J.F.; Sall, J.; Li, Q.; Smith, G.N.; Cohen, D.A. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: A study in 48 440 adult patients. *Br. J. Sports Med*. 2021, 55, 1099–1105. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>.

9. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Should Physical Activity Be Considered Essential During the COVID-19 Pandemic?. *Int. J. Cardiovasc. Sci*. 2020;33(4): 401-403.

10. Almeida RT, Queiroz CO, Aquino EML. Declaring Physical Activity as 'Essential' During the COVID-19 Pandemic May not be a Good Measure. *Int. J. Cardiovasc. Sci*. 2020; 33(5): 589-590.

11. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. The Big Mistake of not Considering Physical Activity an Essential Element of Care During the Covid-19 Pandemic. *Int. J. Cardiovasc. Sci*. 2021;34(3):324-5.

12. Lee, S.W.; Lee, J.; Moon, S.Y.; Jin, H.Y.; Yang, J.M.; Ogino, S.; Song, M.; Hong, S.H.; Abou Ghayda, R.; Kronbichler, A.; et al. Physical activity and the risk of SARS-CoV-2 infection, severe COVID-19 illness and COVID-19 related mortality in South Korea: A nationwide cohort study. *Br. J. Sports Med*. 2021, 56, 901–912. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104203>.

13. Ezzatvar, Y.; Ramírez-Vélez, R.; Izquierdo, M.; Garcia-Hermoso, A. Physical activity and risk of infection, severity and mortality of COVID-19: A systematic review and non linear dose-response meta-analysis of data from 1 853 610 adults. *Br. J. Sports Med*. 2022, 56, 1188–1193. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105733>.

14. Sallis, J.F.; Pratt, M. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* 2020, 25, e0112.

15. Chastin, S.F.M.; Abaraogu, U.; Bourgois, J.G.; Dall, P.M.; Darnborough, J.; Duncan, E.; Dumortier, J.; Pavón, D.J.; McParland, J.; Roberts, N.J.; et al. Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2021, 51, 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>.

16. Klentrou, P.; Cieslak, T.; Macneil, M.; Vintinner, A.; Plyley, M. Effect of moderate exercise on salivary immunoglobulin A and infection risk in humans. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2002, 87, 153–158. <https://doi.org/10.1007/s00421-002-0609-1>.

17. Shimizu, K.; Kimura, F.; Akimoto, T.; Akama, T.; Otsuki, T.; Nishijima, T.; Kuno, S.; Kono, I. Effects of exercise, age and gender on salivary secretory immunoglobulin A in elderly individuals. *Exerc. Immunol. Rev.* 2007, 13, 55–66.

18. Tada, A.; Senpuku, H. The Impact of Oral Health on Respiratory Viral Infection. *Dent. J.* 2021, 9, 43. <https://doi.org/10.3390/dj9040043>.

EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO DA COVID LONGA

Prof. Dr. Bruno Gualano

A pandemia de COVID-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, trouxe consigo uma série de desafios médicos e de saúde pública em todo o mundo. Enquanto a maioria dos indivíduos infectados apresenta uma recuperação relativamente rápida, um subgrupo de pacientes experimenta sintomas persistentes que afetam negativamente sua qualidade de vida e capacidade funcional. Essa condição, frequentemente chamada de COVID longa ou síndrome pós-COVID, pode cursar com fadiga, dispneia (falta de ar), dor no peito, dores musculares e articulares, distúrbios do sono, dificuldades cognitivas (conhecidas como "névoa cerebral"), palpitações e ansiedade. A origem exata da COVID longa ainda não está completamente compreendida, mas várias hipóteses estão sendo investigadas, incluindo a persistência do vírus, disfunção imunológica, inflamação crônica e danos aos órgãos.

Estudos têm demonstrado que tanto pessoas com sintomas graves quanto leves de COVID-19 podem desenvolver a forma prolongada da doença. A COVID longa pode afetar todas as faixas etárias, incluindo indivíduos previamente saudáveis. A falta de um padrão claro de sintomas e a variação na duração dos sintomas tornam o diagnóstico e a gestão da COVID longa um desafio. Hoje, sabemos que os sintomas podem persistir por 2 anos.

Pesquisas estão em andamento para entender melhor a fisiopatologia subjacente, desenvolver diretrizes de tratamento e fornecer apoio multidisciplinar para aqueles afetados. A conscientização sobre a COVID longa é crucial para mitigar o impacto contínuo da pandemia, tanto na saúde pública quanto no bem-estar individual.

Um desses enfoques é o exercício físico, que tem demonstrado benefícios significativos em diversas condições de saúde. Este artigo se baseia no estudo intitulado "Effects of a 16-week home-based exercise training programme on health-related quality of life, functional capacity, and persistent symptoms in survivors of severe/critical COVID-19: a randomised controlled

trial", explorando o papel do exercício físico na melhoria da qualidade de vida, na capacidade funcional e na atenuação de sintomas persistentes em sobreviventes de COVID-19 grave/crítico.

Desenho do estudo

O estudo randomizado controlado em questão investigou os efeitos de um programa de treinamento físico domiciliar de 16 semanas em indivíduos que sobreviveram a formas graves ou críticas de COVID-19. Os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos: um grupo que participou do programa de exercícios e um grupo de controle. O programa de exercícios foi projetado para ser conduzido em casa, adaptando-se às limitações e necessidades individuais dos participantes. As medidas de qualidade de vida relacionada à saúde, capacidade funcional e sintomas persistentes foram avaliadas no início e no final do programa de treinamento.

Principais resultados e discussão

Os resultados do estudo demonstraram melhorias significativas nos indicadores de qualidade de vida relacionada à saúde entre os participantes do grupo de exercícios em comparação com o grupo de controle. Essas melhorias foram refletidas em diversos aspectos, como redução da fadiga percebida e melhoria da capacidade funcional. Além disso, os sintomas persistentes, como a dispneia, apresentaram uma diminuição significativa entre os indivíduos que participaram do programa de treinamento físico. Esses achados sugerem que o exercício físico pode desempenhar um papel crucial na gestão dos sintomas persistentes da COVID longa.

A melhoria na qualidade de vida e na capacidade funcional observada nos participantes do grupo de exercícios pode ser atribuída a vários mecanismos. O exercício regular tem sido associado a benefícios cardiovasculares, incluindo aumento da capacidade aeróbica e redução do risco de doenças cardiovasculares. Além disso, a prática de exercícios contribui para o fortalecimento muscular, o que pode mitigar a fraqueza associada à recuperação da COVID-19 grave/crítica. A influência positiva do exercício sobre o estado mental também não deve ser subestimada, uma vez que a prática regular de atividade física está relacionada à liberação de endorfinas e à melhoria do bem-estar emocional.

Considerações Finais

O estudo "Effects of a 16-week home-based exercise training programme on health-related quality of life, functional capacity, and persistent symptoms in survivors of severe/critical COVID-19: a randomised controlled trial" ressalta a relevância do exercício físico como uma estratégia potencial para melhorar a qualidade de vida, a capacidade funcional e a atenuação dos sintomas persistentes em indivíduos que enfrentam a síndrome pós-COVID. A abordagem do programa de treinamento domiciliar demonstrou ser eficaz e viável, permitindo que os participantes se envolvessem na prática regular de exercícios adaptados às suas condições individuais. No entanto, é importante reconhecer que a intensidade e a natureza do exercício devem ser ajustadas de acordo com as necessidades e limitações de cada paciente.

Em conclusão, o exercício físico emerge como uma ferramenta promissora no manejo da síndrome pós-COVID, contribuindo para a melhoria da saúde global, da capacidade funcional e da qualidade de vida dos sobreviventes de COVID-19 grave/crítico. Futuras pesquisas podem aprofundar nossa compreensão dos mecanismos subjacentes a esses benefícios e refinar as diretrizes para a prescrição de exercícios adaptados a essa população específica, a fim de otimizar os resultados a longo prazo.

Referências

Longobardi I, Goessler K, de Oliveira Júnior GN, et al. Effects of a 16-week home-based exercise training programme on health-related quality of life, functional capacity, and persistent symptoms in survivors of severe/critical COVID-19: a randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* Published Online First: 10 May 2023. doi: 10.1136/bjsports-2022-106

Ballouz T, Mengs D, Anagnostopoulus A, et al. Recovery and symptom trajectories up to two years after SARS-CoV-2 infection: population based, longitudinal cohort study *BMJ* 2023; 381 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-074425> (Published 31 May 2023)

A IMPORTÂNCIA DA DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

Laércio Elias Pereira
Lamartine Pereira Da Costa

Eu sou [Lamartine DaCosta](#) e nesta oportunidade vou dialogar com o Prof. Dr. [Laercio Elias Pereira](#), criador e coordenador do Centro Esportivo Virtual – CEV neste 11º videocast da [série do CELAFISCS](#) sobre o Manifesto da Atividade Física pós COVID 19. O tema em pauta é a Divulgação Científica que tem tido papel relevante na circulação e desdobramento do citado Manifesto desde o seu lançamento em 2021. As palavras iniciais são naturalmente do palestrante.

LAERCIO: É uma honra dar continuidade ao trabalho do Manifesto e gostaria de iniciar dando ênfase ao papel de Lamartine e de [Victor Matsudo](#) neste empreendimento de promoção das Atividades Físicas para a saúde tão importante em seus impactos. Com o primeiro personagem, por vezes “orientador”, tenho tido intercâmbios há 54 anos considerando obras fundamentais para a Educação Física e a Ciência do Esporte como o [Diagnóstico de Educação Física / Desportos no Brasil](#) e o [Atlas do Esporte no Brasil](#). E com o Victor em particular temos uma cooperação mútua, mobilizando os vetores de tecnologia e promovendo a Divulgação Científica desde a [criação do CELAFISCS e do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte na década de 1970](#). Também cabe mencionar neste intercâmbio o [Agita SP](#), o Agita Mundo e os simpósios internacionais [SIMPOCE](#) realizados há 46 anos. O papel do CEV no caso insere-se sobretudo na Divulgação Científica desde 1996, a qual com referências recentes ao Manifesto temos participado na sua circulação indexando seus desdobramentos e bibliografia relacionada do Brasil e do exterior.

LAMARTINE:Essa recuperação histórica é um exemplo para os desdobramentos do manifesto. E ela reforça a proposta do foco da Divulgação Científica do Manifesto. De início, gostaria de saber se você concorda que mais esta iniciativa do CELAFISCS concilia-se com a proposta de inovação e empreendedorismo, já mencionada nos primeiros videocasts da presente série. A ciência brasileira entende a Divulgação Científica como inovadora e empreendedora?

LAERCIO: Acredito que o ambiente desses dois quesitos é onde estão os vetores de tecnologia, as pessoas da fronteira do conhecimento que estamos comentando e que foram convidados para o Manifesto. Alguns deles são coordenadores das Comunidades do CEV nas suas especialidades. Eles fazem o transdisciplinar, o Inter, que o Douglas citou no webcast 4. E neste contexto podemos incluir até a sustentabilidade que hoje representa o “mundo inter” sempre presente direta ou indiretamente nos demais videocasts. Este é um dos principais desafios da ciência quer nacional ou internacional. Daí o Manifesto ser potencialmente considerado como iniciativa de ponta.

LAMARTINE:Será que estamos manejando com eficiência o empreendedorismo e inovação no trato da divulgação da importância da Atividade Física? O que tem ocorrido com relação ao desenvolvimento do Manifesto?

LAERCIO: Manifesto e CEV são bem distintos em seus modos de operar mas ambos de fato tem buscado soluções de melhor comunicação. Afinal ciência e técnicas precisam de alguma forma chegar ao grande público. Certamente a Divulgação Científica oferece caminhos mas sempre está presente a necessidade de uma comunicação eficiente, isto é: sem exageros de linguagem acadêmica. Tendo como referência o CEV podemos avaliar o que está ocorrendo com o Manifesto. Os pilares do CEV na sua fundação foram núcleos multidisciplinares – inovadores, por conseguinte – definidos pela Universidade de São Paulo em sua Escola do Futuro, e pela Universidade de Campinas - UNICAMP, também em São Paulo, no seu Núcleo de Informática Biomédica, onde foi criado o Hospital Virtual Brasileiro, como também o Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo – [LABJOR](#), todos focados especialmente na Divulgação Científica. Além da inspiração na criação do CEV, cabe mencionar que o LABJOR está presente nos trabalhos do Manifesto contando com uma especialista em Divulgação Científica, [Patricia Mariuzzo](#) Também a participação de um especialista em comunicação na série de videocasts, o [Fernando Baccari](#), deu origem a um passo importante à frente nos objetivos de maior alcance público do mesmo Manifesto.

Já o contexto atual em que se apoia o CEV baseia-se na existência de mais de mil cursos superiores de Educação Física no Brasil e assim há uma importante demanda potencial para a Divulgação Científica. Entretanto, há raras iniciativas além do CEV em promover e informar temas ligados à ciência. Portanto a turma do Manifesto está tentando criar um modelo de Divulgação Científica como um diferencial de suas atividades. E há casos típicos entre os especialistas do Manifesto, como é o caso do [Bruno Galano](#) que dirige um laboratório na USP e escreve na Folha de São Paulo.

LAMARTINE: Com os exemplos do CEV e do Manifesto então poderíamos dizer que você é otimista com a Divulgação Científica em termos de Educação Física?

LAERCIO: Eu não diria otimista. Sou esperançoso. Acompanho a área de Divulgação Científica desde os anos 1980 com a criação do Sistema Brasileiro de Documentação e Informação Desportiva – SIBRADID, extinto após bons serviços à Educação Física. Depois, nos anos 1990 foi criado o CEV e, já nesse século, as edições do Congresso Brasileiro de Informação e Documentação Esportiva. De todas essas iniciativas empreendedoras e inovadoras somente o CEV vingou, manteve-se porque se ajustou por atualizações ao contexto nem sempre acolhedor. Daí meus créditos ao Manifesto em sua procura de adaptações ao meio definido pelas diversas áreas de saúde nas quais promovem-se as Atividades Físicas.

LAMARTINE: E o “publicar ou morrer” que o Brasil tem seguido? O domínio absoluto da publicação científica entre os profissionais de saúde – incluindo a Educação Física – facilita ou dificulta a Divulgação Científica?

LAERCIO: O Brasil tem crescido nas classificações de publicações. Mas, o triste é o que eu chamo, com pesar de “mastigação de papers”. Sobra pouco tempo e espaço para a Divulgação Científica ou atenção fora do impulsionamento dos trabalhos pelos próprios autores. E tem havido um avanço importante das revistas predatórias. A ótima [Revista Pesquisa FAPESP](#), obrigatória para pesquisadores de todas as áreas, está numa séria campanha de identificação dessas espertezas editoriais que acompanham a onda da “mastigação”. Em resumo, há indícios vários de que o “publicar ou morrer” coloca em segundo plano a promoção das ciências.

LAMARTINE: E as bibliotecas?

LAERCIO: Muito triste. Fecharam-se 800 bibliotecas escolares no Brasil em tempos recentes. O governo de São Paulo está propondo o fim do livro didático impresso, no caminho de fechar as bibliotecas escolares. A maioria dos professores apoia os dirigentes das escolas do mercado de diplomas que economizam dizendo que não precisamos de bibliotecas porque já está tudo na Internet. Resumindo outra vez, a “mastigação de papers” indiretamente tem efeitos deletérios nas bibliotecas por reduzir suas funções e importância, tal como ocorre nos exemplos citados.

LAMARTINE: Há ainda espaço para esperança? Pergunto porque não podemos abandonar a integridade científica. Como exemplo cito o [eMuseu do Esporte](#) que compartilha com o Celafiscs na produção dos videocasts. Como tal, o eMuseu busca soluções de grande participação pública e nestas, por exemplo, associa exposições com eBooks, Também combina obras científicas com empreendimentos de popularização, como cartilhas para crianças. Pode ser uma solução?

LAERCIO: Sim, A experiência do CEV mostra validade na combinação de trabalhos científicos clássicos com iniciativas de alcançar o grande público. Além disso, estamos acompanhando o novo paradigma trazido pelo TikTok. Diferente de Facebook ou Instagram esta mídia inovadora não trabalha com as redes sociais, ela se define e opera com cada qual. Uma informação curta, concisa, que pode ser a entrada para a aprendizagem profunda (deep learning). Outro exemplo de vanguarda é a biblioteca pessoal que o coordenador do CEV [Renato Sabbatini](#) está criando. Dele está se confirmando um caminho claro das certificações migrarem das instituições para as pessoas e os vetores de tecnologia.

LAMARTINE: Estamos enfim consolidando uma posição discutida intensamente entre os especialistas que criaram o Manifesto. É o caminho experimental. Tanto se fez experimental que tem evoluído com os desdobramentos do próprio trabalho. Estamos agindo corretamente?

LAERCIO: Com certeza é o melhor caminho. É um método mas também é uma esperança. Temos que motivar as pessoas, o que representa possibilidade de sucesso. Afinal o Manifesto traz em si importância acadêmica em face ao campo de atuação profissional dos autores. Acredito que os especialistas

tem mostrado a intenção de dar ênfase à divulgação científica também em suas instituições e atividades.

LAMARTINE: A participação do Bruno Gualano, que você citou, com também a do [Baccari](#), da Comunicação, e a da Patrícia, do LABJOR, mostram que o projeto do Manifesto é avançado e faz sentido na história do CELAFISCS, CBCE e sobretudo do CEV.

LAÉRCIO

Concordo plenamente e tenho a história me apoiando. Participo do CELAFISCS desde antes dele começar em São Caetano do Sul - SP, ainda no Tijucussu Clube e as Olimpíadas Colegiais. Victor, [Luis Carlos](#), [Douglas](#) e outros participantes do Manifesto estão acompanhando as atividades, congressos e publicações desde a criação do CELAFISCS há cinco décadas.

LAMARTINE: E o futuro? Os próximos passos?

LAÉRCIO: Capilarizarão. Vamos ver por exemplo se o Manifesto chega nas feiras de ciências das escolas que o Ministério de Ciência e Tecnologia promove. Vamos aferir a participação dos professores e dos estudantes. Da parte do CEV estamos capilarizando através das diversas [comunidades](#), da biblioteca e das páginas de eventos. Há muitos espaços a explorar se continuarmos no empreendedorismo e na inovação.

LAMARTINE: Já passamos bastante do nosso tempo e precisamos nos encaminhar para o encerramento. Alguma mensagem final?

LAÉRCIO: A recomendação é que entrem em contato com um orientador/tutor o mais breve possível. Como o estudante da USP fez 54 anos atrás. Costuma ser bastante produtivo e proveitoso. Foi uma honra dividir esse episódio com o meu Mestre Lamartine.

A CIDADE COMO TEMPO/ ESPAÇO DE LAZER PARA A PROMOÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Antonio Carlos Bramante^(*)

O mundo está passando por diversas transformações em larga escala e interligadas nos domínios geopolítico, econômico, tecnológico e social, contribuindo para um ambiente político e de negócios cada vez mais incerto. O ritmo da mudança e a necessidade simultânea de uma transformação estrutural profunda significam que a década até 2030 representa uma conjuntura crítica que não apenas obriga a sociedade a aumentar sua preparação para o futuro, mas também a moldar proativamente o que vem a seguir. É preciso se afastar de mapas antigos e modelos operacionais ultrapassados para moldar um futuro que funcione para todos e atinja as metas articuladas na Agenda 2030.⁽¹⁾

Nossa abordagem a esse tema considera que estamos tratando, ao menos, de três construtos sob a perspectiva de “sistemas complexos”⁽²⁾, ou seja, a cidade, o lazer e as atividades físicas, elementos de caráter interdisciplinar, cuja intervenção predominante enseja a transversalidade. Ainda em se tratando do tema mais amplo do 46º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte do CELAFISCS, essa tríade será analisada numa dimensão ainda mais desafiadora, ou seja, sob a perspectiva da sustentabilidade.

Lencioni⁽³⁾ fez uma análise mais aprofundada sobre o conceito de cidade e compreende que, “ao falarmos em cidade no Brasil estamos nos referindo a um aglomerado sedentário de pessoas que se caracteriza pela presença de mercado (troca) e que possui uma administração pública” (p.117). Avançando ainda mais nesse conceito, ao tratarmos do construto cidade, necessário se faz compreender as suas distintas dimensões não só sob a perspectiva conceitual, mas também legal, social e econômica, para citar algumas delas.

Fora essa abordagem, a autora também explora nesse estudo, o conceito de “urbano”. Podemos mapear essa ideia de cidade/urbano dentro de um

perfil mais abrangente, com dados que nos auxiliam a compreendê-la na atualidade, quando se observa que mais de 90% das pessoas habitam os centros urbanos. Da mesma forma, importante destacar o que representa viver num país com 5570 cidades, marcadas pela desigualdade social, econômica, educacional e ambiental.

O IBGE revelou, recentemente, que a qualidade de vida do brasileiro avançou em nove anos (entre 2008 e 2018), mas a desigualdade persiste. O índice de perda de qualidade de vida recuou 30%, enquanto desempenho socioeconômico do país cresceu 12,8%, no entanto, as minorias seguem com menor bem-estar.⁽⁴⁾

Dados preliminares do CENSO do IBGE (2022), também nos auxiliam a dimensionar as cidades que temos e o necessário processo de discussão e revisão dos seus Planos Diretores, previstos no “Estatuto da Cidade”⁽⁵⁾, para a cidade que desejamos.

Na preparação da série de podcasts relativas ao “Manifesto”, adaptamos as chamadas “funções das cidades” expressas na “Carta de Atenas”⁽⁶⁾, que neste ano completa 91 anos, identificando que as cidades deveriam favorecer os espaços de moradia, os ambientes de trabalho, os modais de deslocamento e a capacidade das pessoas a se recrearem.

Apenas para fazer um recorte temporal, nas últimas três décadas, várias concepções de cidade vêm sendo adotadas, com rótulos distintos, cada qual com um arcabouço conceitual próprio, tendo a qualidade de vida dos habitantes como fim último. É o caso das “Cidades Saudáveis”⁽⁷⁾, “Cidades Educadoras”⁽⁸⁾, “Cidades Criativas”⁽⁹⁾, “Cidades Inteligentes”⁽¹⁰⁾, “Cidades 15 Minutos”⁽¹¹⁾, para citar algumas delas. Em cada uma delas, para além dos processos produtivos ligados ao trabalho, o lazer também recebe um tratamento especial, anunciando a dimensão da “não obrigação” como essencial para uma boa qualidade de vida dos moradores de uma cidade.

Observa-se também na atualidade a permeabilidade dessas duas importantes dimensões da vida humana, o trabalho e o lazer. Dados da Reconnect Happiness at Work.⁽¹²⁾

apresentam uma realidade preocupante na qual apenas 27% dos trabalhadores no Brasil estão engajados em suas empresas e tão somente 45% dos colaboradores entrevistados estavam felizes com seu trabalho. A “semana de quatro dias” tem sido apontada como uma alternativa para reverter, ao menos parcialmente, esse quadro, com dados animadores, com 61% de aumento na produtividade e resultados financeiros, 37% menos absenteísmo e com rotatividade de pessoas 25% menor. Vale explorar alguns dos programas dessa organização, como a certificação internacional do “Chief Happiness Officer”, “Liderança Positiva”, “Jornadas de Felicidade” e “Mindset de Felicidade para RH”.

É nesta dimensão da vida humana que o lazer se destaca, especialmente quando se trata das variáveis tempo/espço, conforme está proposto neste texto. Também no lazer essas duas variáveis vêm sofrendo mudanças. Primeiro o conceito de “aprofundamento do tempo” de Godbey⁽¹³⁾, indicando que nosso estilo de vida fragmenta o tempo em pedaços menores para realizar tarefas específicas, preenchendo as lacunas entre as obrigações com inúmeras tarefas rápidas. Dessa forma, a percepção de tempo é que estamos constantemente fazendo algo.

O segundo conceito está associado ao “lazer levado à sério” de Stebbins⁽¹⁴⁾, que descreveu três modalidades de experiência de lazer “com mais qualidade” que as pessoas aderem: as atividades de amadorismo, os hobistas e aquelas que constroem uma carreira de voluntariado. Tanto no trabalho como o no lazer, essa permeabilidade é reveladora, na medida em que planejamos, executamos e avaliamos as nossas experiências de lazer de forma semelhante ao que fazemos no trabalho. Com o advento da COVID-19, podemos também considerar que essa mesma associação ocorreu em relação ao espaço, quando a casa se tornou o nosso ambiente de trabalho e de lazer, numa permeabilidade tão exacerbada e preocupante, que poderíamos cunhar um novo conceito de “aprofundamento do espaço”.

Trazendo esse debate para a área da governança e gestão, a construção de modelos complexos no campo do lazer vem evoluindo nas últimas décadas, como, por exemplo, a proposta do Modelo Multidimensional de Gestão das Experiências de Lazer, proposto Bramante⁽¹⁵⁾, abordando 12 variáveis com suas interfaces que dialogam entre si, na perspectiva de uma experiência inovadora e sustentável.

Ainda que receba críticas, para fins didáticos, a taxionomia de Dumazedier⁽¹⁶⁾ faz parte desse modelo, já que é ainda amplamente utilizada para classificar a predominância das experiências do lazer baseada nos interesses culturais expressos pelas pessoas, entre eles, os interesses físicos- esportivos.

As “Cidades Inteligentes” ao avaliar as dimensões de meio ambiente, energia, governança, saúde, segurança, empreendedorismo, tecnologia e inovação, educação, mobilidade e urbanismo, abrem um importante debate para tornar a cidade um espaço prioritário de qualidade de vida. Da mesma forma, “Cidade de 15 Minutos”, preconiza que a maioria das necessidades diárias pode ser atendida a pé ou de bicicleta a partir das casas dos moradores. Elas são também conhecidas como “comunidades completas” ou “bairros caminháveis”, descrito como um “retorno a um modo de vida local.” Na “Rua Completa”, as avenidas e ruas, além da faixa de rodagem, as calçadas com árvores, bancos e faixas de pedestres a cada certa distância, ciclovias seguras e interligadas e corredores de ônibus ou linhas de elétrico exclusi-

vos para que o transporte público, buscam a maneira eficiente de se evitar os congestionamentos do transporte privado, explorando, especialmente, a chamada ciclabilidade e caminhabilidade das cidades.

Certamente, todos esses conceitos e aplicações estão contribuindo para que a população possa ampliar a sua adesão e aderência às práticas das atividades físicas no seu tempo/espaço de lazer. No entanto, para citar um só exemplo, embora no Brasil muitas cidades possuam uma legislação própria para obrigar calçadas de qualidade, a maioria delas, dificilmente elegem essa necessidade como prioridade para a sua população.

Nesse particular, vale a pena conhecer o programa “8-80 Cities: Criando Cidades para Todos”⁽¹⁷⁾, o qual estimula ações que desafiam o status quo para criar cidades mais saudáveis, equitativas e sustentáveis para todas as pessoas. Esse programa é guiado pela ideia simples, mas robusta, de que se tudo o que fizermos em nossas cidades for ótimo para uma pessoa de 8 e 80 anos, certamente todos serão beneficiados.

Outro fundamento essencial nesse debate sobre uma cidade mais inovadora e sustentável, tal como preconizado na lei que criou o Estatuto da Cidade, a participação comunitária é fundamental. Portanto, recomenda-se criar mecanismos de participação comunitária no processo de planejamento urbano, através de pesquisas, audiências públicas e consultas populares, envolvendo e comprometendo todos os cidadãos, através da participação ativa em projetos colaborativos. Dessa forma, garantimos que os espaços e atividades sejam desenvolvidos de acordo com as necessidades e preferências da população local, promovendo um melhor uso desses espaços.

Transformar a cidade para que ela se torne um ambiente mais amigável, com conexões nas quais as pessoas possam caminhar ou mesmo utilizar bicicletas para viverem suas experiências de lazer em parques públicos, por exemplo, poderá torná-la um verdadeiro “play-ground” para o seu habitante, que, na maioria das vezes, perdeu a sua essencialidade atávica ao lúdico.

Essa concepção de cidade vai exigir um novo conceito de sustentabilidade já anunciado, por exemplo, em Jarla et al⁽¹⁸⁾ que, ademais ao ambiente externo sustentável, a prática das atividades físicas exige, igualmente, uma sustentabilidade interna, baseada nos conhecimentos que hoje temos em relação aos seus parâmetros para a promoção da saúde.

Para concluir, feita as considerações sobre a complexidade conceitual do entendimento de cidade, lazer e atividades físicas na perspectiva da sustentabilidade, no mundo real, valem mais duas recomendações: (1) no âmbito da governança de uma cidade, que vai além da gestão, não basta ter competência técnica se esta não for aliada à vontade política e, (2) além dos investimentos em transformações físicas de médio e longo prazo para se ter uma

cidade saudável e sustentável, é condição básica contar, à curto prazo, com pessoas competentes, com conhecimentos, habilidades e atitudes para desenhar, aplicar e avaliar programas. Sem elas, as chances de sucesso são mínimas. Felizmente, ainda são as pessoas que transformam, favoravelmente, o meio ambiente, com o devido respeito, de seu uso sem abuso.

Referências Bibliográficas

(1) World Economic Forum – Strategic Intelligence: Looking Ahead with Foresight (24 de Agosto de 2023).

<https://view.email.weforum.org/?qs=7c525e0a94f23ba8e87f89a59ece0eb642124e25bf8055a2af73a3c35868405ba6a4b1fcce1ebf27ff310f2e2d849d518eb8348350b7984f6ade0ee5bf3988ad145346a894e89b5e9a34ed66e20b1e9993b41e519b93c34b>

(2) Modelagem de sistemas complexos para políticas públicas
Furtado, Bernardo Alves. II. Sakowski, Patrícia A. M. III. Tóvolli, Marina H. IV. (Editores) Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada/IPEA 2015

(3) LENCIONI, Sandra. Observações sobre o conceito de cidade e urbano. GEOUSP - Espaço e Tempo, São Paulo, N° 24, pp. 109 - 123, 2008.

(4) <https://exame.com/economia/ibge-qualidade-de-vida-do-brasileiro-avanca-em-nove-anos-mas-desigualdade-persiste/>

(5) Estatuto da Cidade: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10257.htm)

(6) CartadeAtenas:Chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/
<http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Carta%20de%20Atenas%201933.pdf> chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/
<http://portal.iphan.gov.br/uploads/ckfinder/arquivos/Carta%20de%20Atenas%201933.pdf>

(7) Westphal, M. F., & Mendes, R. (2000). Cidade saudável: uma experiência de interdisciplinaridade e intersetorialidade. Revista De Administração Pública, 34(6), 47 a 61. Recuperado de <https://periodicos.fgv.br/rap/article/view/6347>

[8] Aieta, V.S. e Zuin, A.L.A. Princípios Norteadores da Cidade Educadora. Revista de Direito da Cidade, vol.04, nº02. ISSN 2317-7721 p. 193-232 229. DOI: <http://dx.doi.org/10.12957/rdc.2012.9717>

[9] VIVANT, Elsa. O que é uma cidade criativa? São Paulo, Editora Senac São Paulo: 2012

[10] WEISS, M.C, Bernardes, R.C e Consoni: Cidades Inteligentes: casos e perspectivas para as cidades brasileiras. Revista Tecnológica da Fatec Americana: v. 5 n. 1 (2017).

[11] CARGNIN, M., Santiago, A. e SILVA, T. CIDADES DE 15 MINUTOS – Evolução de um conceito? Encontros Nacionais da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Planejamento Urbano e Regional. XXIII ENANPUR (2023). ANAIS.

[12] Reconnect Happiness at Work: <https://www.reconnecthappinessatwork.com>

[13] Godbey, G. (1976). Time deepening and the Future of Leisure (Aprofundamento do tempo e o futuro do lazer). Journal of Physical Education and Recreation / Leisure Today, 47(8), 40–42.

[14] Stebbins, Robert A. New directions in the theory and research of serious leisure. The Edwin Mellen Press (2001)

[15] BRAMANTE, Antonio C. Desenvolvimento de ferramentas estratégicas para a gestão das experiências do lazer in Azevêdo, Paulo H. (Organizador): Gestão estratégica de Instalações esportivas de lazer. Curitiba: Appris, 2018.

[16] DUMAZEDIER, J. Valores e conteúdos culturais do lazer. São Paulo: SESC, 1980.

[17] 8-80 Cities: Criando Cidades para Todos: <https://www.880cities.org/>

[18] HB Bjornarå, MK Torstveit, TH Stea, E. Beré. Existe atividade física sustentável? Scandinavian Journal of Medicine Sciences in Sports 2017, 22: 366-372. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12669>

(*) Antonio Carlos Bramante é graduado em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de São Carlos, com Mestrado e Educação pela Universidade West Chester/USA e Doutorado em Estudos do Lazer e Gestão de Parques Públicos pela Universidade Estadual da Pensilvânia/USA. É Professor aposentado da Faculdade de Educação Física da UNI-CAMP, foi Professor Visitante na Faculdade de Educação Física da UnB e membro atual do Conselho Diretor da Organização Mundial de Lazer.

NOVAS TENDÊNCIAS NAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA PARA POPULAÇÃO

Victor Keihan Rodrigues Matsudo

**Novas tendências nas
recomendações de atividade
física para população**

Video-Cast da Série do Manifesto de
Promoção da Atividade Física no Pós-
covid

matsudo.celafiscs@gmail.com



Victor Matsudo

São Paulo, SP

Setembro, 2023

Neste vídeo-cast procuraremos narrar um longo percurso que foi percorrido pelas recomendações de atividade física para a população, desde os primórdios do ‘quanto mais melhor’, ou do “no pain, no gain”, passando pelas propostas de exercício intenso e de no mínimo uma hora de duração, mas evoluindo para os famosos 30 minutos, de intensidade moderada e até acumulados, alcançando o “mova-se mais, sente-se menos” assim como os efeitos positivos da atividade física leve e chegando ao “todo passo conta”. Falaremos também do ajuste dessas ideias, com a proposta de atividade física sustentável. Comentaremos ainda as recentes propostas de atividade física intensa de curtíssima duração. Ou seja, atualizando: “no pain, no gain, no brain”!

Se tentarmos falar de quais foram as tentativas iniciais de se formular recomendações para atividade física teríamos que nos reportar a uma época em que nossa área não havia ainda sido tocada por abordagens científicas. Naqueles tempos, provavelmente influenciada pelas imagens da força e sobrevivência dos militares, se acreditava que em termos de exercício físico era o lema quanto mais, melhor. Também se aliava a essa noção a visão de alta performance dos superatletas, que levavam a acreditar que para se ter saúde era preciso o envolvimento com altas cargas de exercícios. Slide .Era a era do chamado No Pain! No Gain!

No Pain!

No Gain!



As primeiras recomendações baseadas em evidências científicas aludiam que somente exercícios intensos e de longa duração poderiam trazer os benefícios almejados para a saúde. De uma forma geral, as mensagens de então sugeriam que pelo menos 60 minutos de duração de exercícios intensos seriam o desejado (ACSM, 1978). Ou seja, eram mensagens mais voltadas para a performance do que para a saúde.

Foi somente na metade da década de 90 (Pate et al, 1995) que essa mentalidade foi fortemente abalada quando as evidências científicas, acumuladas e analisadas por um grande comitê de pesquisadores com reconhecida

competência, apontaram que os benefícios para a saúde seriam conseguidos Slide com pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maior parte dos dias da semana (5) e que poderiam ser realizadas em uma só sessão ou em sessões de 15 ou 10 minutos de duração. Esse paper foi publicado em uma revista com grande respeitabilidade e imediatamente apoiado pela OMS, pelo CDC de Atlanta e pelo American College of Sports Medicine.

Vale ressaltar que o Brasil saiu à frente pois o Agita São Paulo foi o pioneiro em adotar essa recomendação como slogan do programa.

Por LO MENOS 30 MINUTOS / DIA

RECOMENDAÇÃO ATIVIDADE FÍSICA

TODOS LOS DIAS

MODERADA

CONTÍNUA o ACUMULADA

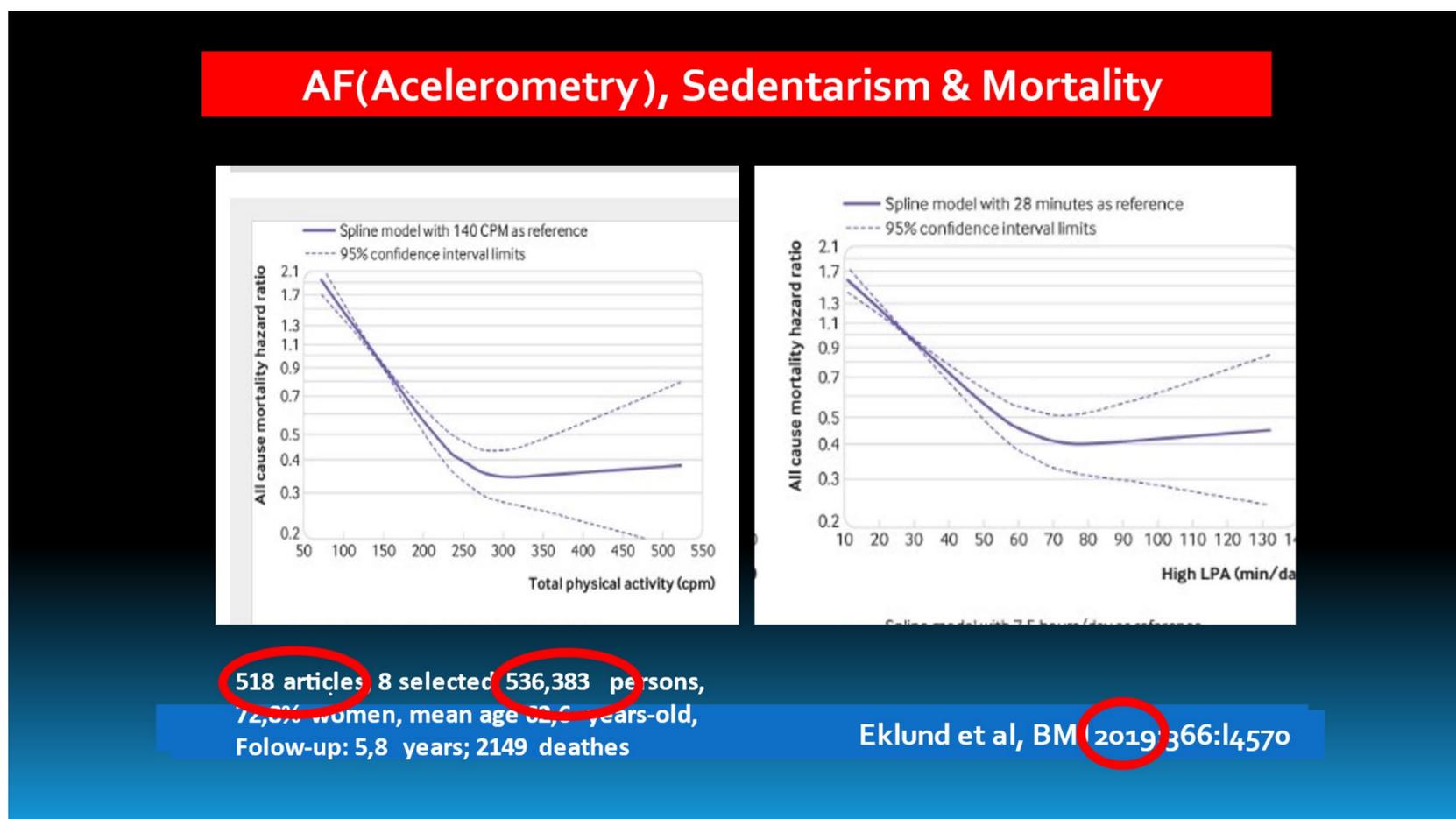
Actividades de intensidad vigorosa deben ser incorporadas, incluyendo actividades para el fortalecimiento de los músculos y los huesos, por lo menos 3 veces a la semana.

CDC / ACSM1995

Mas então surgiu um novo protagonista em nossa área, o tempo sentado, que teve um marco importante com artigo de Kartzmarzyk e colaboradores em 2009, baseado em mais de 14 mil pessoas que foram acompanhadas por 14 anos e que revelaram uma relação dose-resposta entre o tempo que a pessoa usualmente ficava sentada no seu dia-a-dia e a mortalidade por todas as causas. Tal fato levou a verdadeiro “boom” de artigos, palestras e posts sobre o tema que resultou em uma mensagem Slide bem efetiva à população: Sente Menos, Mova-se Mais! (Dustan et al, 2021).

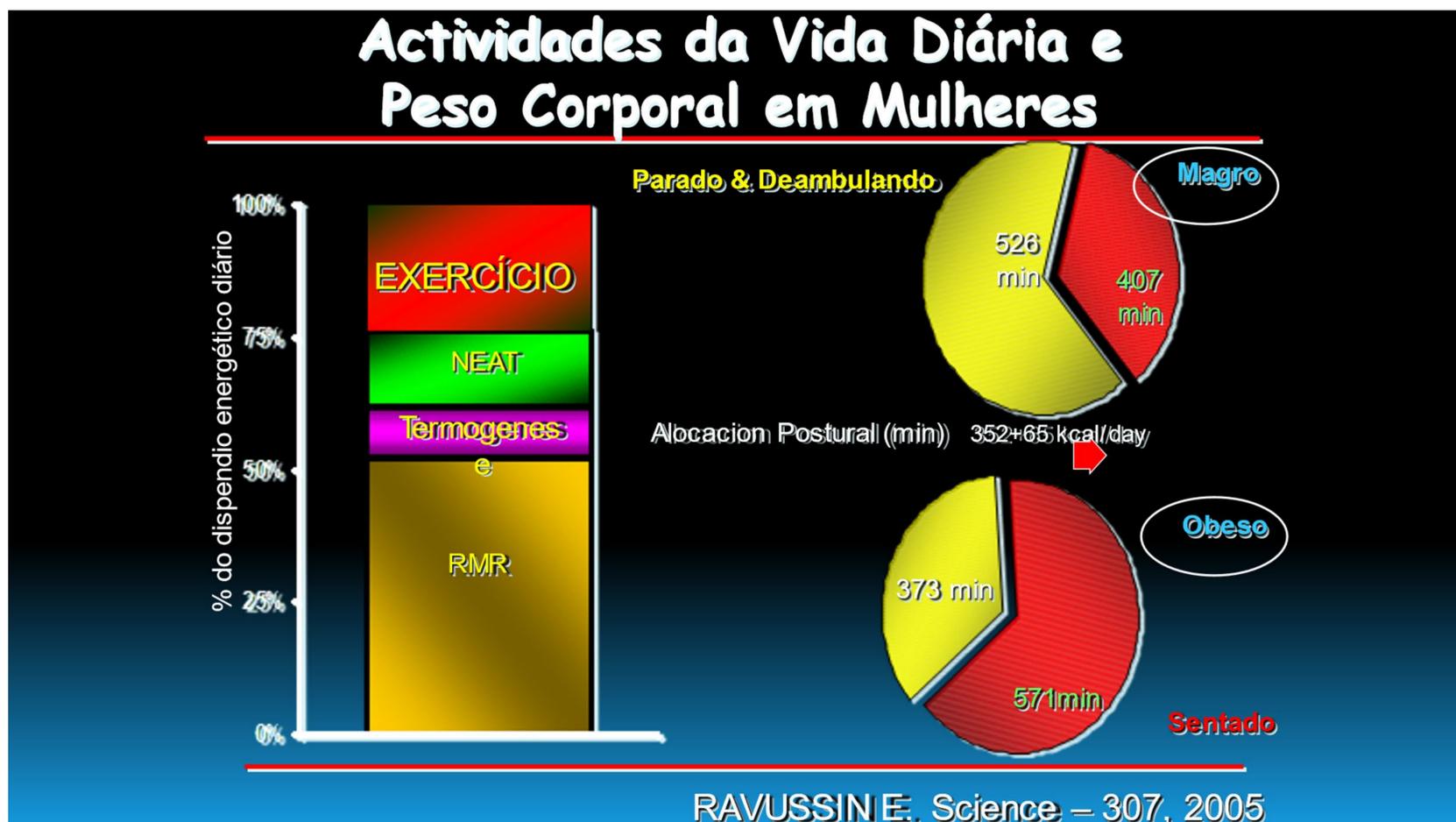
É bom lembrar que a atividade física é um fenômeno fácil de se definir mas difícil de se medir. Assim a maciça maioria das evidências foi baseada até então em questionários ou pedômetros e assim não logravam medir atividades de intensidade leve e por isso não se imaginava que esses singelos movimentos pudessem trazer algum benefício para a saúde. Mas tudo isso mudou com a chegada dos acelerômetros, instrumentos que conseguem determinar o gasto calórico em diversas situações como deitado, sentado, em pé, dormindo, caminhando suavemente, moderadamente, intensamente e até correndo.

E assim, aquela atividade do dia-a-dia, feita de maneira espontânea e de intensidade leve demonstrou ser também positiva para beneficiar a saúde. Com a utilização progressiva da acelerometria, que se tornou o “gold-standard” na medida da atividade física, foram se avolumando os artigos que apontavam os benefícios da atividade leve. É bom frisar aqui que estamos nos referindo à atividade voltada para a saúde e não para a performance, para os recordes.



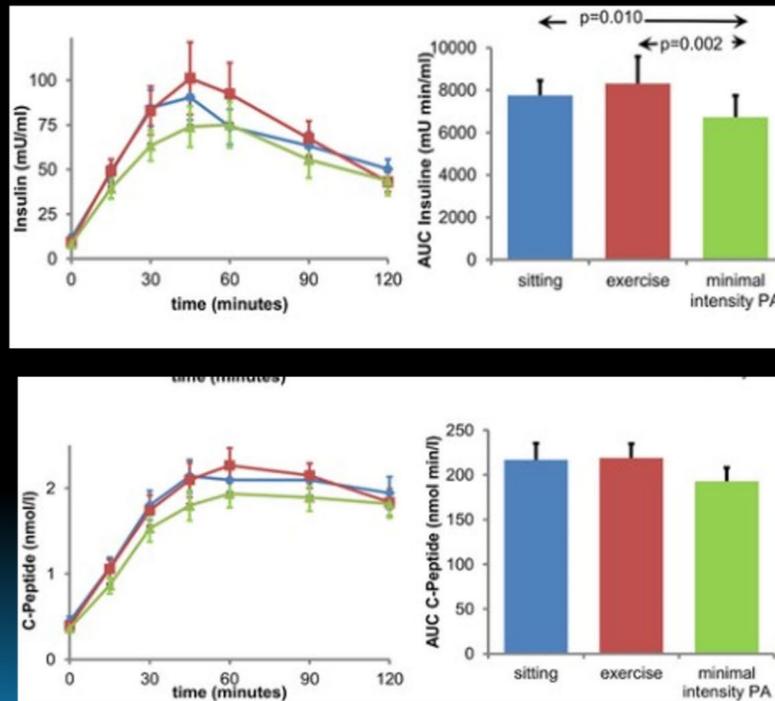
Nesse sentido uma revisão sistemática seguida de uma meta-análise harmonizada, publicada por Eklund e colaboradores, envolvendo mais de 36 mil pessoas que usaram acelerômetros, na maioria mulheres, com idade média de 63 anos, seguidos por aproximadamente 6 anos e das quais mais de 2000 morreram, demonstrou que a atividade física leve teve um

impacto na diminuição da mortalidade muito próxima a daquela observada nos praticantes de atividade física intensa, como pode ser visto neste slide (Eklund et al, 2019).



Uma vasta revisão dos benefícios da atividade física leve já foi feita pelo Luiz Porto no video-cast 7 desta série, que está disponível no site do CELA-FISCS. A atenção à atividade física espontânea, de mínima intensidade ou leve se iniciou com um estudo de Ravussin e Levine SLIDE em 2005, que observaram que obesos passavam muito mais tempo sentados (cerca de 570 minutos por dia) do que os magros (que ficavam 407 minutos por dia sentados), enquanto surpreendentemente os magros passavam muito mais tempo em pé ou andando (530 minutos por dia); do que os obesos (370 minutos por dia).

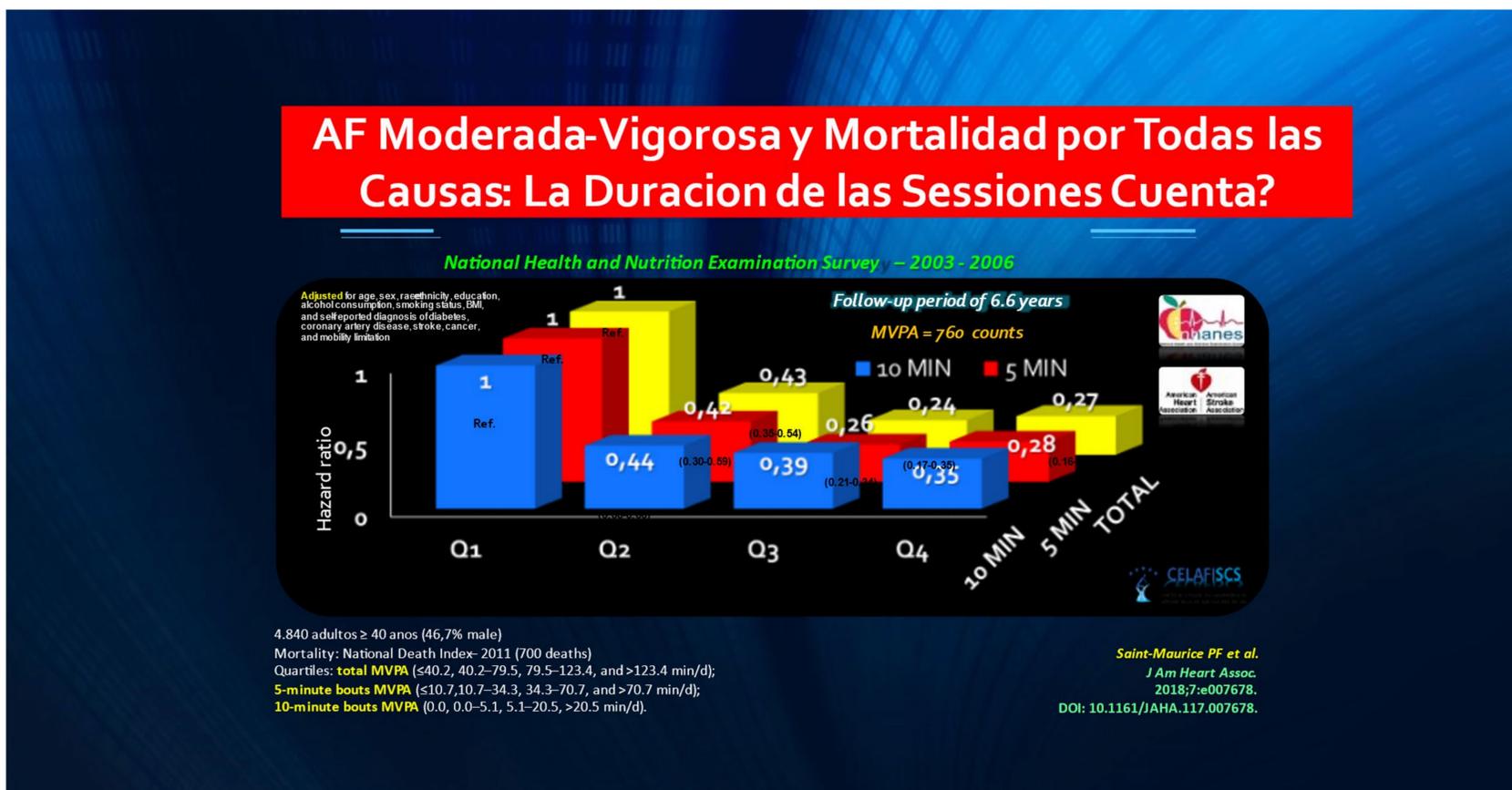
AF Espontanea: Insulina y Proteina C Reactiva



Duvivier BMFM, Schaper NC, Bremers MA, van Crombrugge G, et al. (2013) PLoS ONE 8(2): e55542. doi:10.1371/journal.pone.0055542

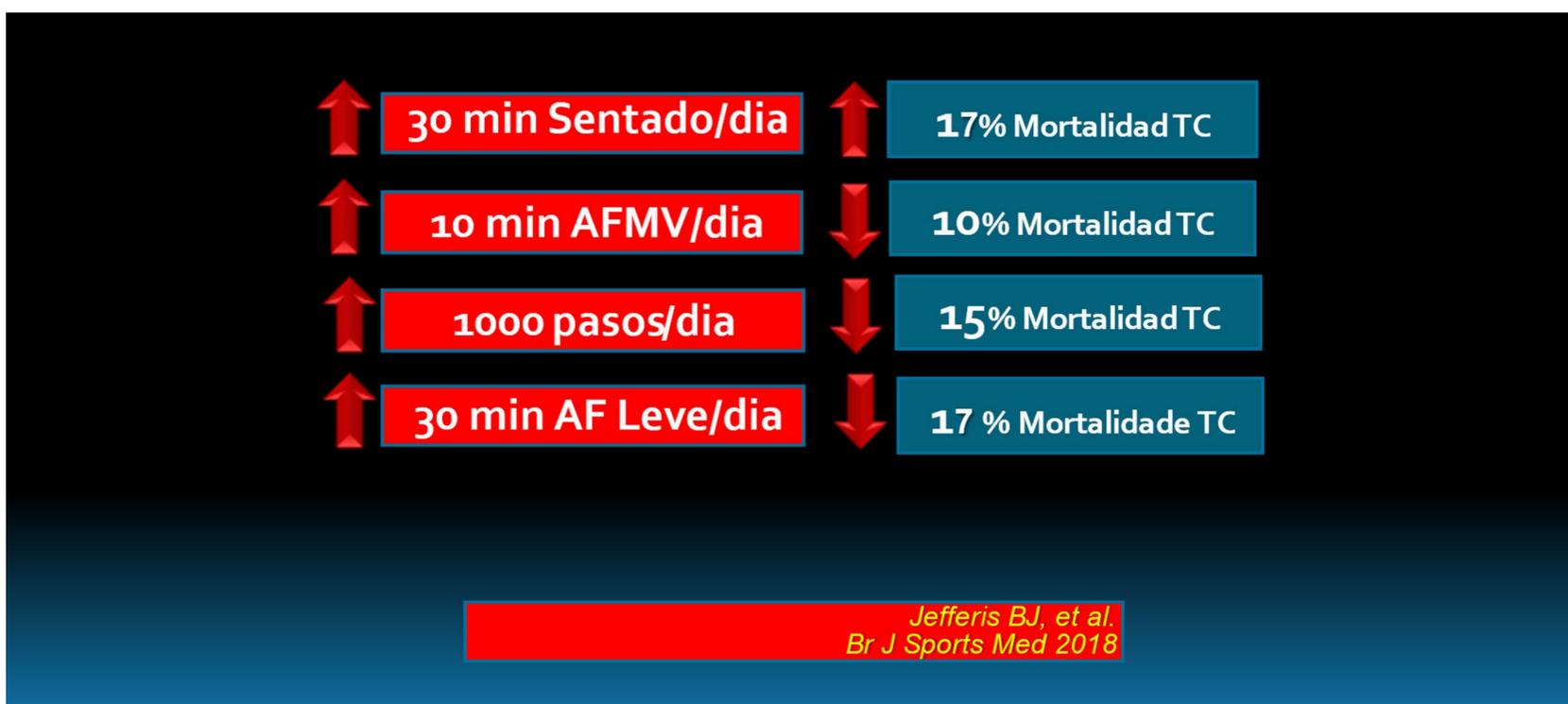
Em outro estudo, Slide Duvivier e colaboradores em 2013 avaliaram um grupo de 21 voluntários de 18 anos em três situações e concluíram que somente o grupo envolvido em atividades físicas leves apresentou uma diminuição significativa nos valores de insulina plasmática e de proteína C-reativa, quando comparado a situação controle ou mesmo quando se submeteram a uma hora de academia. Os autores ainda concluíram que uma hora de exercício físico diário não pode compensar os efeitos negativos da inatividade nos níveis de insulina e lipídios plasmáticos se a pessoa passar o resto do dia sentado.





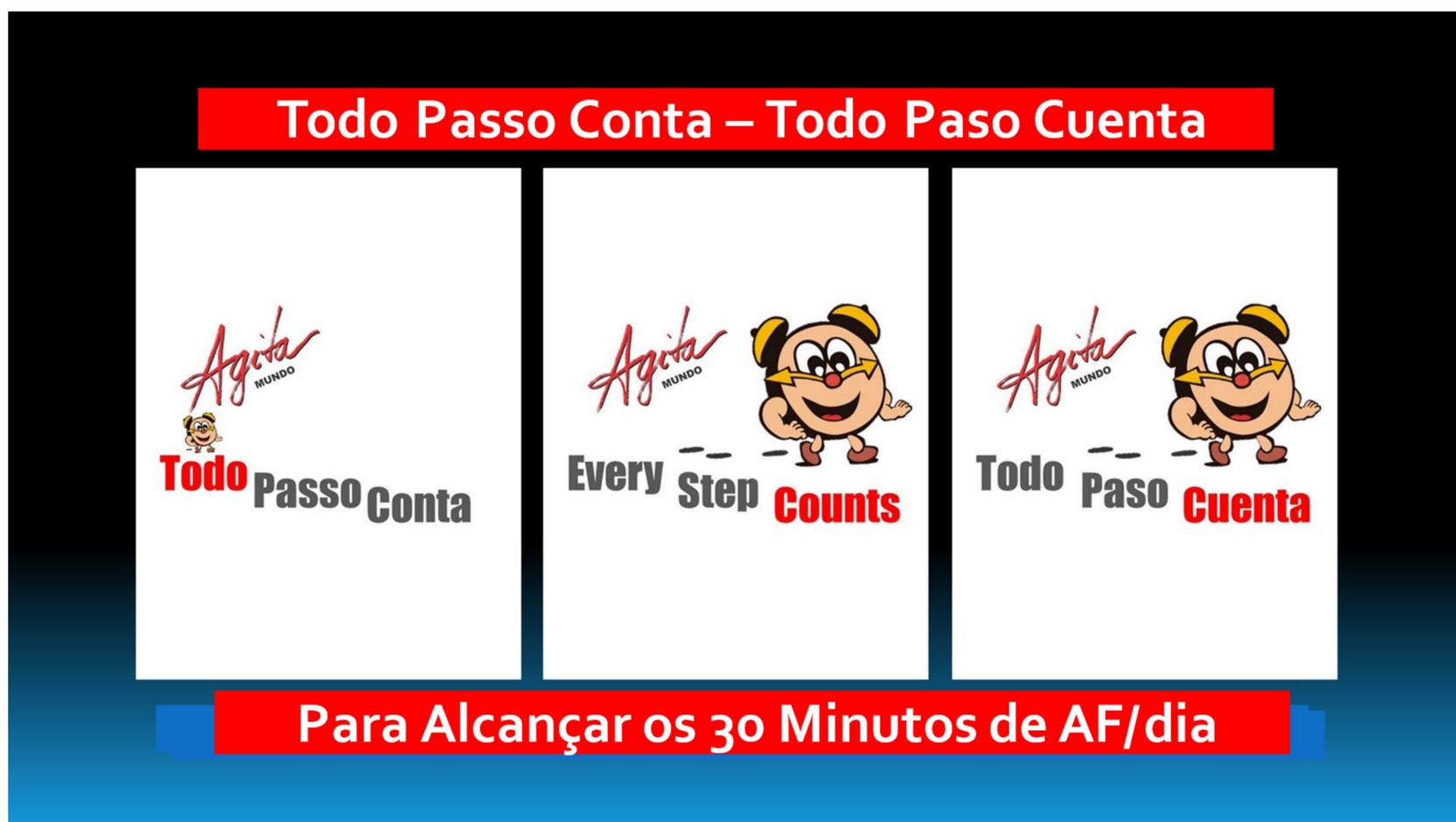
Em uma análise feita por Saint- Maurice Slide e colaboradores em 2018, com quase 5000 adultos, seguidos por quase 7 anos, com 700 mortes no período, foi observado que o risco de morte por todas as causas foi muito semelhante entre aqueles que atingiam a recomendação semanal de atividade física, seja ela realizada em sessões de 30, 10 ou mesmo 5 minutos (Saint- Maurice et al, 2018).

Barbara Jefferis e colaboradores em 2018 em outro estudo que envolveu 7.700 homens e a atividade determinada por acelerometria revelaram que o risco de morte foi o mesmo nas atividades físicas leves ou moderadas em relação ao grupo sedentário, tanto nas atividades com duração superior a 10 minutos quanto nas atividades com duração de 1 a 9 minutos.



Neste slide os dados mostram que adicionar 30 minutos de tempo sentado por dia implicaria um aumento de 17% na mortalidade por todas as causas; a adição de 10 minutos de atividade física moderada por dia implicou em uma redução de 10% na mortalidade por todas as causas; já o aumento de 1.000 passos por dia de atividade levaria a uma redução de 15% na mortalidade; enquanto que um aumento de 30 minutos de atividade física leve por dia representaria a uma redução de 17% na mortalidade por todas as causas (Jefferis BJ et al, 2018).

Em síntese, essas evidências e as novas diretrizes americanas para promoção da atividade física (Piercy et al, 2018) enfatizam a recomendação de se movimentar mais, Slide sentar menos e o CELAFISCS, dentro de sua tradição de traduzir teoria em prática, lançou ainda em 2018 a campanha “todo passo conta” (Matsudo et al, 2019)!



Nos dias de 14 a 16 de setembro tivemos a realização do Simpósio Internacional do CELAFISCS cujo tema este ano foi Atividade Física, Esporte e Sustentabilidade. Assim, se tomarmos a definição Slide de Atividade Física sustentável (Bjornara HB et al, 2017) que seriam aquelas realizadas com duração, intensidade e frequência suficientes para a promoção da saúde, ainda sem gasto excessivo de energia, com alimentação, transporte, instalações de treinamento ou equipamentos (com respeito ao ambiente), podemos concluir que as atividades físicas leves a moderadas, como o caminhar e o dançar, atendem perfeitamente a esse conceito.

Atividade Física Sustentável

Atividade física sustentável são aquelas realizadas com **duração, intensidade e frequência suficientes** para a promoção da saúde, ainda **sem gasto excessivo de energia**, para alimentação, transporte, instalações de treinamento ou **equipamentos (com respeito ao ambiente)**.



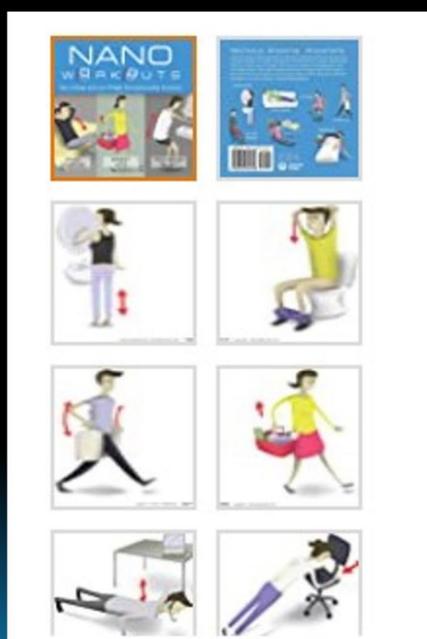
Bjornara HB et al Scand J. Med Sci in Sports 2016, 22: 366-372

Exercícios intensos oferecem benefícios para a saúde, ainda mais com o envelhecimento. No entanto, para a maior parte dos idosos, exercício estruturado é demorado e requer esforço prolongado, não sendo viável nem atraente para esse grupo, que por isso permanece fisicamente inativo.

Nos últimos anos, uma série de estudos tem explorado os efeitos de estímulos intensos por pouquíssimo tempo ao longo ou dos dias ou da semana.

Dentro desta linha em 2013 foram sugeridos por Christoffersson os “Nano workouts”, Slide que são exercícios de curta duração que se incluíam nas rotinas diárias, como trabalhar em pé sobre uma perna ou realizados no banheiro, no trabalho, no escritório, na mesa, na cadeira, na cozinha, na cama ou no sofá. (Christoffersson, 2013).

Nano Workouts



no banheiro, no trabalho, no escritório, na mesa, na cadeira, na cozinha, na cama ou no sofá.

Christoffersen, 2013

Emmanuel Stamatakis, que inclusive foi um dos convidados internacionais do último Simpósio do CELAFISCS, propôs VILPA, atividade física vigorosa e intermitente no estilo de vida, que se refere a breves movimentos extenuantes realizados como parte da vida diária. Exemplos incluem caminhar em subidas ou correr para pegar um ônibus (Stamatakis et al. 2021).



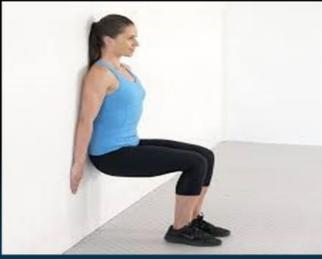
Em um de seus estudos foram envolvidos mais de 71 mil adultos, sedentários, com idade mediana de 62 anos, com acelerometria no punho, de uma coorte do famoso Biobank do Reino Unido, que foram acompanhados por quase 6 anos. Ficou claro que apenas 3 a 4 minutos de VILPA por dia se associaram com um risco de mortalidade por todas as causas, por câncer e enfermidades cardio-vasculares substancialmente reduzido em comparação com nenhum VILPA (Stamatakis E and Ahmadi MN, 2022).

Nesta linha, os Petiscos de Exercícios são uma proposta para vencer a falta de tempo e acesso às instalações esportivas, que são apontadas como barreiras para a prática da atividade física. Correspondem a sessões isoladas de exercícios vigorosos com duração de no máximo 1 min, realizados periodicamente ao longo do dia (Islam et al. 2022).

Petiscos de Exercício





Delijorge-Gonzalez G et al doi.org/10.22533/at.ed.216322313016

Estudos recentes de prova de conceito em pequena escala mostram que petiscos de exercícios podem melhorar a aptidão e os índices cardiorrespiratórios da saúde cardiometabólica em adultos previamente inativos. Esses efeitos são aparentes usando tanto os protocolos de ciclismo baseados em laboratório como em abordagens mais práticas envolvendo subir escadas, o que pode aumentar a probabilidade de sua adoção em casa, no escritório ou na escola.

Caminhando para as conclusões, poderíamos dizer que as recomendações de atividade física para a população foram avançando desde os tempos do “no Pain, no Gain, no Brain”, Slide em que somente a atividade intensa e de pelo menos uma hora de duração eram as indicadas,

No Pain!

No Gain!

No Brain!




passando para moderadas de pelo menos 30 minutos, Slide diminuição do tempo sentado, até as evidências de que “Todo Passo ou Movimento Conta”.



Chegamos no momento em que as atenções estão se voltando para propostas de atividades intensas mas de curta ou curtíssima duração; que mais que programas de exercícios possam ser incorporadas ao estilo de vida, ao cotidiano das pessoas. As primeiras evidências são cercadas de grande entusiasmo, especialmente para pessoas sedentárias, podendo se tornar numa nova tendência de prescrição, principalmente por tentarem se encaixar na agenda diária, as requerem novos estudos para passarem a fazer parte do rol oficial das recomendações.

Quero aproveitar para agradecer ao eMuseu, na pessoa da Bianca, como ao Fernando e à Patrícia e especialmente aos meus companheiros do Comitê Editorial do Manifesto, pela dedicação, criatividade e inovação para a realização deste ebook, e principalmente o compromisso com o sonho de fazermos uma sociedade mais ativa e se possível mais feliz.

Referências Bibliográficas

1. ACSM. American College of Sports Medicine position statement on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. *Med Sci Sports* 1978 Fall;10(3):vii-x.

2. Pate RR1, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AB, et al. JAMA 1995 Feb 1;273(5):402-7. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.
3. Katzmarzyk PT, Church TS, Craig CL, Bouchard C. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer Med Sci Sports Exerc. 2009 May;41(5):998-1005.
4. Dunstan DW, Dogra S, Carter SE, Owen N. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. Nat Rev Cardiol 2021 Sep;18(9):637-648
5. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, BH Hansen, Jefferis B, Fagerland MW, Whincup P, Diaz KM, Hocker KP, Chernofsky A, Larson MG, Spartano N, Vasan RS, Dohrn IM, Hagströmer M, Edwardson C, Yates T, Shiroma E, Anderssen SA, Lee IM. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. British Medical Journal 2019 Aug 21;366:l4570.
6. Levine JA, Lanninghan-Foster LM, McCrady SK, et al. Interindividual variation in posture allocation: possible role in human obesity. Science. 2005;307(5709):584-6. PMID: 15681386; doi: 10.1126/science.1106561.
7. Duvivier BM, Schaper NC, Bremers MA, et al. Minimal intensity physical activity (standing and walking) of longer duration improves insulin action and plasma lipids more than shorter periods of moderate to vigorous exercise (cycling) in sedentary subjects when energy expenditure is comparable. PLoS One. 2013;8(2):e55542. PMID: 23418444; doi: 10.1371/journal.pone.0055542.
8. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Disponível em: https://health.gov/paguidelines/secondedition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf. Acessado em 2019 (24 abril).
9. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Matthews CE, Kraus WE. Moderate-to-Vigorous Physical Activity and All-Cause Mortality: Do Bouts Matter? J Am Heart Assoc. 2018;7 (6). pii:e007678. PMID: 29567764; doi: 10.1161/JAHA.117.007678.

10. Jefferis BJ, Parsons TJ, Sartini C, et al. Objectively measured physical activity, sedentary behaviour and all-cause mortality in older men: does volume of activity matter more than pattern of accumulation? *Br J Sports Med*. 2018. pii: bjsports-2017-098733. PMID: 29440040; doi:10.1136/bjsports-2017-098733.
11. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*. 2018;320(19):2020-8.
12. Matsudo VKR; Beltran DCG, e Guedes JS. Todo passo conta! Novas recomendações para atividade física e saúde / Every step counts! New recommendations for physical activity and health *Diagn. tratamento* ; 24(1): [21-24], jan -mar 2019.
13. Christoffersson J. *Nano Workouts: Get in Shape and Lose Weight During Everyday Activities Hardcover*, International Kindle Paperwhite, 2013.
14. Stamatakis E, Huang BH, Maher C, Thøgersen-Ntoumani C, Stathi A, Dempsey PC, Johnson N, Holtermann A, Chau JY, Sherrington C, Daley AJ, Hamer M, Murphy MH, Tudor-Locke C, and Gibala MJ. Untapping the Health Enhancing Potential of Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity (VILPA): Rationale, Scoping Review, and a 4-Pillar Research Framework. *Sports Medicine* 51: 1–10 (2021).
15. Islam H, Gibala MJ, J.P. Little JP. Exercise Snacks: A Novel Strategy to Improve Cardiometabolic Health. *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 50 (1): 31–37, 2022.
16. Stamatakis E., Ahmadi MN, Gill JMR, Thøgersen-Ntoumani C, Gibala MJ, Doherty A and Hamer M. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nat Med* 28, 2521–2529 (2022).
17. Stamatakis E and Ahmadi MN Vigorous intermittent lifestyle physical activity improves mortality risk. *Nat Med* 28,2484–2485 (2022).

