

**Assunto: Recomendações de Actividade Física  
Organização Mundial de Saúde**

**Para: Todos os Profissionais de Saúde**

O Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM no âmbito das suas competências na área da Promoção e Protecção da Saúde, tem desenvolvido várias acções de sensibilização em torno dos Determinantes da Saúde, designadamente alimentação e actividade física. Ao longo do ano em curso colocará em agenda a actividade física revisitando, através desta circular, as recomendações mais actuais emanadas pela Organização Mundial da Saúde no domínio da actividade física, prevendo ainda outras iniciativas nesta área a divulgar oportunamente.

### **NOTA INTRODUTÓRIA**

A actividade física adequada constitui um dos pilares para um **estilo de vida saudável**, a par de alimentação equilibrada, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de actividade física e de desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A actividade física é para o indivíduo um excelente meio de prevenção de doenças.

A actividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros e de diabetes tipo2. Estes benefícios são mediados através de diversos mecanismos: em geral, consegue-se através da melhoria do metabolismo da glicose, da redução das gorduras e da diminuição da tensão arterial. A participação em actividades físicas pode ainda melhorar o sistema musculo-esquelético, o controle do peso corporal e reduzir os sintomas de depressão.

Em súpula as vantagens da actividade física regular são:

- Redução do risco de morte prematura;

- Redução do risco de morte por doenças cardíacas ou por AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte;
- Redução no risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda na prevenção/redução da hipertensão, que afecta 1/5 da população adulta mundial;
- Ajuda no controle do peso e diminuição no risco de se tornar obeso;
- Ajuda na prevenção/redução da osteoporose, redução no risco de fractura do colo do fémur nas mulheres;
- Redução no risco de desenvolver dores lombares, podendo ajudar no tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- Ajuda no crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promoção no bem-estar psicológico, redução do stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda na prevenção e controlo de comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes.

## **RECOMENDAÇÕES:**

### **Qual a quantidade de exercício físico que é necessário para melhorar e manter saúde?**

Pode consultar o documento da Organização Mundial de Saúde “**Global Recommendations on Physical Activity for Health**”, através do link:

**[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)**

As seguintes recomendações são aplicáveis a todas as crianças ou jovens ou adultos independentemente do sexo, raça, etnia ou nível económico. Para os indivíduos inactivos, aconselha-se um progressivo aumento da actividade física até chegar aos níveis recomendados. É apropriado começar com quantidades menores e ir aumentando gradualmente a frequência, a duração e a intensidade. Os indivíduos que actualmente não fazem nenhuma actividade física, mesmo que façam quantidades abaixo das recomendadas, terão sempre mais benefícios do que os indivíduos que não fazem nada.



### **Recomendações para crianças e jovens dos 5-17 anos**

Diariamente todas as crianças e jovens devem ser fisicamente activos, como parte de uma brincadeira, de um jogo, de um desporto, da prática de actividade física ou de educação física, do transporte (caminhar, bicicleta), recreação; estas exercidas no âmbito da família, da escola, de actividades comunitárias.

- 1. Crianças e jovens entre os 5-17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos de actividade física moderada a vigorosa por dia;**
- 2. Quantidades de actividade física superiores a 60 minutos por dia proporcionam benefícios adicionais de saúde;**
- 3. A maioria da actividade física diária deverá ser aeróbia. Actividades de intensidade vigorosa devem ser incorporadas, incluindo aquelas de fortalecimento muscular e ósseo, pelo menos 3 vezes por semana.**

### **Recomendações para adultos dos 18 aos 64 anos**

Nos adultos, a actividade física inclui o tempo de lazer em actividades físicas, em transportes (por ex. caminhar ou andar de bicicleta), ocupacional (no trabalho), afazeres domésticos, jogos, brincadeiras, desportos ou exercícios; no âmbito da família, do quotidiano, das actividades comunitárias.

- 1. Adultos entre os 18-64 anos deverão fazer pelo menos 150 minutos de actividade física aeróbia moderada a intensiva por semana ou pelo menos 75 minutos de actividade física aeróbia intensiva a vigorosa por semana ou combinação equivalente de intensidade moderada e vigorosa.**
- 2. Actividade aeróbia deve ser realizada em séries de pelo menos 10 minutos de duração.**
- 3. Para benefícios adicionais de saúde, os adultos devem aumentar a sua actividade física aeróbia, moderada a intensiva, para 300 minutos por semana, ou envolver-se em actividade física aeróbia vigorosa a intensiva por 150 minutos por semana, ou uma combinação equivalente de actividade física com intensidade moderada a vigorosa.**

**4. Actividades de força muscular devem envolver a maioria dos grupos musculares em 2 ou mais dias por semana.**

Existem múltiplas maneiras de acumular os 150 minutos por semana. O conceito de acumular refere-se ao cumprimento dos 150 minutos por semana para realizar actividades em vários episódios curtos de pelo menos 10 minutos cada, distribuídos ao longo da semana; somando o tempo gasto em cada uma dessas actividades: por exemplo, 30 minutos de actividade intensa moderada 5 vezes por semana.

**Recomendações para adultos de 65 ou mais anos**

Nesta faixa etária, a actividade física inclui as actividades físicas de lazer, os transportes (por ex. caminhar ou andar de bicicleta), actividade profissional (no caso do individuo estar laboralmente activo), afazeres domésticos, brincadeiras, jogos, desportos ou exercícios físicos, no contexto familiar, actividades diárias, actividades comunitárias.

- 1. Adultos com 65 ou mais anos deverão fazer pelo menos 150 minutos de actividade física moderada a vigorosa durante a semana ou pelo menos 75 minutos de actividade física aeróbia vigorosa a intensiva durante a semana ou uma combinação equivalente de actividade moderada e vigorosa.**
- 2. A actividade aeróbia deverá ser realizada, em pelo menos, períodos de 10 minutos cada.**
- 3. Para benefícios adicionais de saúde, adultos de 65 ou mais anos deverão aumentar a actividade física moderada a intensiva aeróbia para períodos de 300 minutos por semana ou se envolver em 150 minutos de actividade física vigorosa a intensa aeróbia por semana, ou uma combinação equivalente de actividade moderada e intensa a vigorosa**
- 4. Adultos neste grupo etário, com fraca mobilidade, devem desenvolver actividades para melhorar o equilíbrio e prevenção de quedas em 3 ou mais dias da semana.**
- 5. Actividades de força devem envolver a maioria dos grupos musculares, em 2 ou mais dias da semana.**

- 6. Quando os adultos deste grupo etário não consigam cumprir com as recomendações quantitativas de actividade física prescrita, devido a situações de saúde, eles deverão ser activos de acordo com as suas capacidades e condições físicas.**

Com os melhores cumprimentos

O Presidente



Maurício Melim