

ELES conseguirão ENCONTRAR
Saúde? & Atividade física
Um caminho para um



BOLETIM BRASIL 2016
Atividade Física para Crianças e Jovens

EQUIPE DE DESENVOLVIMENTO

Data de Publicação

11 de Novembro de 2016

AUTORES

Dr. Nelson Nardo Junior

Dr. Diego Augusto Santos Silva

Dr. Gerson Luis de Moraes Ferrari

Dr. Edio Luiz Petroski

Me. Ricardo Lucas Pacheco

Priscila Custódio Martins

Me. Luis Carlos Oliveira

Timóteo Leandro Araújo

Dr. Anselmo Alexandre Mendes

Me. Samara Pereira Brito Lazarin

Esp. Tamires Leal Cordeiro dos Santos

Dr. Victor Matsudo

GRUPO DE ESPECIALISTAS

Dr. Arli Ramos de Oliveira

Dr. Carlos Alexandre Molena Fernandes

Dr. Cláudio kravchychyn

Dr. Leandro Fórniás Machado de Rezende

Dr. Leonardo José da Silva

Dr. Mauro Fisberg

Dr. Roberto Jerônimo dos Santos Silva

Dr. Vladimir Schuindt da Silva

Dr. Wendell Arthur Lopes

DESIGN E PRODUÇÃO

Caroline Ferraz Simões

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	04
POR QUE A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE?.....	05
METODOLOGIA.....	06
CLASSIFICAÇÃO DOS INDICADORES.....	07
INDICADORES.....	08
ATIVIDADE FÍSICA GERAL.....	09
PARTICIPAÇÃO EM ESPORTES ORGANIZADOS.....	10
BRINCADEIRAS ATIVAS.....	11
TRANSPORTE ATIVO.....	12
COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO.....	13
FAMÍLIA E AMIGOS.....	14
ESCOLA.....	15
COMUNIDADE E AMBIENTE.....	16
ESTRATÉGIAS E INVESTIMENTOS GOVERNAMENTAIS.....	17
CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS.....	19



INTRODUÇÃO

A inatividade física tem sido reconhecida como um importante problema de saúde pública no mundo. Estima-se que a redução deste comportamento de risco pode melhorar, substancialmente, a saúde e longevidade da população. Assim, vários países, independentemente do nível de desenvolvimento, têm procurado maneiras de mudar a tendência atual de predomínio do comportamento sedentário. Para isso, crianças e adolescentes devem ter acesso irrestrito a ambientes adequados à prática de atividade física de modo a se beneficiar da mesma e adquirir o hábito que perdure por toda sua vida.

A iniciativa do Boletim de Atividade Física (REPORT CARD) foi desenvolvida e produzida pela *Active Healthy Kids* Canadá, que desde 2005¹, vem divulgando esses resultados. Nessa perspectiva, o Boletim Brasil 2016 sobre a Atividade Física entre crianças e jovens é o primeiro boletim dessa natureza, baseado em evidências científicas, com o objetivo de apresentar os níveis de atividade física de crianças e jovens e incentivar futuras pesquisas e intervenções para a prática de atividade física no país.





POR QUE A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE?

O nível de atividade física em crianças e jovens no Brasil e no mundo representa uma preocupação. Estima-se que 31% da população mundial não atende às recomendações atuais de atividade física².

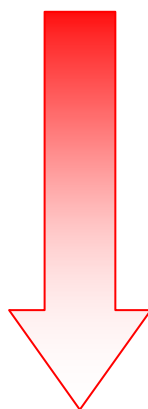
Pesquisas recentes apresentam que, de 6 a 9% do total de mortes no mundo, estão ligadas as doenças associadas à inatividade física³.

Incentivar a prática regular de atividade física desde a infância é uma necessidade e, portanto, estratégia útil para promoção da saúde.



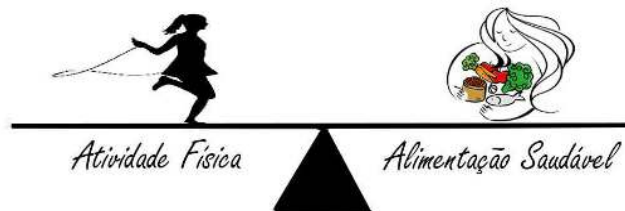
ATIVIDADE FÍSICA

REDUZ O RISCO DE:



- ↳ Doença Arterial Coronariana
- ↳ Acidente Vascular Encefálico
- ↳ Diabetes do tipo 2
- ↳ Hipertensão Arterial
- ↳ Câncer do Cólon
- ↳ Câncer de Mama
- ↳ Depressão

Gasto Energético = Controle do Peso Corporal



AUMENTO DE:



- ↳ Estado Geral de Saúde
- ↳ Aptidão Física
- ↳ Aptidão Cardiorrespiratória
- ↳ Resistência Muscular
- ↳ Força Muscular
- ↳ Saúde Óssea
- ↳ Socialização

O Boletim Brasil 2016: atividade física entre crianças e jovens foi elaborado por um grupo de pesquisadores especialistas em atividade física e saúde de três instituições brasileiras, sendo: Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul. (CELAFISCS), Departamento de Física Educação (DEF) e Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Estadual de Maringá, e Núcleo de Pesquisa em Cineantropometria e Desempenho Humano (NuCiDH) da Universidade Federal de Santa Catarina.

Um Grupo de Trabalho, composto por pesquisadores e especialistas de diferentes regiões do Brasil, foi formado para avaliar as evidências científicas, sintetiza-las e atribuir notas (conceitos) para cada indicador de atividade física, a partir da estrutura padronizada pelo Report Card Active and Health Kids Canada (AHKC), e usada internacionalmente por 38 países participantes da Active Healthy Kids Global Alliance Matrix 2.0.

Fontes de dados nacionais e internacionais foram utilizadas para calcular as notas/conceitos de cada indicador de atividade física, incluindo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2009 e 2012 e revisões sistemáticas sobre atividade física e comportamento sedentário em crianças e jovens brasileiros.

As notas/conceitos atribuídas pelos pesquisadores a cada indicador refletem a atual situação de crianças e jovens do Brasil em relação à atividade física e comportamentos sedentários, bem como sobre as fontes de influência e estratégias de investimentos para estimular esse comportamento essencial para toda a sociedade.

CLASSIFICAÇÃO DOS INDICADORES

QUADRO DE CLASSIFICAÇÃO PARA O BOLETIM DE AVALIAÇÃO

A	O Brasil está tendo sucesso com a grande maioria das crianças e jovens	≥80%
B	O Brasil está tendo sucesso com mais da metade das crianças e jovens	60-79%
C	O Brasil está tendo sucesso com cerca de metade das crianças e jovens	40-59%
D	O Brasil está tendo sucesso com menos da metade das crianças e jovens	20-39%
F	O Brasil está tendo sucesso com poucas crianças e jovens	<20%
INC	INCOMPLETO: Atualmente não há informação suficiente disponível	---

INDICADORES

O Boletim Brasil 2016 apresenta 9 indicadores relacionados à atividade física de crianças e jovens brasileiros de 5 a 17 anos de idade, embora somente 5 tenham recebido conceito.



ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS

C-	Atividade Física Geral
INC	Participação em Esportes Organizados
INC	Brincadeiras Ativas
C+	Transporte Ativo
D+	Comportamento Sedentário

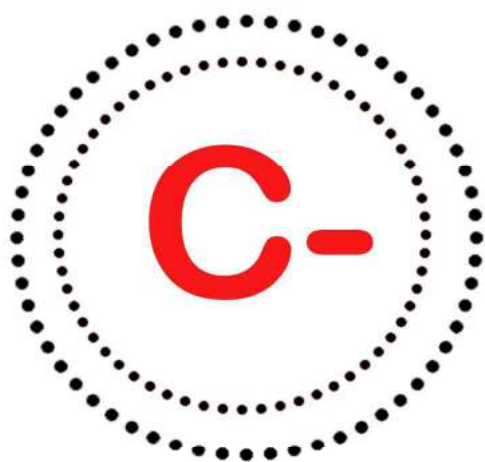
FONTES DE INFLUÊNCIA

C+	Família e Amigos
INC	Escola
INC	Comunidade e Ambiente Construído

ESTRATÉGIAS E INVESTIMENTOS

D	Estratégias e Investimentos Governamentais
----------	---

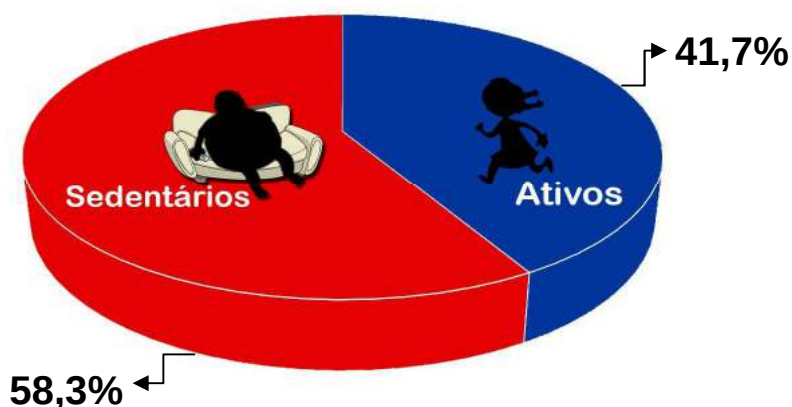
ATIVIDADE FÍSICA GERAL



No Brasil, cerca de metade das crianças e jovens são fisicamente ativos. Utilizou-se como referência um mínimo de 300 min / semana de Atividade Física (AF) Moderada/Vigorosa⁴. A proporção de ativos foi de 41,7% entre crianças e jovens, sendo atribuído o conceito C- para este indicador, o qual demonstrou que os meninos são mais ativos do que as meninas¹.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Os níveis recomendados de atividade física para crianças e jovens, podem ser acumulados na execução de atividades rotineiras ao longo do dia, e não somente em atividades recreativas;
- ✓ Participar de jogos, esportes, transporte, recreação, educação física, ou exercícios planejados, no contexto das atividades da família, da escola e da comunidade, contribui para que crianças e adolescentes sejam fisicamente ativos;
- ✓ Independente das fontes de influência para as crianças e jovens inativos, o ideal é começar com quantidades menores de atividade física e aumentar gradualmente a duração, a frequência e a intensidade ao longo do tempo⁵. O prazer na realização da AF é fundamental para a sua manutenção e incorporação ao estilo de vida.



PARTICIPAÇÃO EM ESPORTES ORGANIZADOS



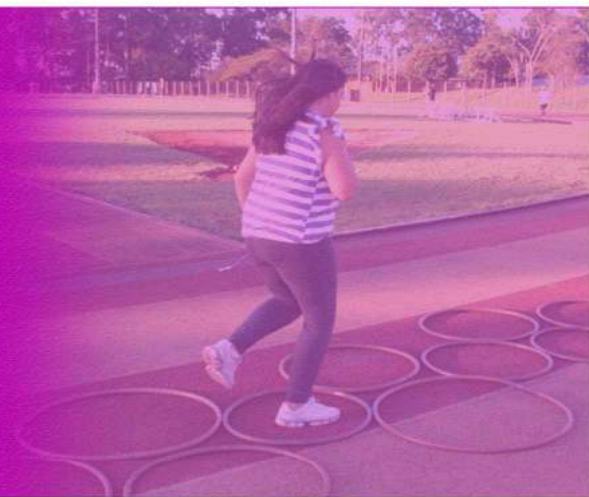
No Brasil, existem vários programas que oferecem oportunidades para crianças e jovens participarem de atividades esportivas organizadas. No entanto, este indicador não apresentou informações suficientes disponíveis para atribuir uma nota/conceito.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Com a oferta de competições organizadas por diferentes entidades, como escolas e clubes, é possível o engajamento de crianças e jovens na prática de esportes;
- ✓ A oportunidade de iniciação de vários esportes é fundamental para o completo desenvolvimento físico-psíquico-intelectual e social de crianças e adolescentes;
- ✓ É indispensável que governos e a comunidade científica trabalhem pela área, a fim de apresentar resultados que evidenciem os benefícios da prática esportiva para a população.



BRINCADEIRAS ATIVAS

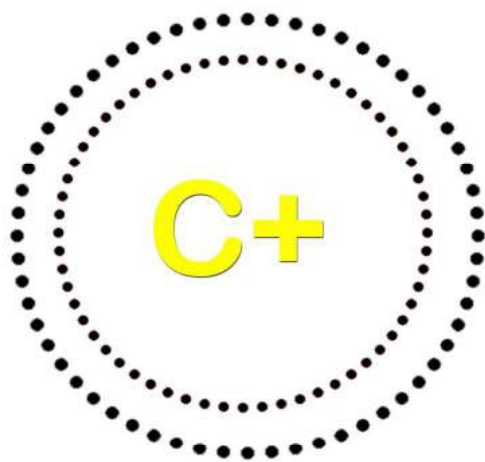


As brincadeiras ativas sempre fizeram parte do cotidiano de crianças e jovens no Brasil e no mundo. Contudo, com as mudanças sociais e inovações tecnológicas, o engajamento nessas atividades parece ter reduzido substancialmente. Ainda assim, faltam dados disponíveis na literatura, para atribuir uma nota/conceito para este indicador. Estudos futuros em relação à brincadeiras ativas são necessários.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Estimular o engajamento em brincadeiras ativas ao invés de atividades que aumentem o tempo em comportamento sedentário;
- ✓ Oferecer espaços e infraestrutura em parques e praças que favoreçam a realização de brincadeiras ativas;
- ✓ Estimular a participação de pais e responsáveis, bem como a comunidade escolar a frequentarem espaços propícios para a participação em brincadeiras ativas.

TRANSPORTE ATIVO



Foram vários os estudos encontrados sobre este indicador.

Em João Pessoa-PA, um estudo com 1.570 escolares, 70% das crianças usam transporte ativo para chegar a escola⁶.

Já em Caxias do Sul-RS, um estudo com 1.442 escolares, revelou que 58% das crianças usam transporte ativo para ir até a escola⁷.

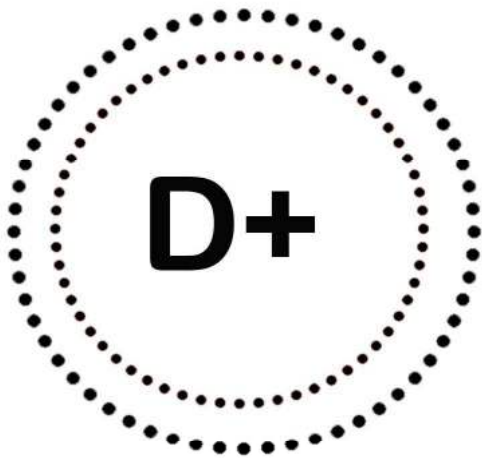
No Estado de Pernambuco-PE, um estudo com 4.207 escolares, indicou que 57% das crianças usam transporte ativo para se deslocarem até a escola⁸.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Garantir a segurança do percurso e condições que facilitem o acesso e o uso de recursos para o deslocamento ativo como bicicletas, skate, patins, entre outros;
- ✓ As vias devem ser ambientalmente estimulantes, de modo a promover o interesse pelo deslocamento ativo e seguro para crianças e jovens.



COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

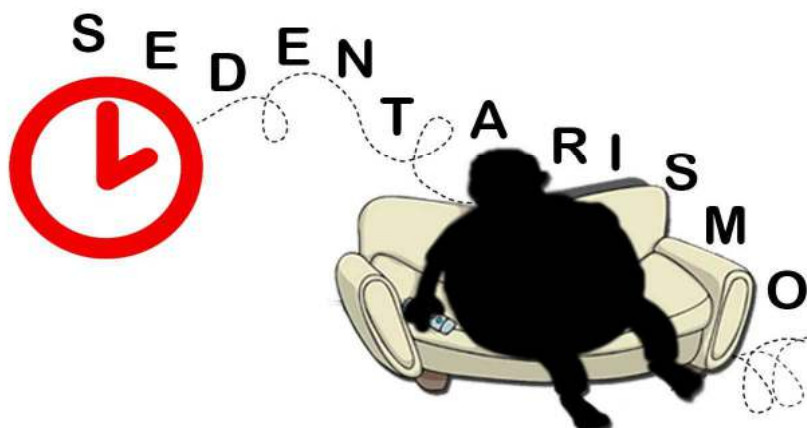


Foi considerado como comportamento sedentário o tempo assistindo TV ≥ 2 horas/dia⁹.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar e outras pesquisas nacionais mostraram que dentre 197.086 crianças e jovens 76,2% apresentam comportamento sedentário^{9,10,11}.

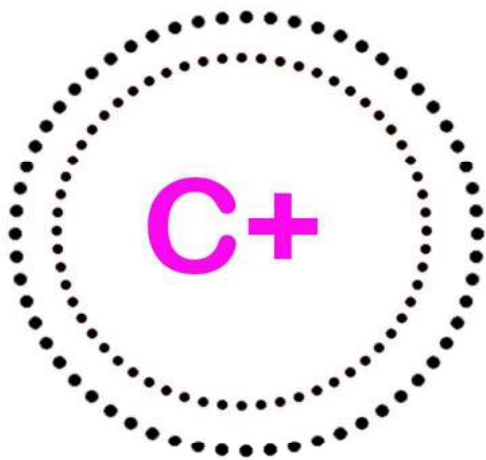
COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Desenvolvimento de um guia para indicar o tempo limite de comportamento sedentário, como os existentes no Canadá e nos Estados Unidos;
- ✓ Informar aos jovens, pais, familiares e comunidade escolar os malefícios ocasionados pelo tempo prolongado em comportamento sedentário;
- ✓ Estimular a realização de intervalos (*breaks*) durante períodos de tempo prolongado em comportamento sedentário;
- ✓ Orientar a substituição de atividades que caracterizam comportamento sedentário por atividades de caráter ativo;
- ✓ Estimular o desenvolvimento de pesquisas que verifiquem os limiares de tempo em comportamentos sedentários e diferentes indicadores de saúde em crianças e jovens.



Baixo desempenho escolar
Pressão Alta
OBESIDADE
AGRESSIVIDADE
Baixa Socialização
DEPRESSÃO
Inflamação
baixa auto estima

FAMÍLIA E AMIGOS

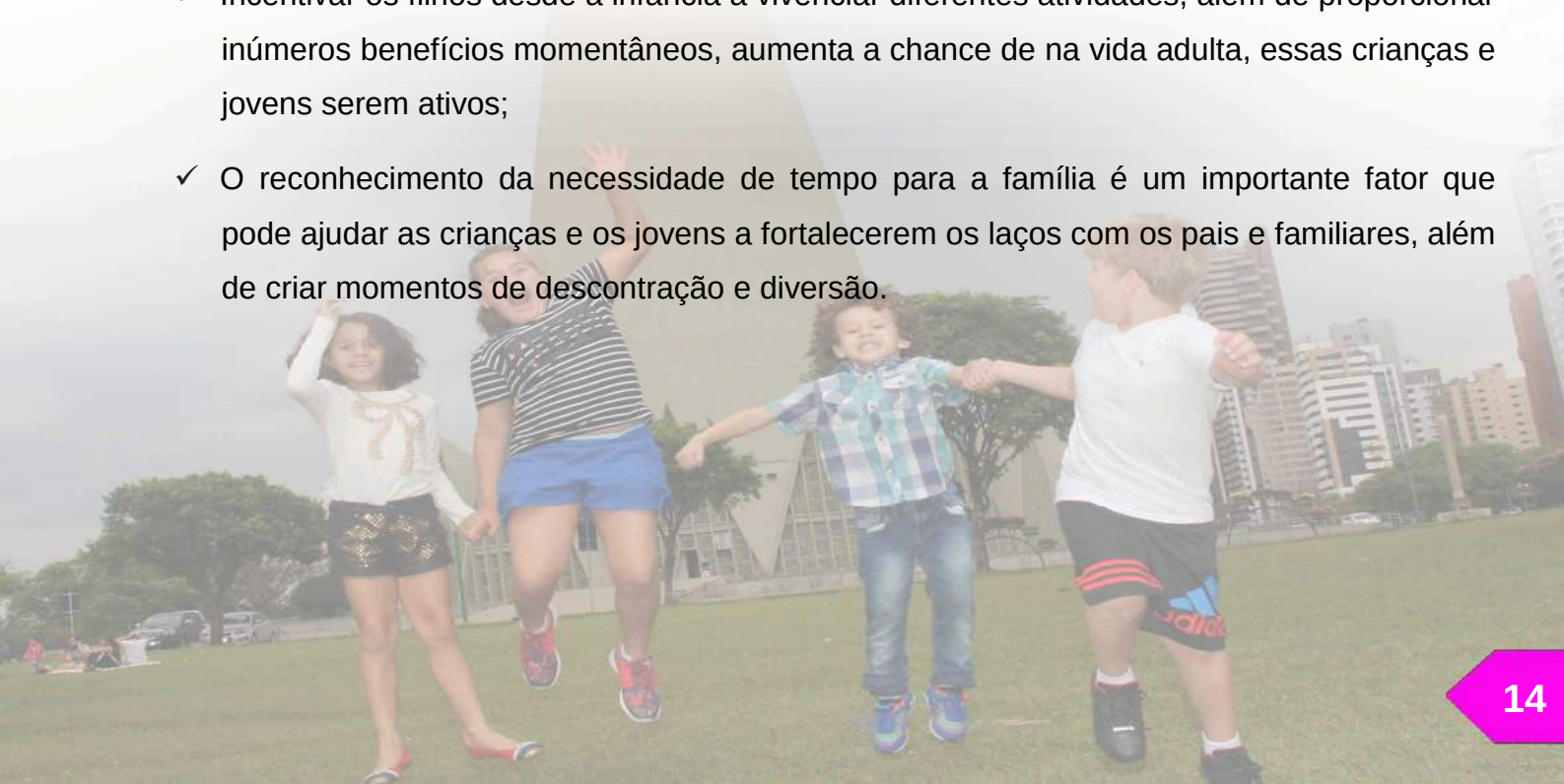


Foram poucas as evidências encontradas disponíveis na literatura para classificação deste indicador.

Um estudo envolvendo 1.518 adolescentes de Curitiba-PR, com faixa etária entre 14 a 18 anos, mostrou que 53% recebem apoio social da família e 71% recebem apoio dos amigos para praticar atividade física¹².

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Prática de atividade física em conjunto com a família e/ou amigos é uma alternativa para incentivar crianças e jovens serem fisicamente ativos;
- ✓ Incentivar os filhos desde a infância a vivenciar diferentes atividades, além de proporcionar inúmeros benefícios momentâneos, aumenta a chance de na vida adulta, essas crianças e jovens serem ativos;
- ✓ O reconhecimento da necessidade de tempo para a família é um importante fator que pode ajudar as crianças e os jovens a fortalecerem os laços com os pais e familiares, além de criar momentos de descontração e diversão.



ESCOLA



A Escola é um indicador de infra-estrutura. Apesar da presença da educação física como componente curricular, e a oferta de práticas esportivas no ambiente escolar, não foram encontrados estudos relevantes sobre a influências desse indicador na Prática de Atividade Física de crianças e jovens.

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012¹⁰, composta por 109.104 escolares, revelaram que, entre as 2.842 escolas pesquisadas, as que apresentaram melhor infra-estrutura refletiram em uma maior probabilidade de participação dos alunos em práticas esportivas. Além disso, a prática de atividades esportivas extracurriculares foi associada positivamente com tempo de lazer e o nível de prática de atividade física.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ A implementação da disciplina de Educação Física com carga horária obrigatória que atenda o mínimo recomendado pela OMS é uma estratégia que atingiria diferentes camadas sociais;
- ✓ Ampliar projetos sociais, com ênfase no esporte educacional, estimulando a presença de crianças e jovens no contra-turno escolar, para práticas esportivas pode promover uma melhora/manutenção da saúde e qualidade de vida dessa população.



COMUNIDADE E AMBIENTE

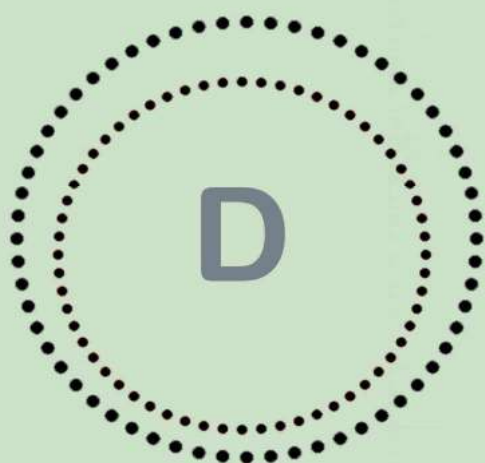


Nenhum estudo relevante foi encontrado disponível quanto a este indicador.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Promover melhorias na infraestrutura de modo que a comunidade perceba que tem um ambiente adequado para a prática regular de atividade física e o lazer;
- ✓ Multiplicar ações que oportunizem um lazer ativo, como programas voltados às crianças e jovens que ocorram nos seus próprios bairros e proporcionem uma maior socialização entre os moradores;
- ✓ Fortalecer a papel da comunidade na criação de um ambiente saudável, com acesso a programas que desenvolvam habilidades e o gosto pela prática de exercícios físicos, bem como a disseminação de informações que contribuam para um estilo de vida ativo e saudável.

ESTRATÉGIAS E INVESTIMENTOS GOVERNAMENTAIS



Intervenções para aumentar o nível de atividade física em crianças e jovens foram recentemente implementadas no Brasil^{13,14}, como por exemplo, a elaboração do Plano Nacional de Práticas Corporais e Atividade Física, que visa a implementação de políticas públicas em nível municipal, bem como, a execução das ações contidas no Programa de Aceleração do Crescimento da Saúde 2007-2010 e do Plano Plurianual do Ministério da Saúde.

Implementado em 1996, o Programa Agita São Paulo, foi criado para combater o sedentarismo e, ao longo dos anos, tem promovido ações visando o aumento do nível de atividade física e o conhecimento dos benefícios de um estilo de vida ativo. Uma das iniciativas desse programa, é o Programa Agita Galera, que visa promover a prática de atividade física na escola^{15,16}.

Outra estratégia governamental para a promoção da prática de atividade física e da educação por intermédio do esporte é o Programa Segundo Tempo (PST). Entretanto, o mesmo tem alcance bastante restrito, abrangendo apenas 0,27% das crianças e jovens do Brasil. Frente a sua proposta pedagógica e principalmente pelo impacto positivo que apresentou nas comunidades nas quais ele está inserido, há a necessidade de ampliação do PST ou outros programas similares, para atender a totalidade de crianças e adolescentes brasileiros.

COMO MELHORAR ESTE INDICADOR

- ✓ Ampliar as políticas públicas voltadas à essa temática de forma a expandir o acesso de crianças e jovens a esses programas;
- ✓ Tornar a educação física uma disciplina obrigatória, considerando as recomendações para a prática de atividades físicas de crianças e jovens segundo a OMS, garantindo uma carga horária semanal mínima de três horas;
- ✓ Promover um maior número de projetos de promoção da saúde em escolas e outros espaços públicos, oportunizando o acesso a políticas públicas de educação e lazer;
- ✓ Proporcionar meios de acesso à informações sobre promoção da saúde.

CONCLUSÃO

A sociedade atual vive um período de enorme turbulência política, econômica e social, com reflexos ambientais. A tecnologia desempenha papel de destaque, mas tende a representar um desafio para a manutenção de um estilo de vida ativo.

As novas gerações vêm incorporando, automaticamente, os recursos tecnológicos a sua rotina diária, ao passo que comportamentos essenciais como a prática de atividades físicas são relegados a um plano de menor importância.

Diante disso, o Boletim Brasil 2016 reflete os grandes desafios para a prática regular e prazerosa de atividades físicas para crianças e jovens. Assim, torna-se relevante instrumento para a observação sistemática desse comportamento, bem como dos fatores que o condicionam.

As crianças e adolescentes precisam ser priorizadas e esse é um componente de enorme importância para o seu pleno desenvolvimento. Depende de nós a tarefa de mostrar-lhes que é possível e é divertido ser fisicamente ativo.



REFERÊNCIAS

1. Colley RC, Brownrigg M, Tremblay MS. A model of knowledge translation in health: the Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Health Promot Pract*. 2012;13(3):320-330.
2. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380(9838):247- 257.
3. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380(9838):219-229.
4. Barbosa Filho VC, de Campos W, Lopes Ada S. Epidemiology of physical inactivity, sedentary behaviors, and unhealthy eating habits among Brazilian adolescents: a systematic review. *Cien Saude Colet*. 2014;19(1):173-193.
5. World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
6. Silva KS, Lopes AS, Silva FM Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal. *Rev bras Educ Fís Esp*. 2007;21(2):135-141.
7. Rech RR, Rosa CO, Avrela PR, Fatores associados ao deslocamento ativo em escolares. *Rev Bras Ativ Fis e Saude*. 2013;18(3):332-338.
8. Santos CM, Júnior RDSW, Barros SSH, de Farias Júnior JC, de Barros MVG. Prevalence of physical inactivity and associated factors among adolescents commuting to school. *Cad. Saúde Pública*. 2010;26(7):1419- 293 1430.
9. Silva DA, Tremblay MS, Gonçalves EC, Silva RJ. Television time among Brazilian adolescents: correlated factors are different between boys and girls. *Scientific World Journal*. 2014:794539.
10. Brasil Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2012 Pesquisa Nacional de Saúde Escolar. Rio de Janeiro, Brasil: Autor; 2013.
11. Brazil Ministry of Health, Brazilian Institute of Geography and Statistics. 2009 National Survey of School Health. Rio de Janeiro, Brazil: Ministry of Health, Brazilian Institute of Geography and Statistics; 2009.
12. Fermino RC, Rech CR, Hino AA F, Añez CRR, Reis RS. Physical activity and associated factors in high-school adolescents in Southern Brazil. *Rev Saúde Pública*. 2010;44(6):986-995.
13. Malta D, Castro A, Gosh C, et al. National policy of health promotion and the motor activity agenda in the context of the National Health System in Brazil. *Epidemiol Serv Saúde*. 2009;18(1):79-86.
14. Matsudo SM, Matsudo VR, Araújo TL. The Agita São Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. *Rev Panam Salud Publica*. 2003;14(4):265-273.
15. Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. A Secretaria. [cited 2013 Jul 16]. <http://www.educacao.sp.gov.br/portal/institucional/a-secretaria>
16. Silva LJ, Matsudo VKR, Andrade DR, et al. The prevalence of physical activity and its associated effects among students in the São Paulo public school network, Brazil. *Cien Saude Col*. 2016;21(4):1095-1103.



CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA



CHEO

Research Institute
Healthy Active living and Obesity Research

Institut de recherche
Recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité



ACTIVE HEALTHY KIDS
GLOBAL ALLIANCE