

Tradução Portuguesa | Novas Recomendações da OMS para a Atividade Física e Comportamento Sedentário

1 mensagem

À DESE.

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física <pnfaf@dgs.min-saude.pt> Eduardo Tavares em 16-02-2021 15 de fevereiro de 2021 às 14:23

Exmos. Srs.,

A Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou, no final do ano de 2020, novas recomendações para a atividade física e comportamento sedentário. Estas recomendações foram agora **traduzidas para a língua Portuguesa pelo Programa Nacional de Promoção da Atividade Física (PNPAF-DGS)**.

As recomendações são individualizadas para crianças e adolescentes (5 a 17 anos), adultos (18 a 64 anos), idosos (65 anos ou mais), mulheres grávidas e no pós parto, adultos e idosos com doenças crónicas (18 anos ou mais), crianças e adolescentes (5 a 17 anos) com deficiência e adultos (18 ou mais) com deficiência, e sublinham, de forma fundamental a importância de cada movimento. Uma mensagem ainda mais central neste contexto pandémico e de confinamento social!

Descubra a tradução Portuguesa em anexo!

Para além destas recomendações internacionais, neste momento estão a ser desenvolvidas as recomendações de movimento de 24 horas, as primeiras recomendações adaptadas à população portuguesa integrando atividade física, comportamento sedentário e sono, projeto coordenado por uma das nossas diretoras adjuntas do PNPAF, a Professora Doutora Rute Santos.

Seja em que circunstância for, cada movimento conta!

[Notícias de divulgação: SIC Notícias, TVI24, Diário de Notícias, Notícias ao Minuto]

Com os melhores cumprimentos,

Pela Equipa do PNPAF
Marlene Nunes Silva

Diretora | *Director*

À DESE. DIVULGAR O DOCUMENTO ASSOCIADO
PELA LIGA DOS AMIGOS, E ARTICULAR COM O
GABINETE DE COMUNICAÇÃO.

03-03-2021 Miguel Franco

No quadro do processo de desmaterialização da DGS, esta mensagem não terá qualquer suporte de papel, pelo que não será enviado ofício.



Direção-Geral da Saúde | Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

Directorate-General of Health | National Physical Activity Promotion Program

Alameda D. Afonso Henriques, 45, 1049-005 Lisboa, Portugal

Website: www.pnpaf.pt

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



RESUMO

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo

[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)

Esta tradução não foi desenvolvida pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A OMS não é responsável pelo conteúdo ou precisão desta tradução. A edição original em inglês [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020]. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO é a edição vinculativa e autêntica.

A versão portuguesa resulta da tradução realizada pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), da Direção Geral da Saúde (DGS) e está disponível sob o CC BY-NC-SA 3.0.



CONTEÚDOS

Agradecimentos	iv
Mensagens principais	1
Introdução	2
Âmbito de aplicação	2
População alvo	2
Processo de desenvolvimento	2
Recomendações	2
> Crianças e adolescentes (5 a 17 anos)	3
> Adultos (18 a 64 anos)	4
> Idosos (65 anos ou mais)	6
> Mulheres grávidas e no pós parto	8
> Adultos e idosos com doenças crónicas (18 anos ou mais)	10
> Crianças e adolescentes (5–17 anos) com deficiência	12
> Adultos (18 anos ou mais) com deficiência	14
Lacunas na evidência	16
Adoção e disseminação	16
Das recomendações à ação	17
Implicações na vigilância	17
Referencias	17

Anexo na internet: Perfis de evidência

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf>



AGRADECIMENTOS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) agradece a contribuição e o apoio no desenvolvimento destas recomendações das seguintes pessoas e organizações:

Fiona Bull e Juana Willumsen lideraram o processo de desenvolvimento destas recomendações. Valentina Baltag, Maurice Bucagu, Alex Butchart, Neerja Chowdhary, Regina Guthold, Riitta-Maija Hämäläinen, André Ilbawi, Wasiq Khan, Lindsay Lee, Alana Officer, Leanne Riley e Gojka Roglic foram membros do Grupo de Orientação da OMS que geriu o processo de desenvolvimento das recomendações.

Os membros do Grupo Responsável pelas Recomendações (GRR) foram: Salih Saad Al-Ansari, Stuart Biddle, Katja Borodulin, Matthew Buman, Greet Cardon (co-chair), Catherine Carty, Jean-Philippe Chaput, Sebastien Chastin, Paddy Dempsey, Loretta DiPietro, Ulf Ekelund, Joseph Firth, Christine Friedenreich, Leandro Garcia, Muthoni Gichu, Russ Jago, Peter Katzmarzyk, Estelle V. Lambert, Michael Leitzmann, Karen Milton, Francisco B. Ortega, Chathuranga Ranasinghe, Emmanuel Stamatakis (co-chair), Anne Tiedemann, Richard Troiano, Hidde van der Ploeg e Vicky Wari. Roger Chou foi responsável pela GRADE. O grupo de revisão externa incluiu Kingsley Akinroye, Huda Alsiyabi, Alberto Flórez-Pregonero, Shigeru Inoue, Agus Mahendra, Deborah Salvo e Jasper Schipperijn.

As revisões sistemáticas realizadas para o Relatório do Comité Científico Consultivo para as Recomendações de Atividade Física dos EUA de 2018, para a Secretaria da Saúde e Serviços Humanos foram atualizadas graças a pesquisas adicionais, conduzidas por Kyle Sprow (National Cancer Institutes, National Institutes of Health, Maryland, EUA). Foi fornecido apoio adicional para a revisão dos artigos identificados por Elif Eroglu (University of Sydney), Andrea Hillreiner (University of Regensburg), Bo-Huei Huang (University of Sydney), Carmen Jochem (University of Regensburg), Jairo H. Migueles (Universidad de Granada), Chelsea Stone (University of Calgary) e Léonie Uijtdewilligen (Amsterdam UMC).

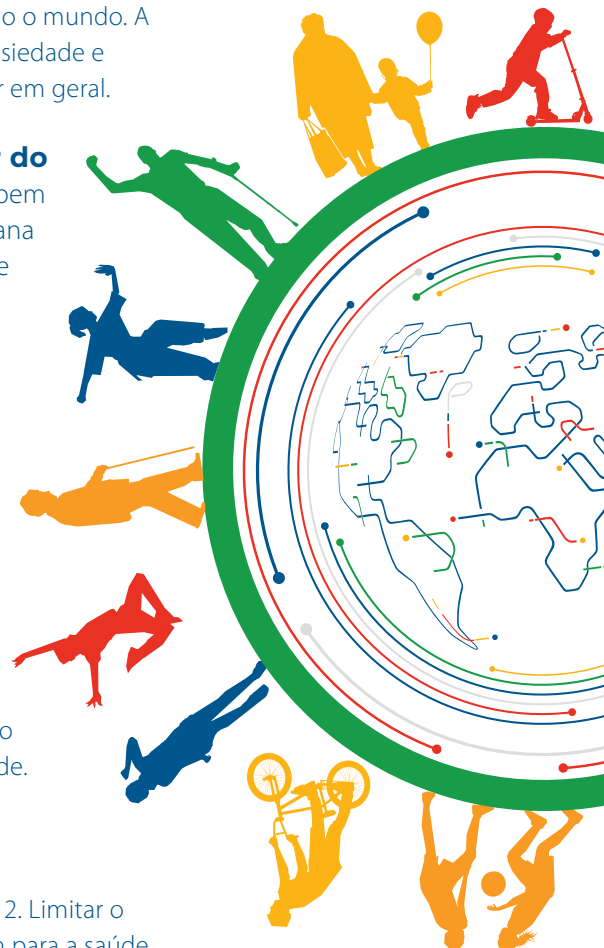
Os resumos das evidências e as tabelas da GRADE, foram realizados por Carrie Patnode e Michelle Henninger (The Kaiser Foundation Hospitals, Center for Health Research, Portland, Oregon, EUA).

Revisões adicionais da evidência foram conduzidas por N Fairhall, J Oliveira, M Pinheiro, and C Sherrington (Institute for Musculoskeletal Health, School of Public Health, The University of Sydney, Sydney, Australia) and A Bauman (Prevention Research Collaboration, School of Public Health, The University of Sydney, Sydney, Australia; e Centro Colaborativo da OMS para a Atividade Física, Nutrição e Obesidade); S Mabweazara, M-J Laguette, K Larmuth, F Odunitan-Wayas (Research Centre for Health through Physical Activity, Lifestyle and Sports Medicine, Faculty of Health Sciences, University of Cape Town, Cape Town, South Africa), L Leach, S Onagbiye (Department of Sport, Recreation and Exercise Science, Faculty of Health Sciences, University of the Western Cape, Cape Town, South Africa), M Mthethwa (Chronic Disease Initiative for Africa, University of Cape Town, Cape Town, South Africa), P Smith (The Desmond Tutu VIH Centre, Institute for Infectious Disease and Molecular Medicine, Faculty of Health Sciences, University of Cape Town, Cape Town, South Africa) and F Mashili (Department of Physiology, Muhimbili University of Allied Sciences, Dar Es Salaam, United Republic of Tanzania); B Cillekens, M Lang, W van Mechelen, E Verhagen, M Huysmans, A van der Beek, P Coenen (Department of Public and Occupational Health at Amsterdam University Medical Centre, Amsterdam, Netherlands).

A Agência de Saúde Pública do Canadá e o Governo da Noruega forneceram apoio financeiro, sem o qual este trabalho não poderia ser concluído.

MENSAGENS PRINCIPAIS

- 1 **A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.**
A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, a diabetes tipo 2 e o cancro, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o funcionamento cognitivo, a aprendizagem e o bem-estar em geral.
- 2 **Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.** Para a saúde e bem estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade moderada (ou atividade física vigorosa equivalente) para os adultos, e uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada para crianças e adolescentes.
- 3 **Toda a atividade física conta.**
A atividade física pode ser realizada como parte integrante do trabalho, desporto e lazer ou transporte (caminhar, patinar e pedalar), bem como de tarefas diárias e domésticas.
- 4 **O fortalecimento muscular beneficia toda as pessoas.**
Idosos (65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que promovam o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar na prevenção de quedas e na melhoria da saúde.
- 5 **Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.**
Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, cancro, e diabetes tipo 2. Limitar o tempo em comportamento sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.
- 6 **Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário,** incluindo mulheres grávidas e no pós-parto e pessoas com doenças crônicas e deficiências.



Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. Estas recomendações globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidência e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030.

Ações e investimentos em políticas para promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário podem ajudar a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, particularmente: Boa Saúde e Bem-estar (**ODS3**), Cidades e Comunidades Sustentáveis (**ODS11**), Ações contra as Mudanças Climáticas (**ODS13**), Educação de Qualidade (**ODS4**), entre outros.

TODO O MOVIMENTO CONTA

Atividades de intensidade moderada aumentam a sua frequência cardíaca e respiratória. Atividades de intensidade vigorosa aumentam ainda mais a força e a velocidade da respiração.

Existem muitas formas de fortalecer os seus músculos, seja em casa ou num ginásio.

INTRODUÇÃO

A atividade física regular é um fator chave de proteção para a prevenção e o controlo das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e alguns tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade; e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral. Estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos(1) e 81% dos adolescentes (2) não aderem às recomendações da OMS de 2010 para atividade física (3), com quase nenhuma melhoria observada durante a última década. Existem também desigualdades notáveis: os dados mostram que, na maioria dos países, raparigas e mulheres são menos ativas do que rapazes e homens, e que há diferenças significativas nos níveis de atividade física entre grupos de alta e baixa capacidade económica, e entre países e regiões.

ÂMBITO DE APLICAÇÃO

As Recomendações da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário fornecem recomendações de saúde pública baseadas em evidência para crianças, adolescentes, adultos e idosos, sobre a quantidade de atividade física (frequência, intensidade e duração) necessária para oferecer benefícios significativos à saúde e mitigar riscos à saúde. Pela primeira vez, são fornecidas recomendações sobre as associações entre comportamento sedentário e *outcomes* de saúde, bem como para subpopulações, como mulheres grávidas e no pós-parto, e pessoas que vivem com condições crónicas ou deficiências.

PÚBLICO ALVO

As recomendações são destinadas a decisores políticos de países de alto, médio e baixo rendimento, nos ministérios da saúde, educação, juventude, desporto e/ou bem-estar social ou familiar; funcionários do governo responsáveis pelo desenvolvimento de planos nacionais, sub-regionais ou municipais para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário em grupos populacionais, por via de documentos de orientação; pessoas que trabalham em organizações não governamentais, setor da educação, setor privado, investigação; e prestadores de serviços de saúde.

PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO

As recomendações foram desenvolvidas de acordo com o manual da OMS para o desenvolvimento de recomendações (4). Em 2019, foi formado um Grupo Responsável pelas Recomendações (GRR), incluindo especialistas técnicos e partes interessadas relevantes de todas as seis regiões da OMS. O grupo reuniu em julho de 2019 para formular as perguntas-chave, rever a evidência científica e concordar com os métodos de atualização da literatura e, quando necessário, elaborar novas revisões adicionais. Em fevereiro de 2020, o GRR reuniu novamente para rever a evidência dos *outcomes* críticos e importantes, considerar os benefícios e prejuízos, valores, preferências, viabilidade e aceitabilidade, e as implicações para a equidade e os recursos. As recomendações foram desenvolvidas por consenso e publicadas online para consulta pública. As recomendações finais atualizadas estão resumidas abaixo. As tabelas da GRADE¹ e os perfis de evidência estão disponíveis enquanto [anexo](#) [📎](#). Ferramentas práticas para apoiar a adoção, disseminação, campanhas de comunicação e implementação das recomendações, ajudarão os governos e as partes interessadas a trabalhar em conjunto para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário ao longo da vida.

RECOMENDAÇÕES

As recomendações de saúde pública apresentadas nas Recomendações da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário são para todas as populações e grupos etários de 5 a 65 anos e idosos, independentemente do sexo, origem cultural ou nível socioeconómico, e são relevantes para pessoas com todo o tipo de capacidades. Aqueles com condições médicas crónicas e/ou deficiências, e mulheres grávidas e no pós-parto devem tentar seguir as recomendações sempre que possível e forem capazes.

¹ GRADE: Grading of Recommendations Assessment Development and Evaluation

[📎 Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf)

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

(5–17 anos)



Em crianças e adolescentes, a atividade física melhora a aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), a saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemia, glicose e resistência à insulina), a saúde óssea, a cognição (desempenho acadêmico e funções executivas), a saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da gordura corporal.

Pelo menos

60

minutos por dia

Atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana; a maior parte dessa atividade deverá ser aeróbia.

~      

É recomendado que:

- **As crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Pelo menos

3

dias por semana

Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas.

~      

- **Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias por semana.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as crianças e adolescentes não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As crianças e adolescentes devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- É importante oferecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas, e encorajar a participação em atividades físicas que sejam divertidas, diversificadas, e que sejam adequadas para sua idade e capacidade.



Em crianças e adolescentes, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento da gordura corporal, à diminuição da saúde cardiometabólica, a uma menor condição física, à redução do comportamento social; e redução da duração do sono.

É recomendado que:

- **As crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs.**

Recomendação forte, nível de evidência baixo

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário, particularmente o tempo de ecrã em recreação.



ADULTOS

(18–64 anos)



Nos adultos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de câncers², e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), o funcionamento cognitivo e o sono. A gordura corporal também pode melhorar.

É recomendado que:

› Todos os adultos devem realizar atividade física regular.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Os adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado



Para benefícios adicionais à saúde:

Em pelo menos



2 dias

por semana

Atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares.



› Os adultos devem também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

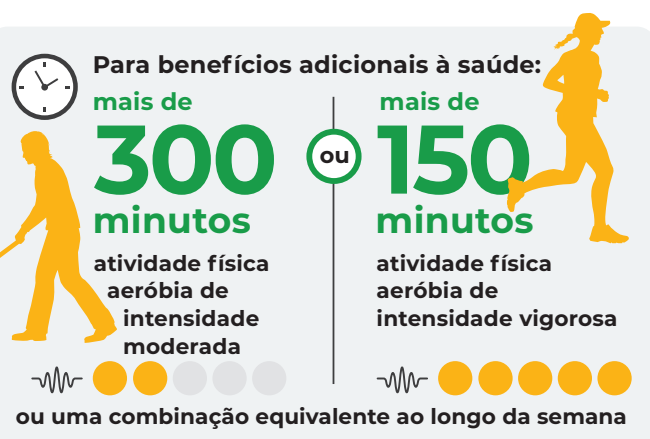
Recomendação forte, nível de evidência moderado



² Câncer da bexiga, da mama, do cólon, do endométrio, adenocarcinoma esofágico, gástrico, e renal.



ADULTOS (18–64 anos)



Os adultos podem aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.

Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se os adultos não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- Os adultos devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.

Em adultos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento do risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumentam a incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

É recomendado que:

Os adultos devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Para auxiliar na redução dos efeitos prejudiciais à saúde de elevados níveis de comportamento sedentário, os adultos devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Recomendação forte, nível de evidência moderado



IDOSOS

(65 anos ou mais)



Em idosos, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas, e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cânceros, e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A gordura corporal também pode melhorar. Em idosos, a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas, e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.

É recomendado que:

› Todos os idosos devem realizar atividade física regular.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Os idosos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.



Recomendação forte, nível de evidência moderado

Para benefícios adicionais à saúde:

Em pelo menos



2

dias por semana

Atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares.



› Os idosos devem também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Em pelo menos



3

dias por semana

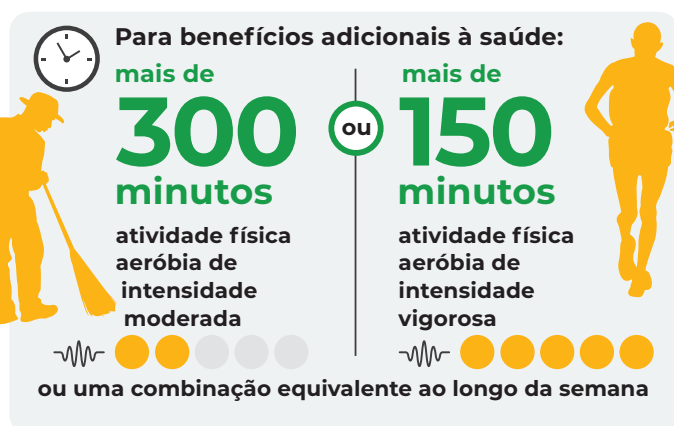
Atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior.



› Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

IDOSOS (65 anos ou mais)



Os idosos podem aumentar a atividade física aeróbica de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.

Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se os idosos não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- Os idosos devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Os idosos devem ser fisicamente ativos na medida em que as suas capacidades funcionais o permitam, e ajustar o nível de esforço das suas atividades físicas aos seus níveis de aptidão física.

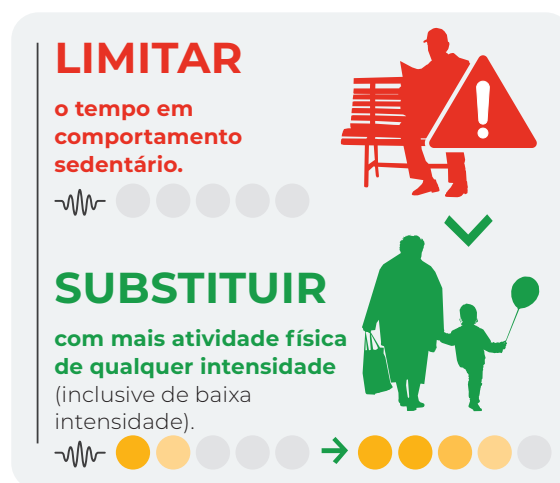
Em idosos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento do risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumentam a incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

É recomendado que:

- Os idosos devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.
- Para auxiliar na redução dos efeitos prejudiciais à saúde de elevados níveis de comportamento sedentário, os idosos devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Recomendação forte, nível de evidência moderado



MULHERES GRÁVIDAS E NO PÓS-PARTO

Nas mulheres grávidas e no pós-parto, a atividade física reduz o risco de pré-eclâmpsia, de hipertensão gestacional, de diabetes gestacional, do ganho excessivo de peso, de complicações no parto e de depressão no pós-parto, de complicações no recém nascido, de efeitos adversos do peso ao nascer e do risco de natimortalidade.



Recomenda-se que todas as mulheres grávidas e no pós-parto sem contraindicações, devem:

› Realizar atividade física regular durante a gravidez e pós-parto.

Recomendação forte, nível de evidência moderado



› Realizar pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ao longo da semana, para efeitos substanciais na saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Incorporar atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular diversificadas. Adicionar alongamentos leves também pode ser benéfico.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Adicionalmente:

› As mulheres que antes da gravidez, praticavam habitualmente atividades aeróbicas de intensidade vigorosa, ou aquelas que eram fisicamente ativas, podem continuar essas atividades durante a gravidez e no pós-parto.



RECOMENDAÇÕES
DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as mulheres grávidas e no pós-parto não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As mulheres grávidas e no pós-parto devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- O treino da musculatura do pavimento pélvico pode ser realizado diariamente para reduzir o risco de incontinência urinária.

Considerações de segurança adicionais para mulheres grávidas quando realizam atividade física:

- Evitar atividade física durante momentos de calor excessivo, especialmente com alta humidade.
- Permanecer hidratada, antes, durante e depois da atividade física.
- Evitar participar em atividades que envolvam contato físico, devido ao alto risco de quedas, ou atividades que possam limitar a oxigenação (como atividades em altitude, quando não se está acostumada).
- Evitar atividades na posição supina após o primeiro trimestre de gestação.
- Quando forem consideradas competições atléticas ou exercício significativamente acima das recomendações, as mulheres grávidas devem procurar a supervisão de um profissional de saúde especializado.
- Mulheres grávidas devem ser informadas pelos profissionais de saúde dos sinais de perigo, assim como quando parar ou limitar a atividade física e consultar imediatamente um profissional de saúde qualificado quando necessário.
- Retornar à atividade física gradualmente após o parto e consultar um profissional de saúde em caso de cesariana

Em mulheres grávidas e no pós parto, tal como em todos os adultos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento do risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumentam a incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

LIMITAR

o tempo em
comportamento sedentário.

**SUBSTITUIR**

com mais atividade física de
qualquer intensidade
(inclusive de baixa intensidade).

**É recomendado que:**

- > As mulheres grávidas e no pós-parto devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.

Recomendação forte, nível de evidência baixo

**Praticar alguma
atividade física
é melhor do que
nenhuma.**

ADULTOS E IDOSOS COM DOENÇAS CRÔNICAS

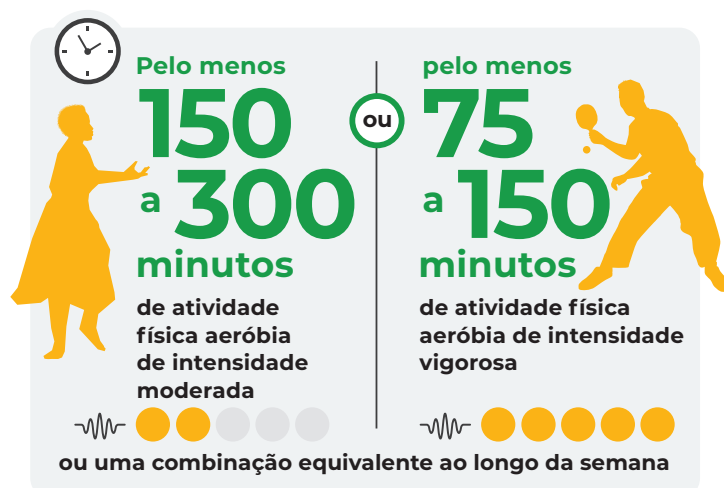
(18 anos ou mais)



A atividade física pode proporcionar benefícios para a saúde de adultos e idosos que vivem com as seguintes condições crônicas: **para sobreviventes de cancro** – a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas e por cancro, e reduz o risco de recidiva ou cancro secundário; **para pessoas com hipertensão** – a atividade física reduz a mortalidade por doença cardiovascular e a progressão da doença, melhora a função física e a qualidade de vida relacionada com a saúde; **para pessoas com diabetes tipo 2** – a atividade física reduz as taxas de mortalidade por doença cardiovascular e os indicadores de progressão da doença; e **para pessoas com VIH** – a atividade física pode melhorar a condição física e a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão) e não afeta negativamente a progressão da doença (Contagem de CD4 e carga viral) ou a composição corporal.

É recomendado que:

› **Todos os adultos e idosos com as condições crônicas referidas, devem praticar atividade física regular.** *Recomendação forte, nível de evidência moderado*

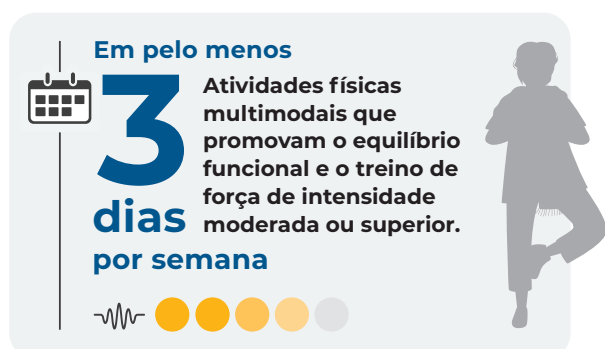
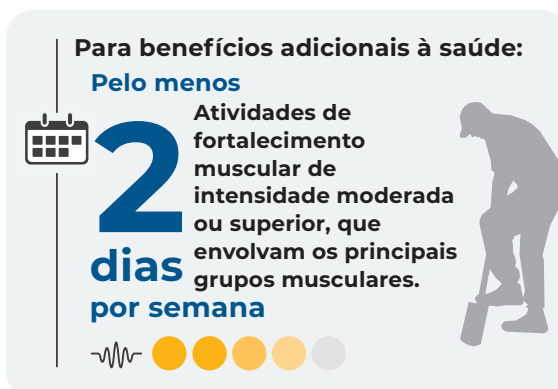


› Os adultos e idosos com estas doenças crônicas devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Os adultos e idosos com estas doenças crônicas devem também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

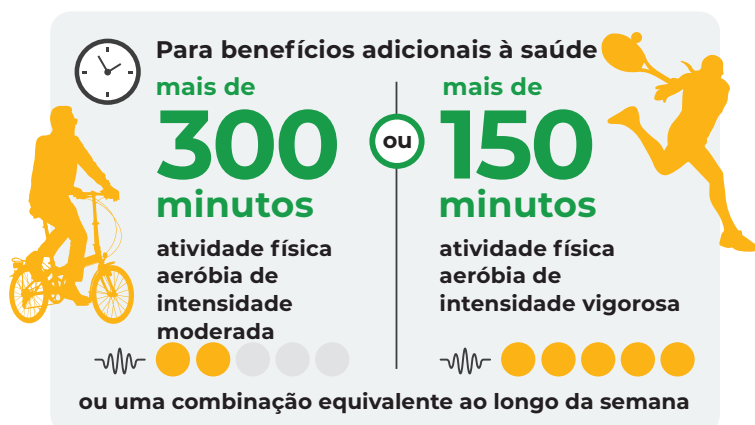
Recomendação forte, nível de evidência moderado



› Como parte da atividade física semanal, adultos e idosos com estas doenças crônicas devem realizar atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

ADULTOS E IDOSOS COM CONDIÇÕES CRÔNICAS (18 anos ou mais)



➤ Quando não é contraindicado, adultos e idosos com estas doenças crônicas, podem aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.

Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Quando não for possível cumprir as recomendações, adultos com estas doenças crônicas, devem ter como objetivo praticar atividade física de acordo com suas capacidades.
- Os adultos com estas doenças crônicas devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Os adultos com estas doenças crônicas devem consultar um especialista em atividade física ou um profissional de saúde para obter orientações sobre o tipo e a quantidade de atividade física apropriada para suas necessidades individuais, capacidades, limitações funcionais, complicações, medicações e o plano geral de tratamento.
- A avaliação médica pré-exercício é geralmente desnecessária para indivíduos sem contraindicações, para o início de atividades físicas leves ou moderadas que não excedam as demandas de uma caminhada rápida ou atividades da vida diária.

Em adultos, incluindo sobreviventes de cancro e pessoas com hipertensão, diabetes e VIH, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento do risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumento da incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

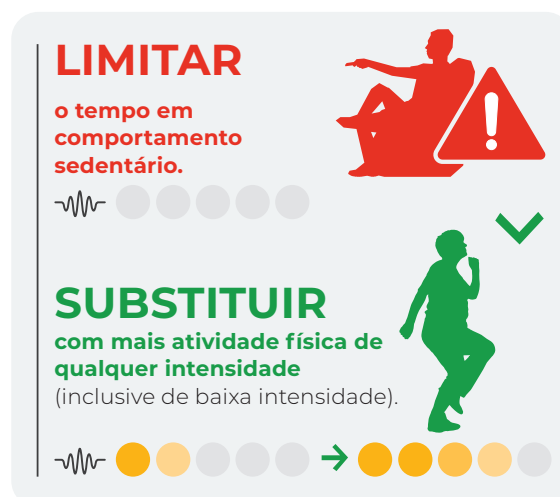
Para sobreviventes de cancro, e adultos com hipertensão, diabetes tipo 2 e VIH, é recomendado que que:

➤ Os adultos e idosos com estas doenças crônicas devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.

Recomendação forte, nível de evidência baixo

➤ Para auxiliar na redução dos efeitos prejudiciais à saúde de elevados níveis de comportamento sedentário, os adultos com estas doenças crônicas devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Recomendação forte, nível de evidência baixo



CRIANÇAS E ADOLESCENTES (5-17 anos) COM DEFICIÊNCIA



Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes, como destacado anteriormente, também se aplicam a crianças e adolescentes com deficiência. Os benefícios adicionais da atividade física são a melhoria da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva, incluindo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH); melhorias na função física podem ocorrer em crianças com deficiência intelectual.

Pelo menos

60
minutos por dia

Atividade física de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana; a maior parte dessa atividade deverá ser aeróbica.



É recomendado que:

- **As crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbica.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Em pelo menos

3
dias por semana

Atividades aeróbicas de intensidade vigorosa, bem como atividades de **fortalecimento muscular e ósseo**, devem ser incorporadas.



- **Atividades aeróbicas de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias por semana.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado

Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.



RECOMENDAÇÕES DE
BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se as crianças e adolescentes com deficiência não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- As crianças e adolescentes com deficiência devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Não há riscos elevados para as crianças e adolescentes com deficiência praticarem atividade física quando estas são apropriadas ao seu nível atual de atividade, estado de saúde e função física; e os benefícios da atividade física são maiores do que os riscos
- As crianças e adolescentes com deficiência podem precisar de consultar um profissional da saúde ou outro especialista em atividade física e deficiência para determinar o tipo, a quantidade e as atividades apropriadas para eles.

Em crianças e adolescentes, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao aumento da gordura corporal; à diminuição da saúde cardiometabólica, a uma menor condição física, à redução do comportamento social; e à redução da duração do sono.

É recomendado que:

- › **As crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente aos ecrãs.**

Recomendação forte, nível de evidência baixo

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário, particularmente o tempo de ecrã em recreação.



Começar com pequenas quantidades de atividade física

ADULTOS (18 anos ou mais) COM DEFICIÊNCIA

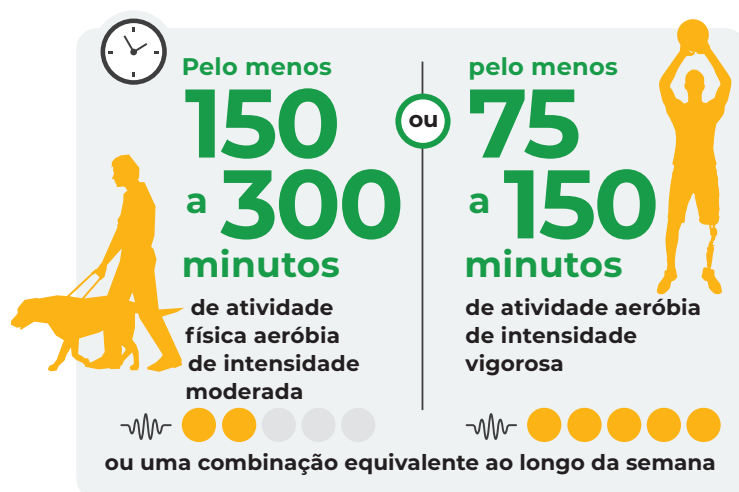


Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde de adultos, como destacado anteriormente, também se aplicam a adultos com deficiências. Os benefícios adicionais da atividade física para adultos com deficiência incluem: **para adultos com esclerose múltipla** – melhoria da função física e dos domínios físico, mental e social da qualidade de vida relacionada com a saúde; **para indivíduos com lesão na medula espinal** – melhoria da função de caminhada, da força muscular e da funcionalidade das extremidades superiores; e aumenta a qualidade de vida relacionada com a saúde; **para indivíduos com doenças ou distúrbios que comprometem a função cognitiva** – melhoria da função física e cognitiva (em indivíduos com doenças de Parkinson e histórico de acidente vascular cerebral); efeitos benéficos na cognição; e pode melhorar a qualidade de vida (em adultos com esquizofrenia); pode melhorar a função física (em adultos com deficiência intelectual); e melhoria da qualidade de vida (em adultos com depressão clínica severa).

É recomendado que:

› Todos os adultos com deficiência devem praticar atividade física regular.

Recomendação forte, nível de evidência moderado



› Os adultos com deficiência devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Os adultos com deficiência devem também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderada

Para benefícios adicionais:

Em pelo menos



2 dias por semana

Atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares



ADULTOS (18 ou mais) COM DEFICIÊNCIA

Em pelo menos

3 dias por semana

Atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior.




› Como parte da atividade física semanal, adultos e idosos com deficiência devem realizar atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, nível de evidência moderada

› Os adultos com deficiência podem aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.

Para benefícios adicionais à saúde:

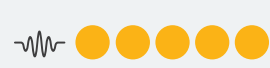
more than 300 minutes atividade física aeróbia de intensidade moderada

or

more than 150 minutes atividade aeróbia de intensidade vigorosa

ou uma combinação equivalente ao longo da semana



Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se os adultos com deficiência não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- Os adultos com deficiência devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Não há riscos elevados para os adultos com deficiência praticarem atividade física quando estas são apropriadas ao seu nível atual de atividade, estado de saúde e função física; e os benefícios da atividade física são maiores do que os riscos
- Os adultos com deficiência podem precisar de consultar um profissional da saúde ou outro especialista em atividade física e deficiência para determinar o tipo, a quantidade e as atividades apropriadas para eles.

Em adultos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumento da incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

É recomendado que:

› Os adultos com deficiência devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.

Recomendação forte, nível de evidência baixo

› Para auxiliar na redução dos efeitos prejudiciais à saúde de elevados níveis de comportamento sedentário, os adultos com deficiência devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário



SUBSTITUIR

com mais atividade física de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade).



LACUNAS NA EVIDÊNCIA

Apesar da larga quantidade de dados relacionando a atividade física e, crescentemente, também o comportamento sedentário, a indicadores centrais de saúde ao longo da vida, ainda existem importantes lacunas ao nível da evidência. Em particular, há menos evidência proveniente de países de baixo e médio rendimento e de comunidades economicamente desfavorecidas ou mal servidas, e uma escassez de evidência em subpopulações, incluindo pessoas com deficiência. Além disso, é necessário um maior investimento em investigação para desenvolver evidências sobre a forma precisa da curva de dose-resposta entre atividade física e/ou comportamento sedentário e *outcomes* de saúde; os benefícios para a saúde da atividade física de intensidade ligeira; e a associação conjunta entre atividade física e comportamento sedentário e *outcomes* de saúde ao longo da vida.

ADOÇÃO E DISSEMINAÇÃO

Estas recomendações são baseadas em evidência sobre os impactos da atividade física e do comportamento sedentário na saúde, que os governos podem adotar como parte de suas políticas nacionais. O seu desenvolvimento pela OMS oferece uma opção rápida e custo-efetiva que pode ser adaptada e usada por regiões, países ou autoridades locais.

No processo de adoção, deve-se considerar a necessidade de contextualizar as recomendações, fornecendo, por exemplo, atividades físicas que sejam localmente relevantes e o uso de imagens que reflitam as culturas, normas e valores locais. Um modelo passo a passo para a adoção de recomendações nacionais está em desenvolvimento, após uma série de *workshops* regionais com as principais partes interessadas. Esses recursos de apoio estarão disponíveis no site da OMS após a publicação das recomendações.

As recomendações nacionais de atividade física são uma componente central das estruturas de governo de uma abordagem abrangente para aumentar os níveis de atividade física da população. As recomendações nacionais informam o desenvolvimento e as prioridades do planeamento estratégico nacional e subnacional e exigem a comunicação correta das informações aos grupos apropriados. Diferentes partes interessadas beneficiarão de diferentes materiais; para comunicar as recomendações de maneira eficaz para diferentes públicos, deve-se ter em consideração o conteúdo, o formato e os canais de distribuição da comunicação.



DAS RECOMENDAÇÕES À AÇÃO

As recomendações nacionais, isoladamente, não levam a aumentos nos níveis de atividade física da população. Devem ser vistas como um elemento de uma estrutura política abrangente e usados para informar o planejamento de programas e respostas políticas para promover atividade física. É fundamental que as recomendações sejam disseminadas para públicos-chave, e a OMS recomenda a realização de campanhas de comunicação nacionais sustentadas que levem a uma maior conscientização e conhecimento sobre os múltiplos benefícios da atividade física regular (5) e redução de comportamentos sedentários. No entanto, para influenciar a mudança sustentada de comportamento, as atividades das campanhas de comunicação devem ser apoiadas por políticas que criem ambientes de apoio e proporcionem oportunidades para a participação em atividades físicas. No desenvolvimento de políticas e práticas de apoio à mudança de comportamento, é importante considerar o contexto local, não apenas do sistema de saúde, mas também das complexas instituições multissetoriais com interesse ou papel na promoção da atividade física. O Plano de Ação Global para a atividade física 2018–2030(6) estabeleceu uma meta para reduzir a inatividade física em 15% até 2030 e delineou 20 ações políticas e intervenções recomendadas. A OMS está a apoiar todos os países para na implementação das recomendações do GAPP, com o “ACTIVE” (7), um pacote técnico com um conjunto de ferramentas, que fornece orientação sobre como promover a atividade física ao longo da vida e em vários ambientes.

IMPLICAÇÕES NA VIGILÂNCIA

As recomendações globais da OMS sobre atividade física para a saúde (3) têm sido usadas como referência para a monitorização e vigilância da saúde da população desde 2010. As alterações introduzidas nestas recomendações sobre atividade física e comportamento sedentário terão algumas implicações para os sistemas de vigilância e instrumentos de avaliação usados atualmente para monitorizar os níveis nacionais de atividade física. Os instrumentos existentes, como o Questionário Global de Atividade Física (GPAQ) e a Pesquisa Global de Saúde do Aluno (GSHS), serão revistos e os protocolos dos relatórios serão atualizados para informar os ajustes e recomendações sobre relatórios futuros em relação às novas recomendações.

A Capacidade de Pesquisa do País para DNTs da OMS (Country Capacity Survey - CCS), realizada a cada dois anos, é o principal instrumento utilizado para monitorizar o progresso global sobre implementação de políticas de DNTs. O CCS inclui questões específicas sobre os sistemas de vigilância populacionais de atividade física para cada faixa etária, abrangidas pelas recomendações da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário e, desde 2019, sobre a existência de recomendações nacionais de atividade física (8).

Os dados recolhidos por via do CCS de 2021 e as pesquisas subsequentes fornecerão informações sobre a adoção das recomendações.

Referências:

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants*. Lancet Glob Health. 2018;6(10):e1077-e86.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. Lancet Child Adolesc Health. 2020;4(1):23-35.
3. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; 2010.
4. World Health Organization. *WHO Handbook for guideline development - 2nd ed*. Geneva: World Health Organization; 2014.
5. World Health Organization. *Tackling NCDs: 'Best buys' and other recommended interventions for prevention and control of noncommunicable diseases*. Geneva: World Health Organization; 2017.
6. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization; 2018.
7. World Health Organization. *ACTIVE: a technical package for increasing physical activity*. Geneva: World Health Organization; 2018.
8. World Health Organization. *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey*. Geneva: World Health Organization; 2020.



A versão portuguesa resulta da tradução realizada pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), da Direção Geral da Saúde (DGS) e está disponível sob o CC BY-NC-SA 3.0.

pnpaf@dgs.min-saude.pt

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>



