



EFR 5021 – Atividade Física, Saúde Coletiva e Condições Especiais de Saúde

Prof. Dr. Áttila Alexandre Trapé

COMUNICAÇÃO



Bolsonaro diz que faltou 'visão de futuro' a atingidos por chuvas em SP



Hanrikson de Andrade
Do UOL, em Brasília
01/02/2022 13h23 | Atualizada em 01/02/2022 17h30

**Estamos juntos no
combate a obesidade.**



**Acumule
saúde e não
gordura!**

**MUNICÍPIO DE
SÃO JOÃO DO OESTE**
SECRETARIA DE SAÚDE



**OBESIDADE
é DOENÇA
LUTE CONTRA ESSE MAL**



NO DIA MUNDIAL DA OBESIDADE (04/03),

O GEPEFS NÃO BUSCA "**COMBATER**", MAS
SIM ENTENDER E PENSAR EM ESTRATÉGIAS
PARA ATUAR NOS MÚLTIPLOS FATORES QUE
ENVOLVEM ESTA CONDIÇÃO

GEPEFS
EEFERP-USP

10 de março,

Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo

○ **GEPEFS** te ajuda a refletir sobre esta data



E para mim, que tenho possibilidades de acesso, como posso me tornar mais ativo(a) fisicamente?



Buscar uma atividade que você goste e tenha prazer em realizar, pode ser um ótimo caminho para criar vínculos com os hábitos de AF.

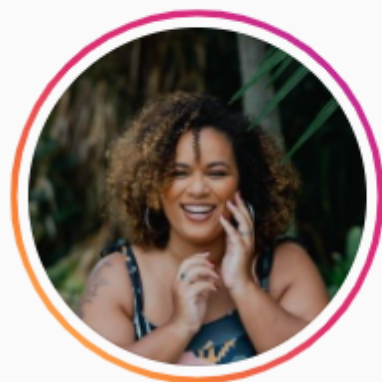


**GEPEFS
EEFERP-USP**



Instagram

🔍 Pesquisar



elisamasantosc 

Seguir



2.084 publicações


277mil seguidores


940 seguindo


Elisama Santos

Escritor(a)

Psicanalista

 Autora Best-seller

 "Vai passar", original @spotify e "Café com cuscuz"

 monica@ngpdesevolvimento.com.br

Maiores informações:

linktr.ee/elisamasantosc

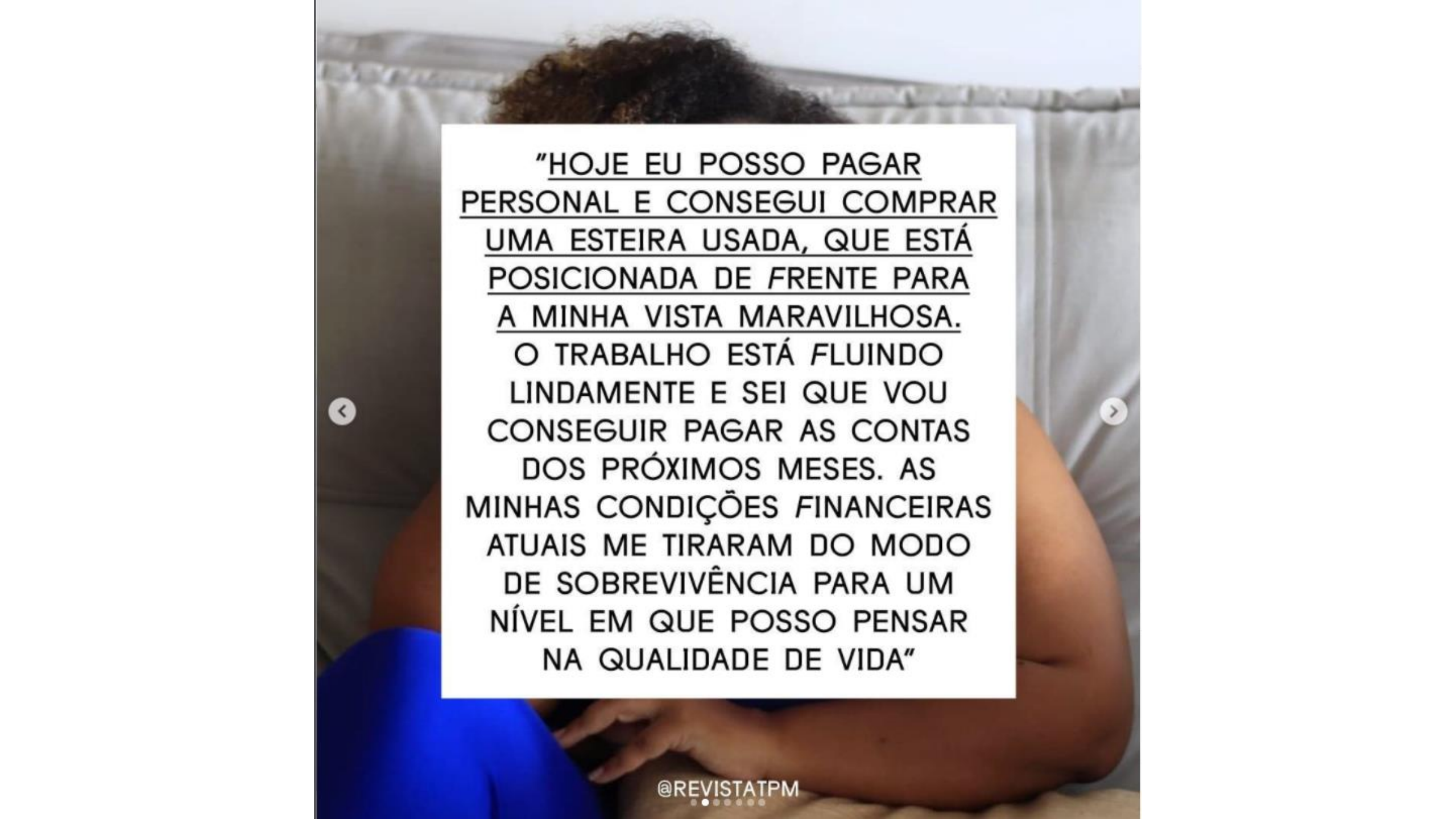
A woman with voluminous, curly brown hair is sitting on a bed with white linens. She is wearing a blue top and looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

**"VOLTEI A FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS,
TENHO ME ALIMENTADO LINDAMENTE
E TÔ BEM FELIZ COM ISSO.**

EU PODERIA COMEÇAR O DISCURSO MANJADO DAS REDES SOCIAIS, DE QUE EU TÔ CUIDANDO DA MINHA SAÚDE, QUE BASTA QUERER, QUE UMA MUDANÇA DE POSTURA MUDOU TUDO AO MEU REDOR, MAS ISSO É UMA ENORME MENTIRA"

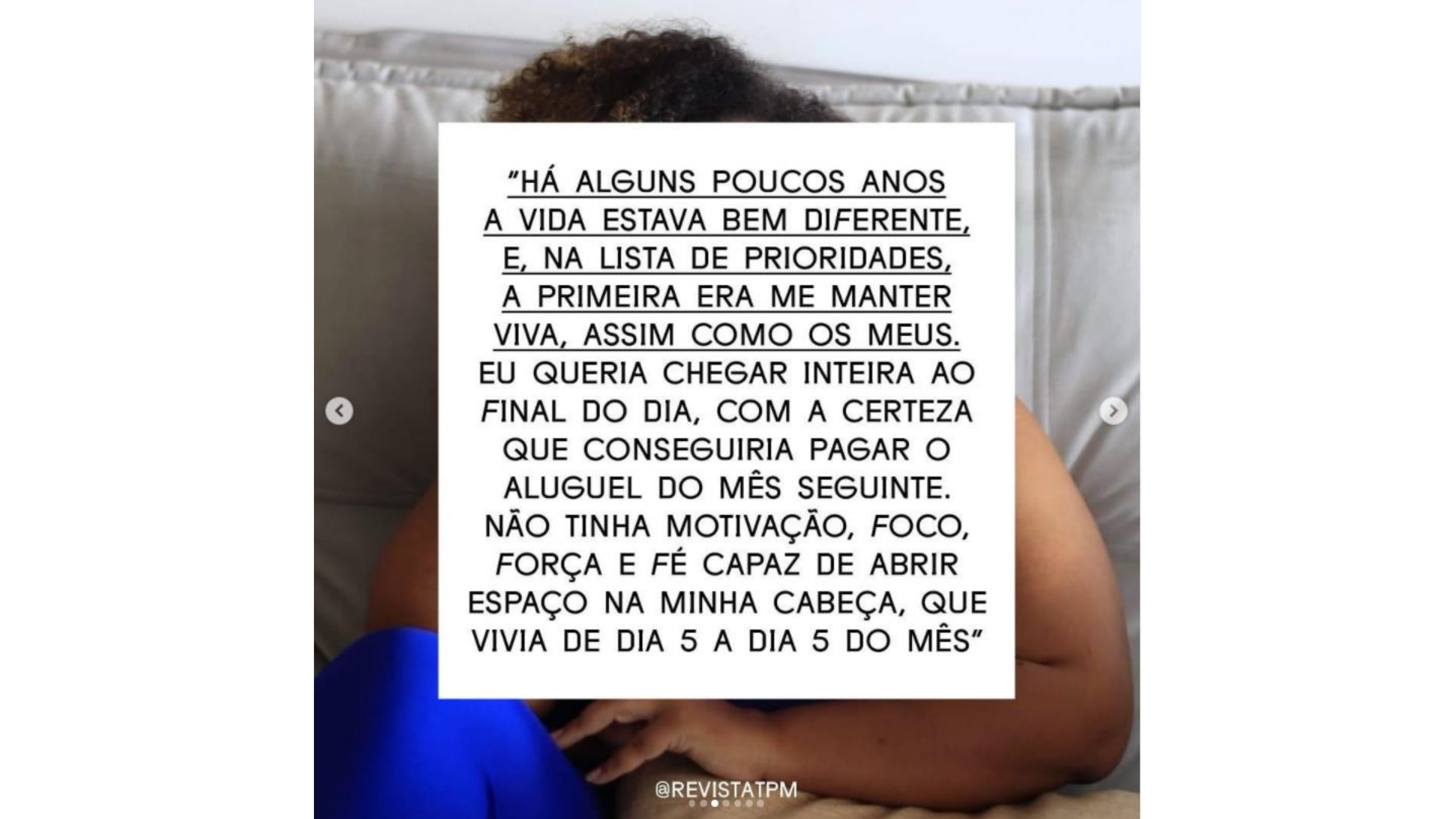
POR @ELISAMASANTOSC

@REVISTATPM

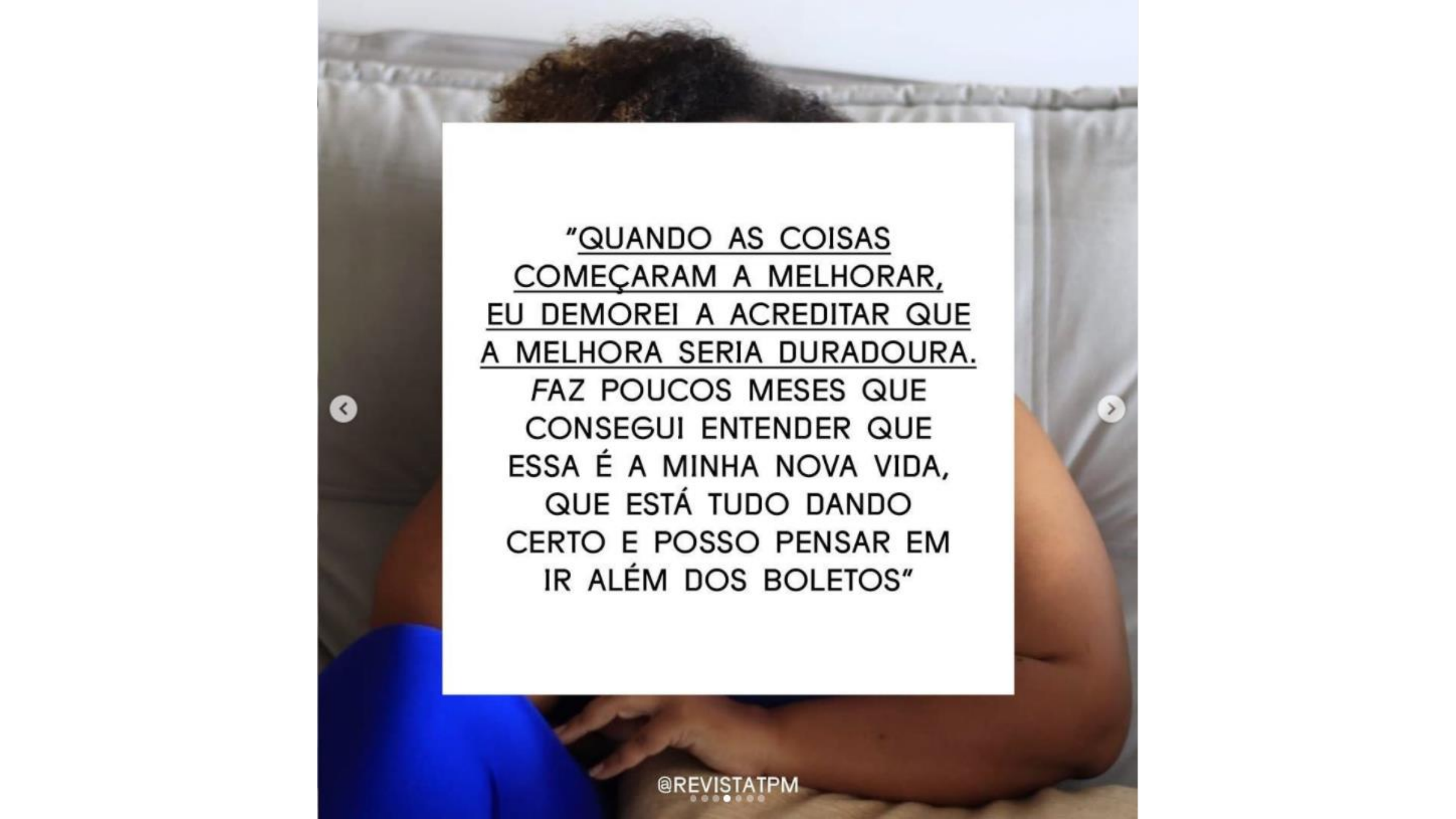


"HOJE EU POSSO PAGAR
PERSONAL E CONSEGUI COMPRAR
UMA ESTEIRA USADA, QUE ESTÁ
POSICIONADA DE FRENTE PARA
A MINHA VISTA MARAVILHOSA.

O TRABALHO ESTÁ FLUINDO
LINDAMENTE E SEI QUE VOU
CONSEGUIR PAGAR AS CONTAS
DOS PRÓXIMOS MESES. AS
MINHAS CONDIÇÕES FINANCEIRAS
ATUAIS ME TIRARAM DO MODO
DE SOBREVIVÊNCIA PARA UM
NÍVEL EM QUE POSSO PENSAR
NA QUALIDADE DE VIDA"

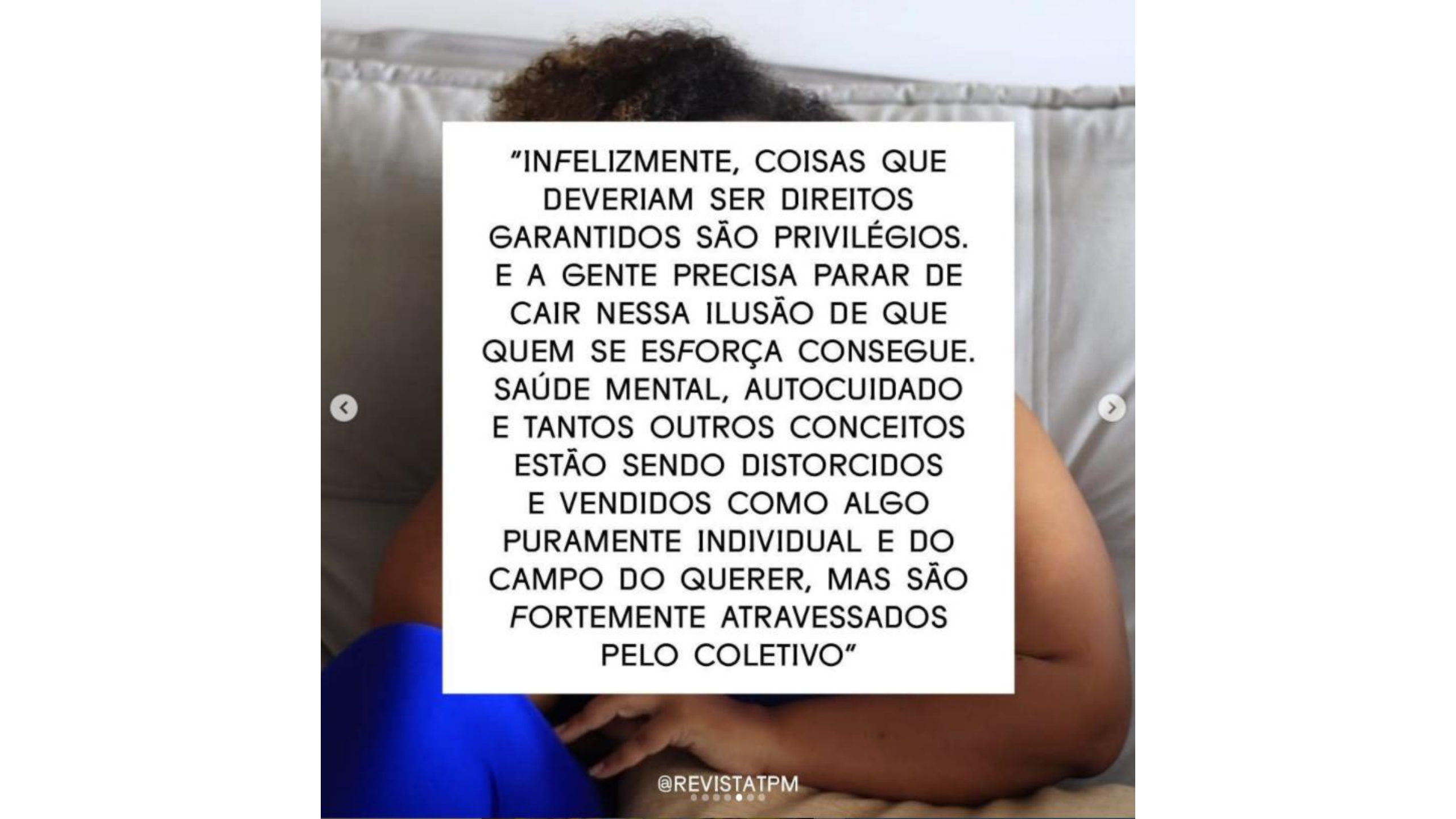


"HÁ ALGUNS POUCOS ANOS
A VIDA ESTAVA BEM DIFERENTE,
E, NA LISTA DE PRIORIDADES,
A PRIMEIRA ERA ME MANTER
VIVA, ASSIM COMO OS MEUS.
EU QUERIA CHEGAR INTEIRA AO
FINAL DO DIA, COM A CERTEZA
QUE CONSEGUIRIA PAGAR O
ALUGUEL DO MÊS SEGUINTE.
NÃO TINHA MOTIVAÇÃO, FOCO,
FORÇA E FÉ CAPAZ DE ABRIR
ESPAÇO NA MINHA CABEÇA, QUE
VIVIA DE DIA 5 A DIA 5 DO MÊS"

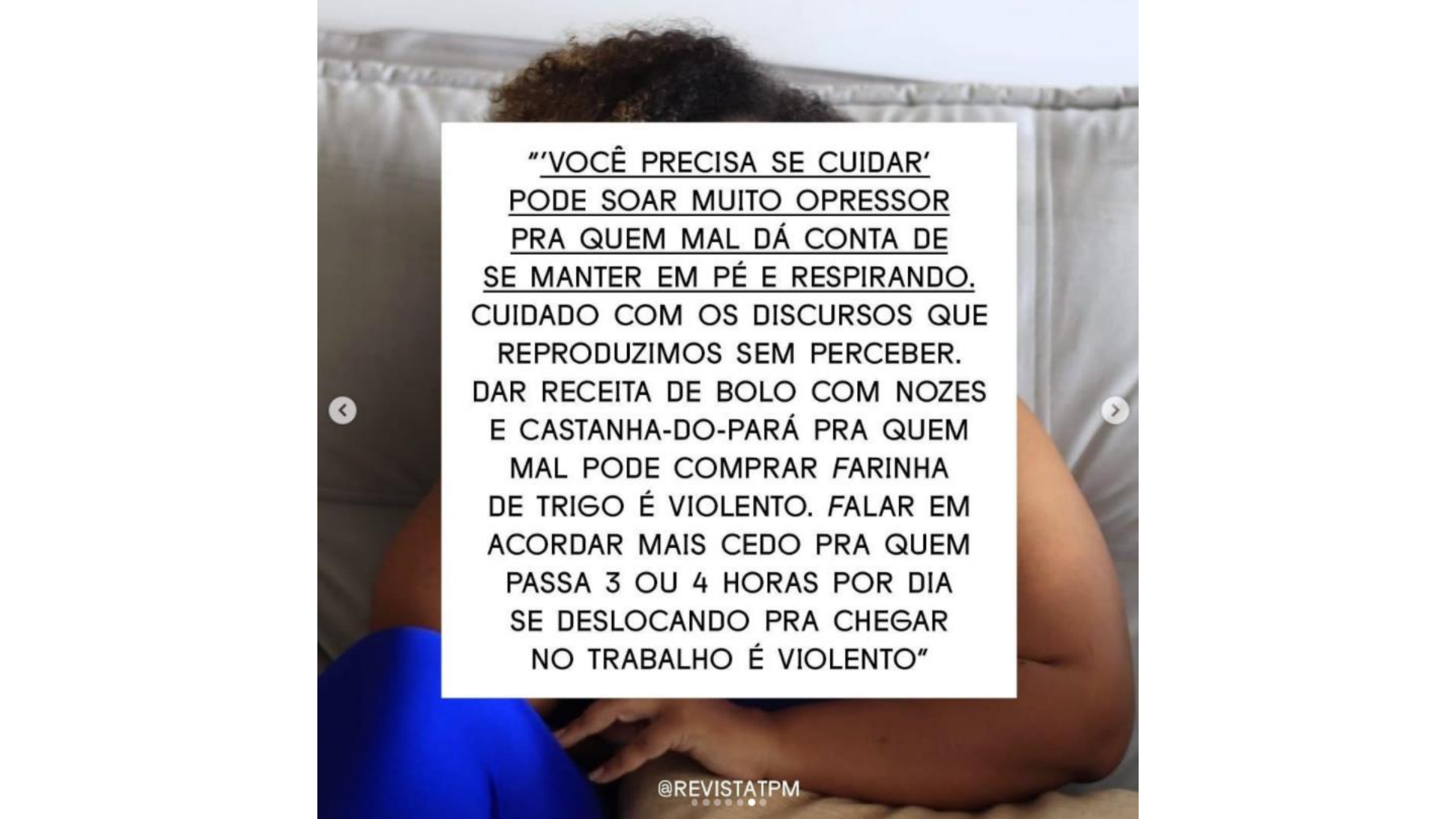


"QUANDO AS COISAS
COMEÇARAM A MELHORAR,
EU DEMOREI A ACREDITAR QUE
A MELHORA SERIA DURADOURA.

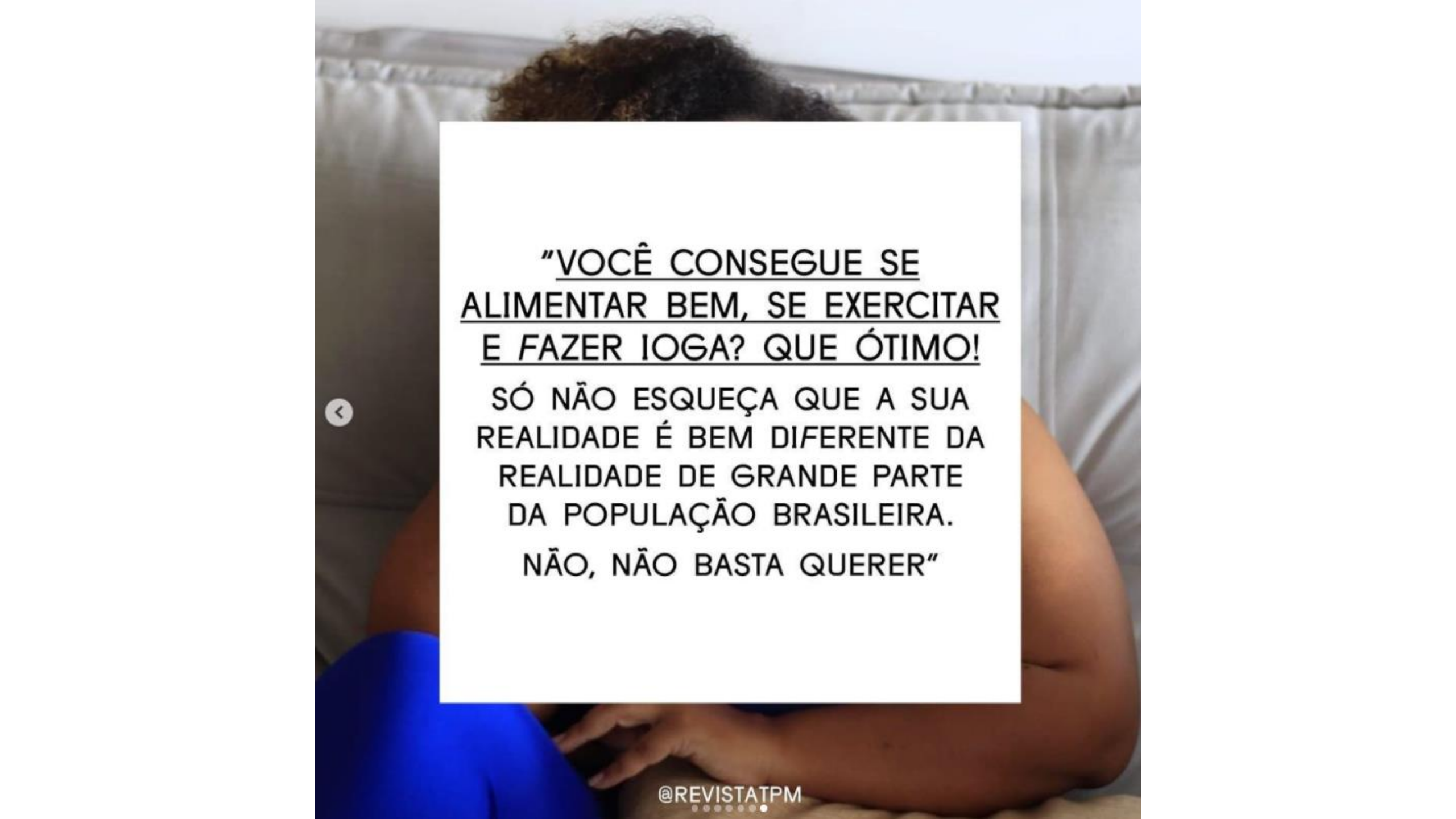
FAZ POUCOS MESES QUE
CONSEGUI ENTENDER QUE
ESSA É A MINHA NOVA VIDA,
QUE ESTÁ TUDO DANDO
CERTO E POSSO PENSAR EM
IR ALÉM DOS BOLETOS"



"INFELIZMENTE, COISAS QUE
DEVERIAM SER DIREITOS
GARANTIDOS SÃO PRIVILÉGIOS.
E A GENTE PRECISA PARAR DE
CAIR NESSA ILUSÃO DE QUE
QUEM SE ESFORÇA CONSEGUE.
SAÚDE MENTAL, AUTOUIDADO
E TANTOS OUTROS CONCEITOS
ESTÃO SENDO DISTORCIDOS
E VENDIDOS COMO ALGO
PURAMENTE INDIVIDUAL E DO
CAMPO DO QUERER, MAS SÃO
FORTEMENTE ATRAVESSADOS
PELO COLETIVO"



“VOCÊ PRECISA SE CUIDAR’
PODE SOAR MUITO OPRESSOR
PRA QUEM MAL DÁ CONTA DE
SE MANTER EM PÉ E RESPIRANDO.
CUIDADO COM OS DISCURSOS QUE
REPRODUZIMOS SEM PERCEBER.
DAR RECEITA DE BOLO COM NOZES
E CASTANHA-DO-PARÁ PRA QUEM
MAL PODE COMPRAR FARINHA
DE TRIGO É VIOLENTO. FALAR EM
ACORDAR MAIS CEDO PRA QUEM
PASSA 3 OU 4 HORAS POR DIA
SE DESLOCANDO PRA CHEGAR
NO TRABALHO É VIOLENTO”



"VOCÊ CONSEGUE SE
ALIMENTAR BEM, SE EXERCITAR
E FAZER IOGA? QUE ÓTIMO!

SÓ NÃO ESQUEÇA QUE A SUA
REALIDADE É BEM DIFERENTE DA
REALIDADE DE GRANDE PARTE
DA POPULAÇÃO BRASILEIRA.

NÃO, NÃO BASTA QUERER"

LINGUAGEM

IMPORTA!

(Language Matters!)

Atualização de Linguagem para
Diabetes, Obesidade e outras
Condições Crônicas de Saúde





O AMBIENTE E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



O AMBIENTE E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



PERCEPÇÃO DO AMBIENTE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



CALÇADAS



BOOTH et al., 2000; WILCOX et al., 2000; EVENSON, et al., 2003

PERCEPÇÃO DO AMBIENTE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEGURANÇA

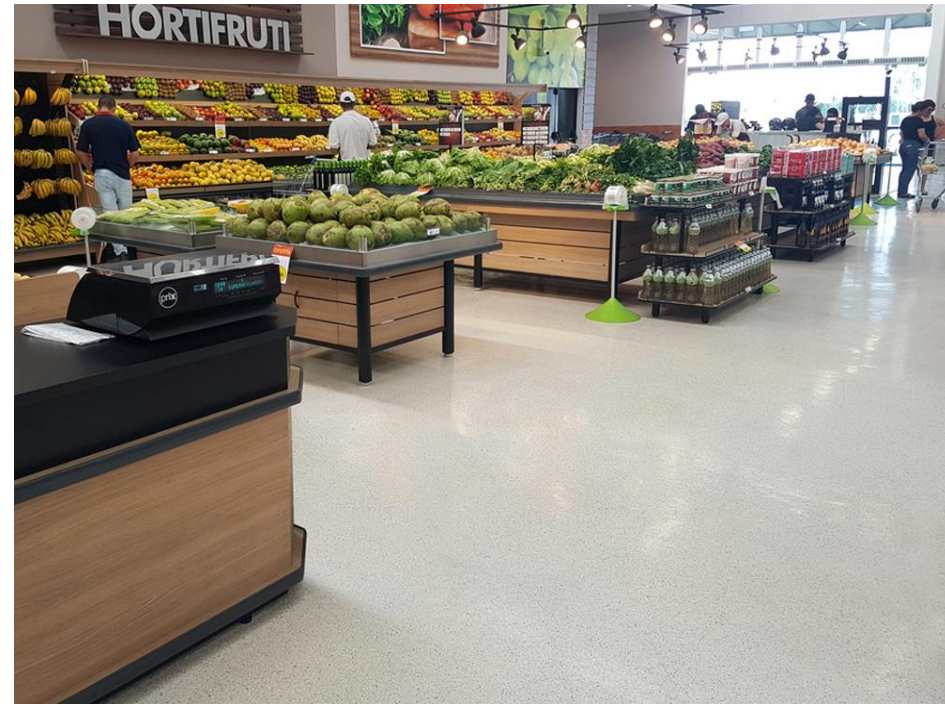


BOOTH et al., 2000; WILCOX et al., 2000; EVENSON, et al., 2003

PERCEPÇÃO DO AMBIENTE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



COMÉRCIO PRÓXIMO A RESIDÊNCIA



PERCEÇÃO DO AMBIENTE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



ACESSIBILIDADE E PLANEJAMENTO



PERCEPÇÃO DO AMBIENTE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



PARQUES, ACADEMIAS, BOSQUES, ESPAÇO PÚBLICO
ABERTO, PRAIAS



PERCEPÇÃO DO AMBIENTE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



POLUIÇÃO



Poluição do ar em Nova Déli, na Índia, reduziu 60% entre 23 de março e 13 de abril, durante isolamento contra o novo coronavírusFoto: Awar Nazir/ Getty Images, Sajjad Hussain/ AFP via Getty Images

BOOTH et al., 2000; WILCOX et al., 2000; EVENSON, et al., 2003

O AMBIENTE E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



ESTÉTICA DOS LOCAIS



O AMBIENTE E SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



DIVERGÊNCIAS SOCIOECONÔMICAS



AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DO AMBIENTE



“A compreensão da dinâmica entre a existência, a utilização e o interesse da população em determinados espaços para realização de atividades físicas no tempo livre, pode ser o ponto de partida para a formulação de propostas no âmbito das políticas públicas em prol da saúde da população”.

COLABORACIÓN ESPECIAL

Recibido: 14 de mayo de 2020

Aceptado: 5 de junio de 2020

Publicado: 12 de junio de 2020

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA DURANTE EL CONFINAMIENTO EN LA PANDEMIA DEL COVID-19 SOBRE EL ESTADO PSICOLÓGICO DE ADULTOS: UN PROTOCOLO DE ESTUDIO

Alba Camacho-Cardenosa (1), Marta Camacho-Cardenosa (1), Eugenio Merellano-Navarro (2), Átila A. Trapé (3) y Javier Brazo-Sayavera (4)

(1) Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura. Cáceres. España.

(2) Facultad de Educación. Universidad Autónoma de Chile. Talca. Chile.

(3) School of Physical Education and Sport of Ribeirão Preto. University of Sao Paulo. Ribeirão Preto. Brasil.

(4) Centro Universitario Regional Noreste. Universidad de la República. Rivera. Uruguay.

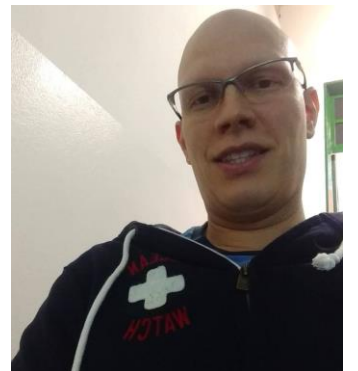
Table 2. Sample characteristics and association with the risk of mental health problems during the COVID-19 lockdown (N = 4,948)

	Stress			Anxiety			Depression		
	No Risk	Risk	p	No Risk	Risk	p	No Risk	Risk	p
Gender			<0.001			<0.001			<0.001
Woman	1,582 (48.8%)	1,663 (51.2%)		2,094 (64.5%)	1,151 (35.5%)		1,916 (59.0%)	1,329 (41.0%)	
Man	1,153 (67.7%)	550 (32.3%)		1,398 (82.1%)	305 (17.9%)		1,186 (69.6%)	517 (30.4%)	
Age groups			<0.001			<0.001			<0.001
18 to 29 years old	1,096 (47.3%)	1,221 (52.7%)		1,491 (64.4%)	826 (35.6%)		1,192 (51.4%)	1,125 (48.6%)	
30 to 39 years old	671 (56.1%)	526 (43.9%)		871 (72.8%)	326 (27.2%)		808 (67.5%)	389 (32.5%)	
40 to 49 years old	425 (60.7%)	275 (39.3%)		511 (73.0%)	189 (27.0%)		511 (73.0%)	189 (27.0%)	
50 to 59 years old	357 (71.3%)	144 (28.7%)		413 (82.4%)	88 (17.6%)		394 (78.6%)	107 (21.4%)	
> 60 years old	186 (79.8%)	47 (20.2%)		206 (88.4%)	27 (11.6%)		197 (84.5%)	36 (15.5%)	
Country			<0.001			<0.001			<0.001
Spain	696 (67.6%)	334 (32.4%)		781 (75.8%)	249 (24.2%)		779 (75.6%)	251 (24.4%)	
Chile	342 (64.3%)	190 (35.7%)		379 (71.2%)	153 (28.8%)		386 (72.6%)	146 (27.4%)	
Brazil	1,697 (50.1%)	1,689 (49.9%)		2,332 (68.9%)	1,054 (31.1%)		1,937 (57.2%)	1,449 (42.8%)	
Time of isolation (days)	21.8±15.5	25.1±15.1	<0.001	22.6±15.2	24.9±15.7	<0.001	22.1±15.8	25.3±14.5	<0.001
Total physical activity (MET/week)	3,300.1±2,886.9	3,053.2±2,688.3	0.002	3,267.0±2,844.8	3,004.1±2,689.2	0.030	3,299.5±2,868.0	3,005.0±2,678.7	<0.001
Sitting time (minutes/week)	2,125.5±1,247.2	2,315.9±1,251.2	<0.001	2,181.7±1,2367.0	2,279.6±1,286.6	0.012	2,105.7±1,201.9	2,387.0±1,314.8	<0.001

Nível de atividade física: baixo > moderado > alto

Orientação/Supervisão do profissional de Educação Física

Não pratica > unimodal > multimodal







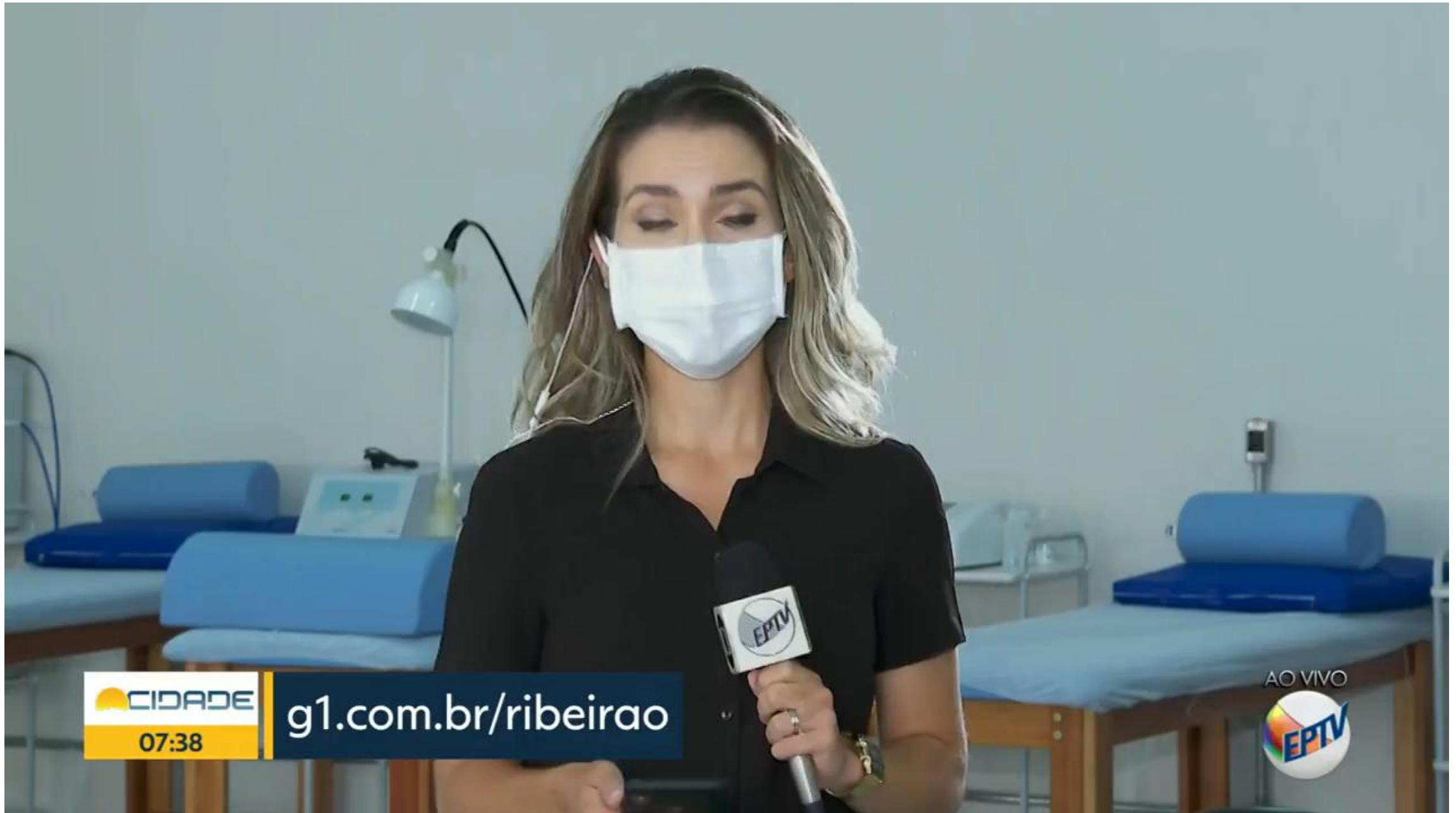
AEROBI COVID

Percepção Subjetiva de Esforço (RPE)

0	Repouso
1	Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil
5	Difícil
6	Muito Difícil
7	Muito Difícil
8	
9	
10	Máximo

Logo: **WT**

Logo: **AVANTAGE**



 **CIDADE**
07:38

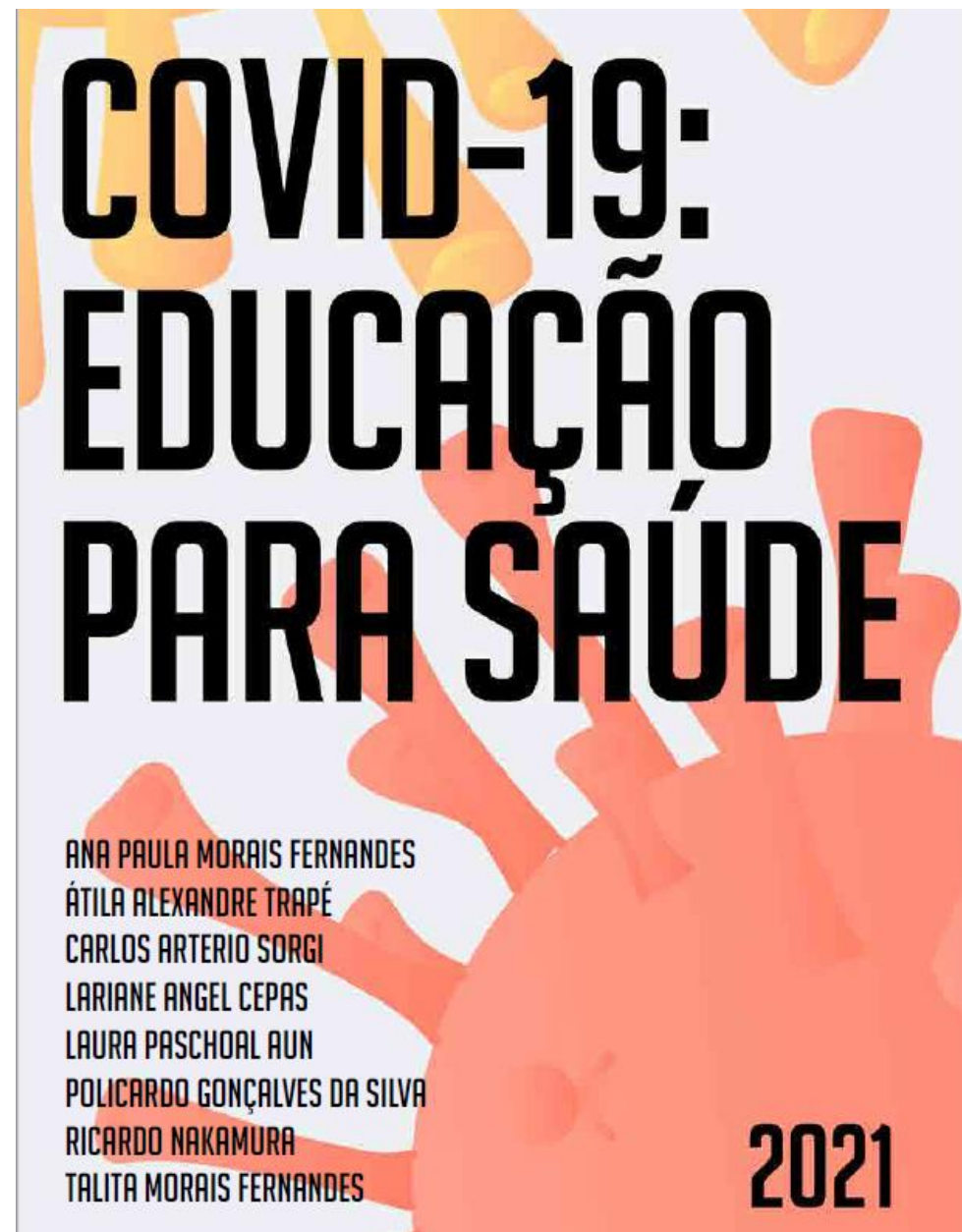
g1.com.br/ribeirao

AO VIVO





<http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/634>







REFLEXÕES

Physical activity and the coronavirus pandemic: an urgent time to change the recommendation focus



Atividade física e a pandemia de coronavirus: um momento urgente para mudança no foco das recomendações

AUTHOR'S

Luiz Guilherme Grossi Porto^{1,2}

Guilherme E. Molina³

Victor K. Matsudo⁴

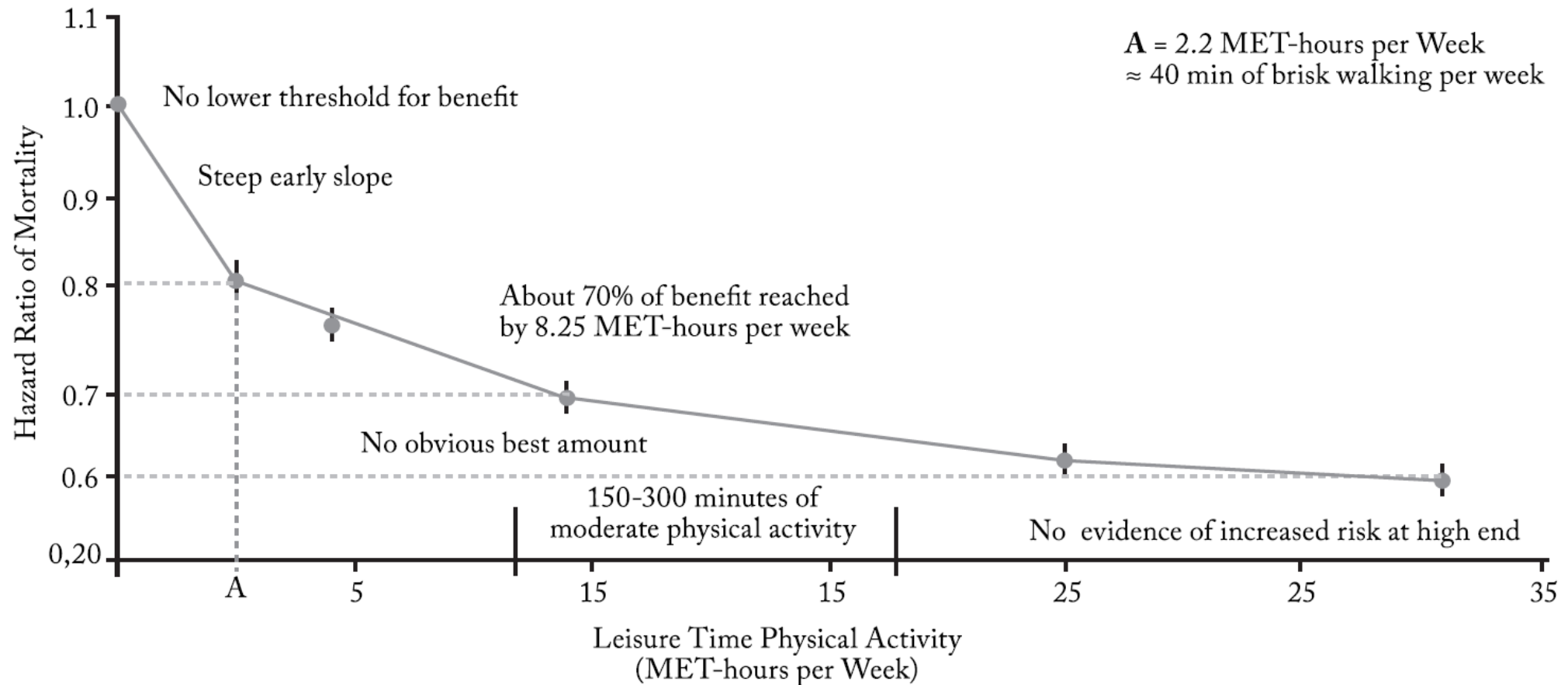


Figure 1 – Relationship of MVPA to all-cause mortality, adapted from the 2nd edition of PA guidelines for Americans⁷

NUM PISCAR
DE OLHOS

DIRETRIZES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



Para benefícios adicionais à saúde:

Em pelo menos



2
dias
da semana

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



Review

Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend?

Darren E.R. Warburton, PhD, and Shannon S.D. Bredin, PhD

Physical Activity Promotion and Chronic Disease Prevention Unit, University of British Columbia, Vancouver, British Columbia, Canada

See editorial by Stone, pages 407-409 of this issue.

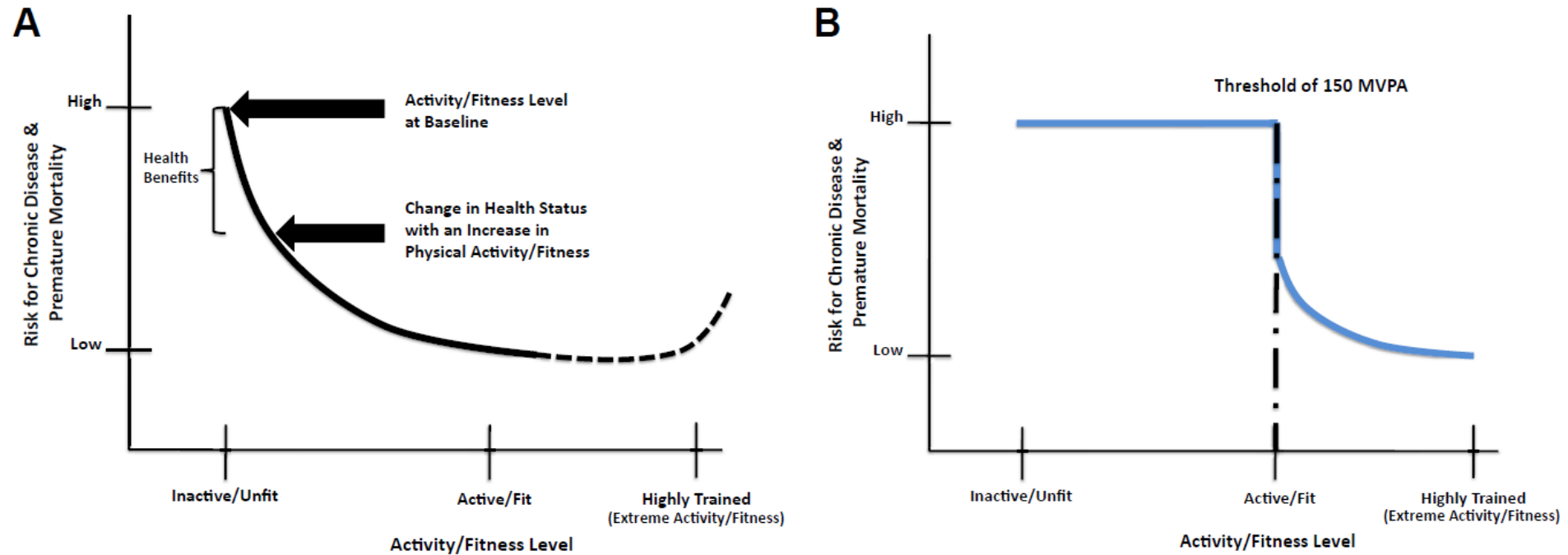


Figure 4. Theoretical dose-response relationship between physical activity/fitness and health status. **(A)** In individuals who are physically inactive/unfit, a small change in physical activity/fitness will lead to a significant improvement in health status including a reduction in the risk for chronic disease and premature mortality. **Dashed line** represents the potential attenuation in health status seen in highly (extremely) trained endurance athletes. **(B)** If current messaging regarding physical activity (ie, individuals should engage in at least 150 minutes of weekly moderate to vigorous physical activity [MVPA] for health benefits) were evidence-based the shape of the dose response curve (**blue line**) would show a clear threshold at 150 minutes of MVPA wherein the benefits are accrued. Thus, the relationship would be “L-” or “S-” shaped. However, the overwhelming evidence indicates that this not the case. **(A)** Modified from Bredin et al.²⁷ with permission.

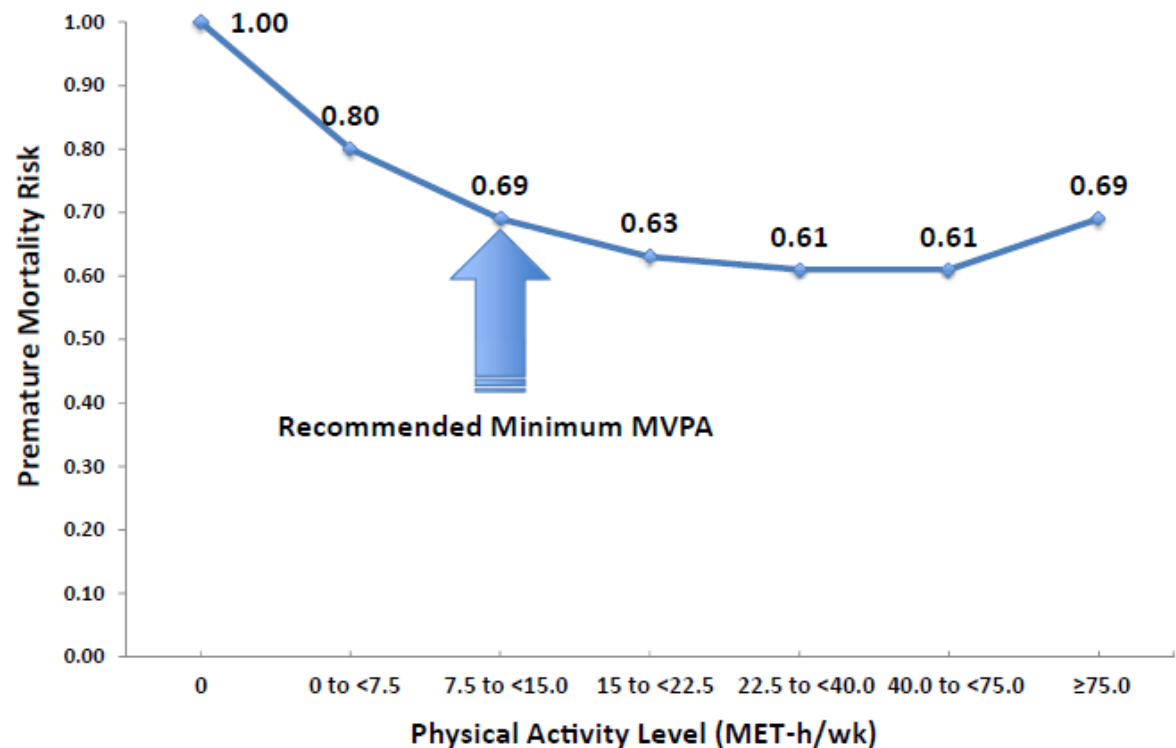


Figure 5. Dose-response relationship between physical activity and mortality risk considering minimum international physical activity recommendations. The relative risk for mortality was compared across physical activity levels related to the minimum recommended level of 7.5 metabolic equivalent (MET)-h/wk. The greatest health benefits were seen when moving from an inactive state to the next activity category. In relative terms, the threshold of 150 moderate to vigorous physical activity (MVPA; 7.5 MET-h/wk) was closer to the optimum health benefits than the minimum. Modified from Arem et al.²⁸ with permission from the American Medical Association. © 2015 American Medical Association. All rights reserved.

NUM PISCAR
DE OLHOS

DIRETRIZES DA OMS
**PARA ATIVIDADE FÍSICA
E COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO**



BOAS PRÁTICAS

- Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Se os adultos não atenderem às recomendações, fazer alguma atividade física beneficiará a saúde.
- Adultos devem começar realizando pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e a duração ao longo do tempo.



Para benefícios adicionais à saúde:

Em pelo menos



2
dias
da semana

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





Physical Activity Guidelines for Americans

2nd edition




Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-intensity aerobic activity*

Anything that gets your heart beating faster counts.



AND

Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.



* If you prefer vigorous-intensity aerobic activity (like running), aim for at least 75 minutes a week.

If that's more than you can do right now, **do what you can.** Even 5 minutes of physical activity has real health benefits.

Walk. Run. Dance. Play. **What's your move?**

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS



QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA VOCÊ DEVE FAZER?

Se você preferir as atividades físicas moderadas, você deve praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana.

Se você preferir as atividades físicas vigorosas, você deve praticar, pelo menos, 75 minutos de atividade física por semana.

Se você ainda não alcança as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física, não desista e aumente aos poucos a quantidade e a intensidade. Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e no lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada.

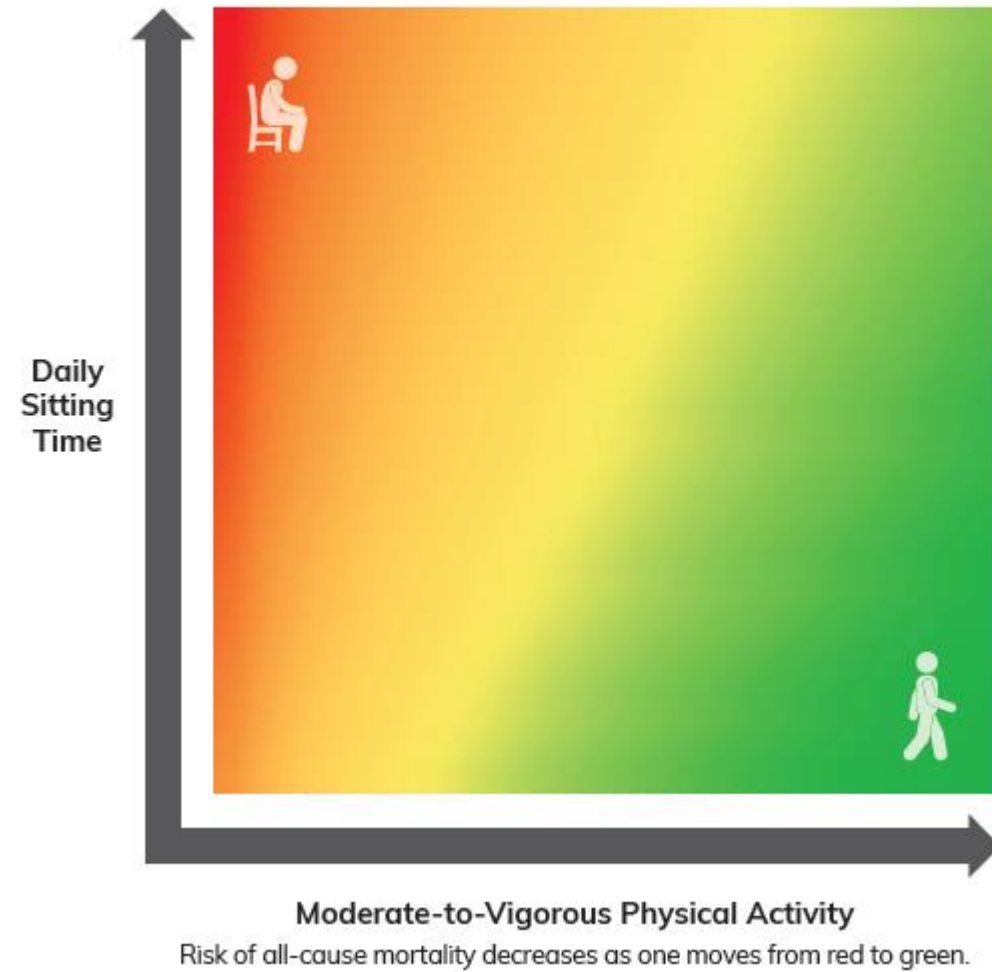
SUMÁRIO

● APRESENTAÇÃO	5
● CAPÍTULO 1 - ENTENDENDO A ATIVIDADE FÍSICA	7
● CAPÍTULO 2 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS ATÉ 5 ANOS	11
● CAPÍTULO 3 - ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS	16
● CAPÍTULO 4 - ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS	23
● CAPÍTULO 5 - ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS	28
● CAPÍTULO 6 - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	34
● CAPÍTULO 7 - ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO	38
● CAPÍTULO 8 - ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	44

Tente realizar a atividade física que conseguir, todo movimento conta. E se possível, atinja a recomendação de....



Figure 1-3. Relationship Among Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Sitting Time, and Risk of All-Cause Mortality in Adults



Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women

Lancet 2016; 388: 1302-10

Published Online

July 27, 2016

[http://dx.doi.org/10.1016/](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

S0140-6736(16)30370-1

Ulf Ekelund, Jostein Steene-Johannessen, Wendy J Brown, Morten Wang Fagerland, Neville Owen, Kenneth E Powell, Adrian Bauman, I-Min Lee, for the Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee* and the Lancet Sedentary Behaviour Working Group*

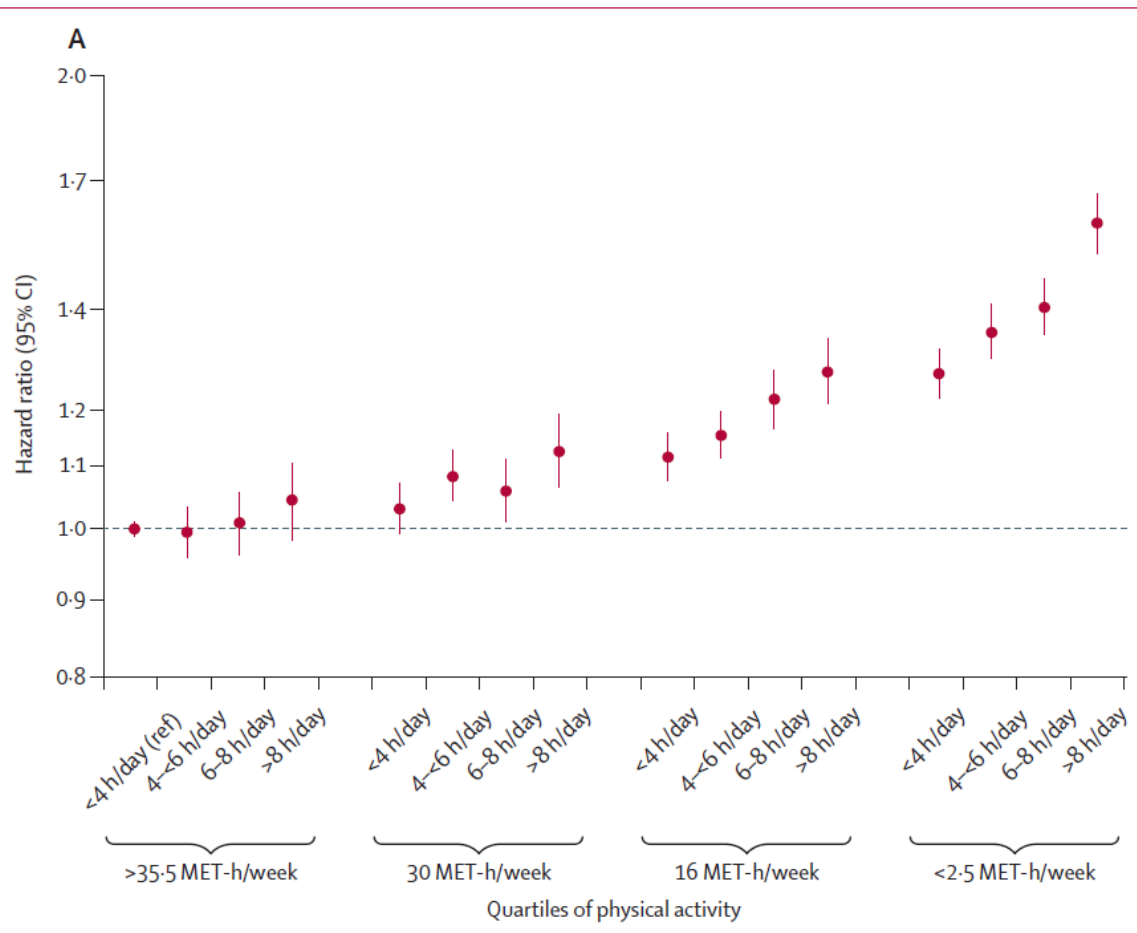
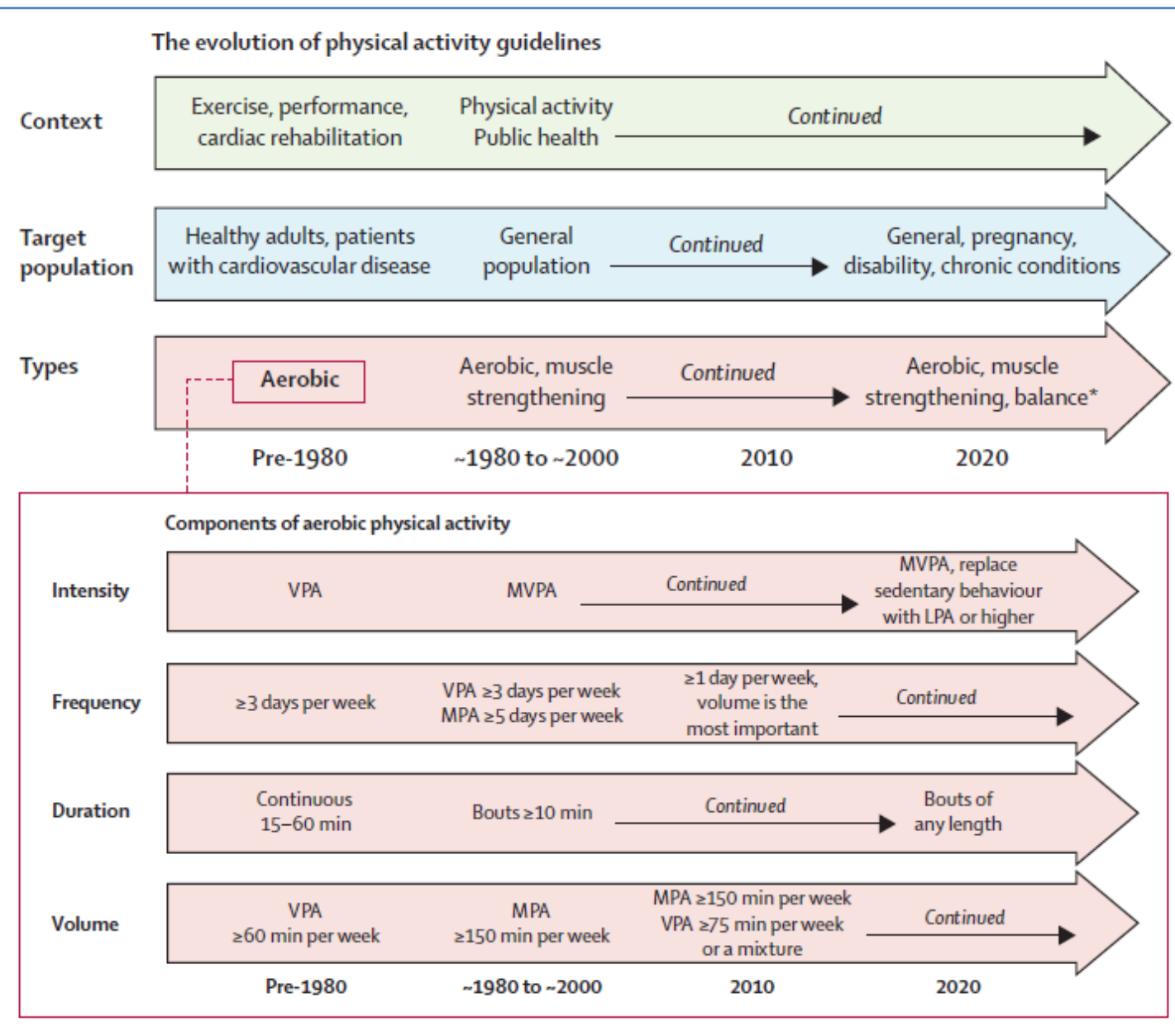


Figure 2: Meta-analyses of the joint associations of sitting time and physical activity with all-cause mortality (A) and of TV-viewing time and physical activity with all-cause mortality (B)
(A) Sitting time analysis, N=1 005 791. (B) TV-viewing time analysis, N=465 450. The reference categories are the groups with the highest levels of physical activity (>35.5 MET-h per week) in combination with <4 h/day of sitting (A) or <1h/day of TV-viewing (B). The median MET-h per week for the upper boundary for the first (lowest) quartile was 2.5 MET-h per week (equivalent to about 5 min of moderate intensity activity per day). Corresponding values for the second and third quartiles were 16 MET-h per week (about 25–35 min of moderate intensity activity per day) and 30 MET-h per week (about 50–65 min of moderate intensity activity per day), and the lower boundary for the fourth (top) quartile was 35.5 MET-h per week (about 60–75 min of moderate intensity activity per day).



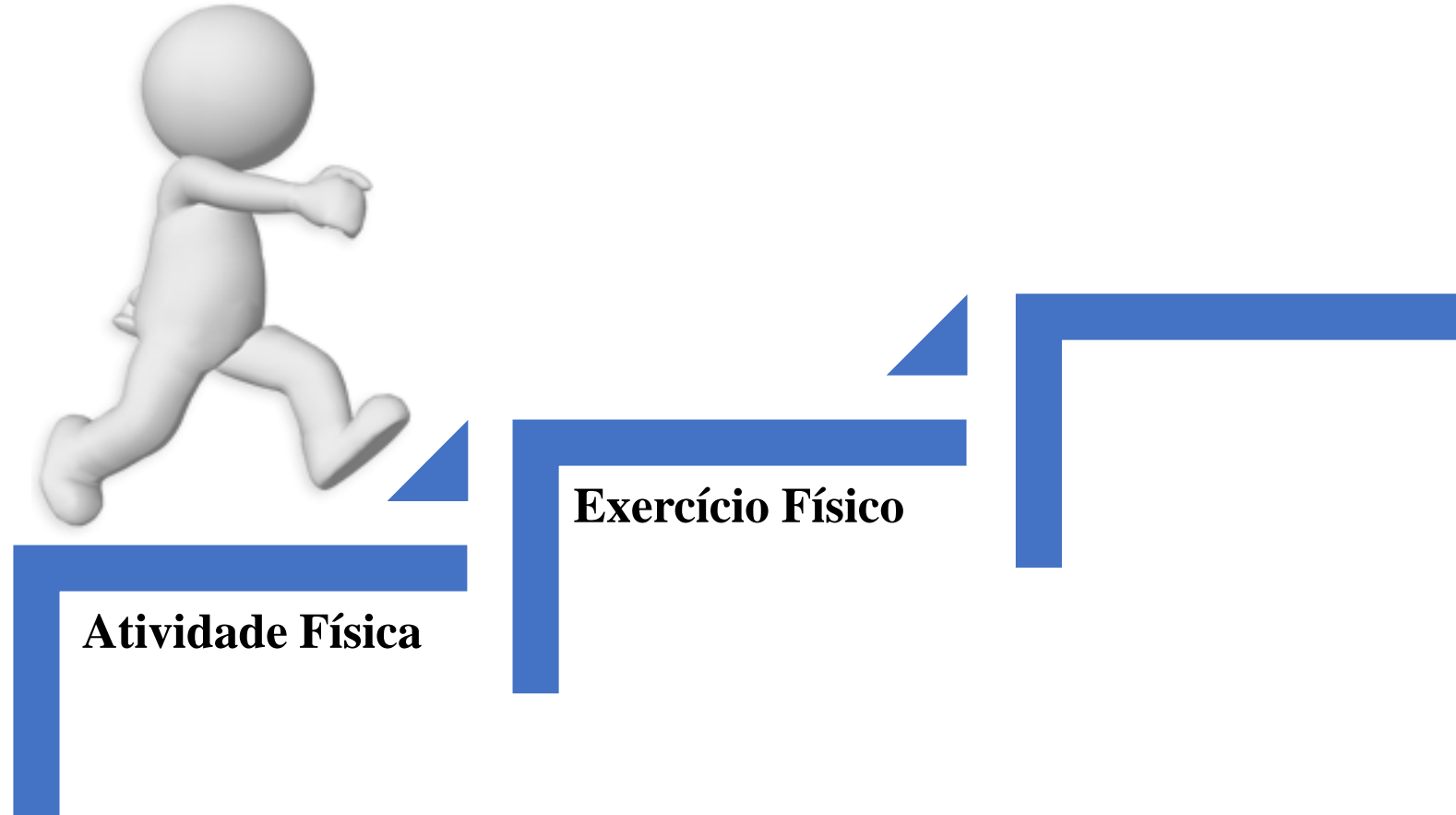
Physical activity guidelines 2020: comprehensive and inclusive recommendations to activate populations

**Ding Ding, Nanette Mutrie, Adrian Bauman, Michael Pratt, Pedro R C Hallal, Kenneth E Powell*

Figure: The evolution of physical activity guidelines and components of aerobic physical activity
 VPA=vigorous-intensity physical activity. MVPA=moderate-to-vigorous intensity physical activity.
 MPA=moderate-intensity physical activity. LPA=light-intensity physical activity. *Primarily among older adults.

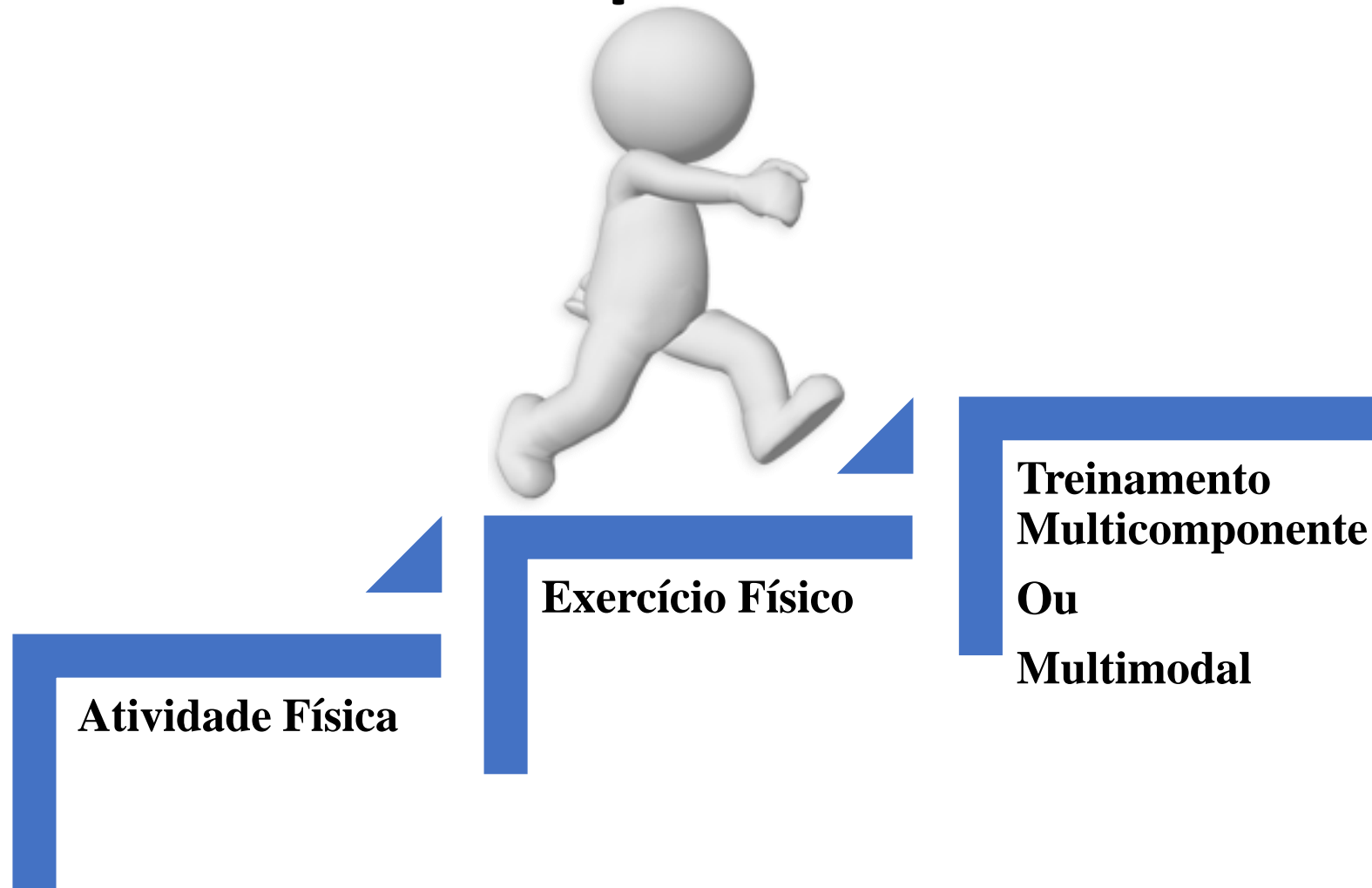
Níveis de alcance de estilo de vida ativo

Além de evitar o comportamento sedentário...



Níveis de alcance de estilo de vida ativo

Além de evitar o comportamento sedentário...



BARREIRAS

PERCEIVED BARRIERS TO LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IN THE BRAZILIAN POPULATION

BARREIRAS PERCEBIDAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

PERCEPCIÓN DE BARRERAS A LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TIEMPO LIBRE EN LA POBLACION BRASILEÑA

Rev Bras Med Esporte – Vol. 24, Nº 4 – Jul/Ago, 2018



REVIEW ARTICLES
ARTIGOS DE REVISÃO
ARTÍCULOS DE REVISIÓN

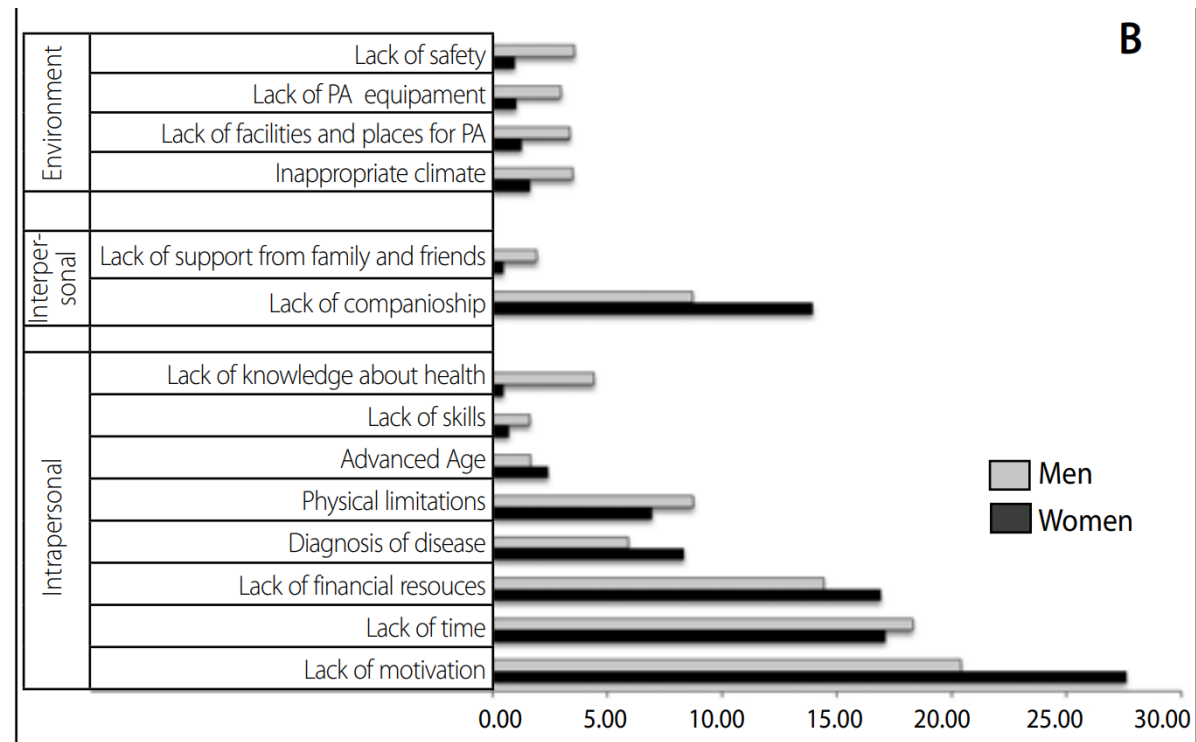
Cassiano Ricardo Rech¹
(Physical Education Professional)

Edina Maria de Camargo²
(Physical Education Professional)

Pablo Antonio Bertasso de Araujo³
(Physical Education Professional)

Mathias Roberto Loch⁴
(Physical Education Professional)

Rodrigo Siqueira Reis^{5,6}
(Physical Education Professional)



GEPEFS



Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação Física e Saúde

OBRIGADO



atrape@usp.br



[gepefs.usp](https://www.instagram.com/gepefs.usp)

AEROBI
COVID

