

Faculdade de Saúde Pública
Universidade de São Paulo (FSP/USP)



MEDIDAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Profa. Maria Clara Elias Polo
Mestre em Educação Física (UFTM)
Doutoranda em Saúde Pública (USP)

setembro/2022

Objetivos da aula

Pontos Importantes para discutir

O que é ser ativo fisicamente?

Quais as recomendações?

Qual o nível de atividade física da população brasileira?

Como medir o nível de atividade física?

Qual implicação de medir a atividade física para a Saúde Pública?

O profissional de educação física pode trabalhar no levantamento de dados epidemiológicos?



Uma Introdução

O QUE É SER ATIVO FISICAMENTE? RECOMENDAÇÕES

Organização Mundial de Saúde até 2020:

Pelo menos **150 minutos** de atividade física de intensidade moderada (#30tododia)

ou

pelo menos **75 minutos** de atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana





O QUE É SER ATIVO FISICAMENTE?

American College of Sports Medicine/American Heart Association (ACSM/AHA) (2019)

Pelo menos **150 minutos** por semana de atividade **aeróbica** de intensidade moderada

OU

75 minutos por semana de atividade **aeróbica** vigorosa

OU

uma combinação de ambos (espalhados)

Adicione atividade de **fortalecimento muscular** de moderada a alta intensidade em pelo menos **2 dias** por semana.

2018 Physical Activity
Guidelines Advisory
Committee
Scientific Report

To the Secretary of Health and Human
Services

Até a atividade de intensidade **LEVES** podem compensar alguns dos riscos...

recomendações outubro 2020

OPAS

Organização
Pan-Americana
da Saúde

Organização
Mundial da Saúde



OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário

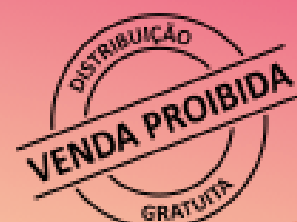
26 Nov 2020



**150 a 300
minutos por
semana
(moderada)**

75 a 150 minutos
(vigorosas)

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES?

A intensidade é o grau do esforço físico necessário para fazer uma atividade física. Normalmente, quanto maior a intensidade, maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração, do gasto de energia e da percepção de esforço.

Para saber qual a intensidade da atividade física que você está praticando, preste atenção em como você se sente. A intensidade pode ser:

Leve: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.

Moderada: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

Vigorosa: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.



SUMÁRIO

Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde 2021

● 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

Diferenças



Fisicamente Ativo

Cumprir as recomendações atuais de atividade física

Sedentário

Não realiza atividades físicas

Comportamento Sedentário

um conjunto de atividades, realizadas na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso/basal (1,0-1,5 MET).



Qual o nível de atividade física da população brasileira?



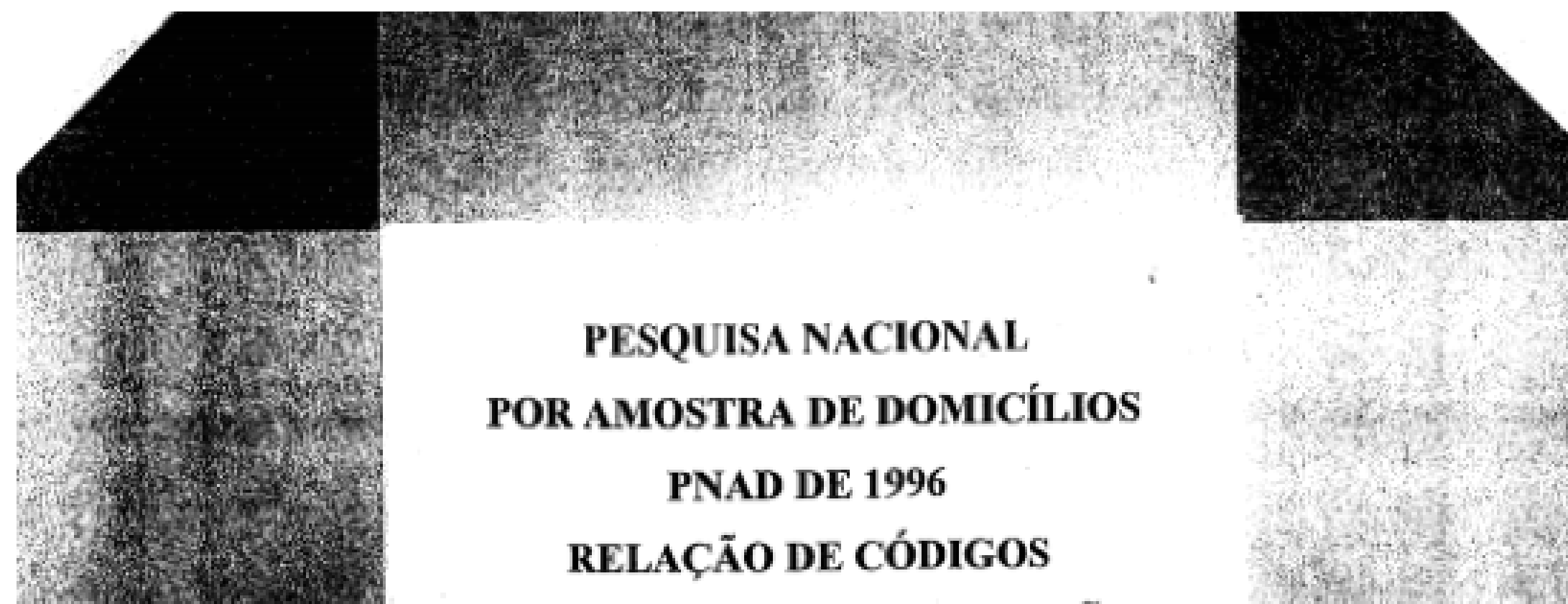
LEVANTAMENTO DE DADOS DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

atividade física em foco



Década de 70: Universidades começam a instalar
“Laboratórios de avaliação física”

Primeiro levantamento de dados de grande abrangência:
IBGE entre 1996 e 1997



LEVANTAMENTO DE DADOS DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

atividade física em foco

PESQUISA NACIONAL POR
AMOSTRA DE DOMICÍLIOS

PRÁTICAS DE ESPORTE
E ATIVIDADE FÍSICA

2015

**MOVIMENTO É VIDA:
ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS
PARA TODAS AS PESSOAS**

Relatório Nacional de
Desenvolvimento Humano do Brasil
2017



Empoderando vidas.
Fortalecendo nações.

MINISTÉRIO DO
ESPORTE



PESQUISA NACIONAL DE
SAÚDE DO ESCOLAR

2015

VIGITEL BRASIL 2019

VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO

ESTIMATIVAS SOBRE FREQUÊNCIA E DISTRIBUIÇÃO
SOCIODEMOGRÁFICA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO

**LEVANTAMENTO DE DADOS DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA**
atividade física em foco



VIGITEL BRASIL 2019

**VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS
CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO**

**ESTIMATIVAS SOBRE FREQUÊNCIA E DISTRIBUIÇÃO
SOCIODEMOGRÁFICA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO**

LEVANTAMENTO DE DADOS DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

atividade física em foco

Vigitel: tempo livre,
deslocamento,
atividade ocupacional e
tempo sentado

No conjunto das 27 cidades, a frequência da prática de atividade física no tempo livre equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana foi de 39%, sendo maior entre homens (46,7%) do que entre mulheres (32,4%). Em ambos os sexos, a frequência dessa condição tendeu a diminuir com a idade e aumentou fortemente com o nível de escolaridade (Tabela 25).

Tabela 25 Percentual* de indivíduos que praticam atividades físicas no tempo livre equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana** no conjunto da população adulta (≥ 18 anos) das capitais dos estados brasileiros e do Distrito Federal, por sexo, segundo idade e anos de escolaridade. Vigitel, 2019

Variáveis	Sexo					
	Total		Masculino		Feminino	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Idade (anos)						
18 a 24	49,4	46,8 - 52,0	60,2	56,6 - 63,8	36,2	32,7 - 39,7
25 a 34	48,5	46,0 - 51,0	58,5	54,8 - 62,2	38,8	35,7 - 41,9
35 a 44	36,8	34,9 - 38,8	42,9	39,5 - 46,3	32,0	29,7 - 34,2
45 a 54	34,6	32,7 - 36,6	36,8	33,5 - 40,2	32,9	30,7 - 35,2
55 a 64	31,5	29,7 - 33,3	35,8	32,6 - 38,9	28,4	26,4 - 30,5
65 e mais	24,4	23,1 - 25,6	28,8	26,3 - 31,3	21,6	20,3 - 23,0
Anos de escolaridade						
0 a 8	25,8	24,1 - 27,4	30,4	27,5 - 33,3	21,8	20,1 - 23,5
9 a 11	39,5	38,0 - 41,0	48,2	45,8 - 50,6	31,5	29,8 - 33,3
12 e mais	50,0	48,3 - 51,6	60,0	57,4 - 62,6	42,2	40,2 - 44,2
Total	39,0	38,0 - 39,9	46,7	45,2 - 48,3	32,4	31,3 - 33,5

*Percentual ponderado para ajustar a distribuição sociodemográfica da amostra Vigitel à distribuição da população adulta de cada cidade projetada para o ano de 2019 (ver "Aspectos Metodológicos").

**Adultos que praticam atividades de intensidade moderada por pelo menos 150 minutos semanais em ou atividades de intensidade vigorosa por pelo menos 75 minutos semanais.

LEVANTAMENTO DE DADOS DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

atividade física em foco

Insuficientemente ativo

Considerando o conjunto da população adulta estudada, 44,8% não alcançaram um nível suficiente de prática de atividade física, sendo esse percentual maior entre mulheres (52,2%) do que entre homens (36,1%). Em ambos os sexos, a frequência dessa condição tendeu a aumentar com a idade e a diminuir com o nível de escolaridade (Tabela 29).

Tabela 29 Percentual* de indivíduos com prática insuficiente de atividade física no conjunto da população adulta (≥ 18 anos) das capitais dos estados brasileiros e do Distrito Federal, por sexo, segundo idade e anos de escolaridade. Vigitel, 2019

Variáveis	Sexo					
	Total		Masculino		Feminino	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Idade (anos)						
18 a 24	36,5	34,0 - 39,0	26,2	23,1 - 29,4	49,1	45,5 - 52,8
25 a 34	36,8	34,4 - 39,1	29,0	25,6 - 32,4	44,3	41,2 - 47,5
35 a 44	42,2	40,2 - 44,3	36,5	33,1 - 39,8	46,9	44,3 - 49,4
45 a 54	44,2	42,1 - 46,3	37,5	34,1 - 40,9	49,5	47,0 - 51,9
55 a 64	52,3	50,3 - 54,3	43,8	40,5 - 47,2	58,3	56,0 - 60,6
65 e mais	69,1	67,7 - 70,6	60,9	58,1 - 63,6	74,2	72,7 - 75,7
Anos de escolaridade						
0 a 8	53,7	51,9 - 55,6	43,4	40,4 - 46,4	62,6	60,5 - 64,7
9 a 11	43,4	41,9 - 44,9	35,0	32,7 - 37,3	51,1	49,2 - 53,0
12 e mais	38,6	37,1 - 40,2	30,9	28,5 - 33,2	44,7	42,6 - 46,7
Total	44,8	43,9 - 45,7	36,1	34,7 - 37,6	52,2	51,0 - 53,4

No conjunto das 27 cidades, a frequência de adultos que despendem três horas ou mais por dia do tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, *tablet* ou celular foi de 62,7%, sendo esse percentual ligeiramente maior entre homens (63,9%) do que entre mulheres (61,7%). Em ambos os sexos, essa frequência diminui com a idade e aumenta com a escolaridade (Tabela 33).

Tabela 33 Percentual* de indivíduos que despendem três ou mais horas do tempo livre assistindo à televisão ou usando computador, *tablet* ou celular, no conjunto da população adulta (≥ 18 anos) das capitais dos estados brasileiros e do Distrito Federal, por sexo, segundo idade e anos de escolaridade. Vigitel, 2019

Variáveis	Sexo					
	Total		Masculino		Feminino	
	%	IC 95%	%	IC 95%	%	IC 95%
Idade (anos)						
18 a 24	79,2	77,1 - 81,3	78,8	75,8 - 81,7	79,8	76,8 - 82,8
25 a 34	73,3	71,0 - 75,5	74,1	70,7 - 77,6	72,5	69,6 - 75,3
35 a 44	62,4	60,4 - 64,4	65,0	61,7 - 68,3	60,4	57,9 - 62,8
45 a 54	53,9	51,8 - 56,0	54,5	51,0 - 58,1	53,4	51,0 - 55,9
55 a 64	52,1	50,1 - 54,0	49,3	45,8 - 52,7	54,0	51,7 - 56,4
65 e mais	45,7	44,2 - 47,2	41,7	38,9 - 44,5	48,1	46,4 - 49,9
Anos de escolaridade						
0 a 8	46,3	44,4 - 48,1	45,9	42,8 - 49,0	46,6	44,4 - 48,7
9 a 11	68,5	67,2 - 69,8	70,7	68,7 - 72,8	66,5	64,8 - 68,2
12 e mais	70,2	68,8 - 71,7	71,7	69,3 - 74,1	69,1	67,3 - 70,9
Total	62,7	61,8 - 63,6	63,9	62,4 - 65,3	61,7	60,5 - 62,8

LEVANTAMENTO DE DADOS DA POPULAÇÃO BRASILEIRA atividade física em foco

Tempo sentado

**MOVIMENTO É VIDA:
ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS
PARA TODAS AS PESSOAS**

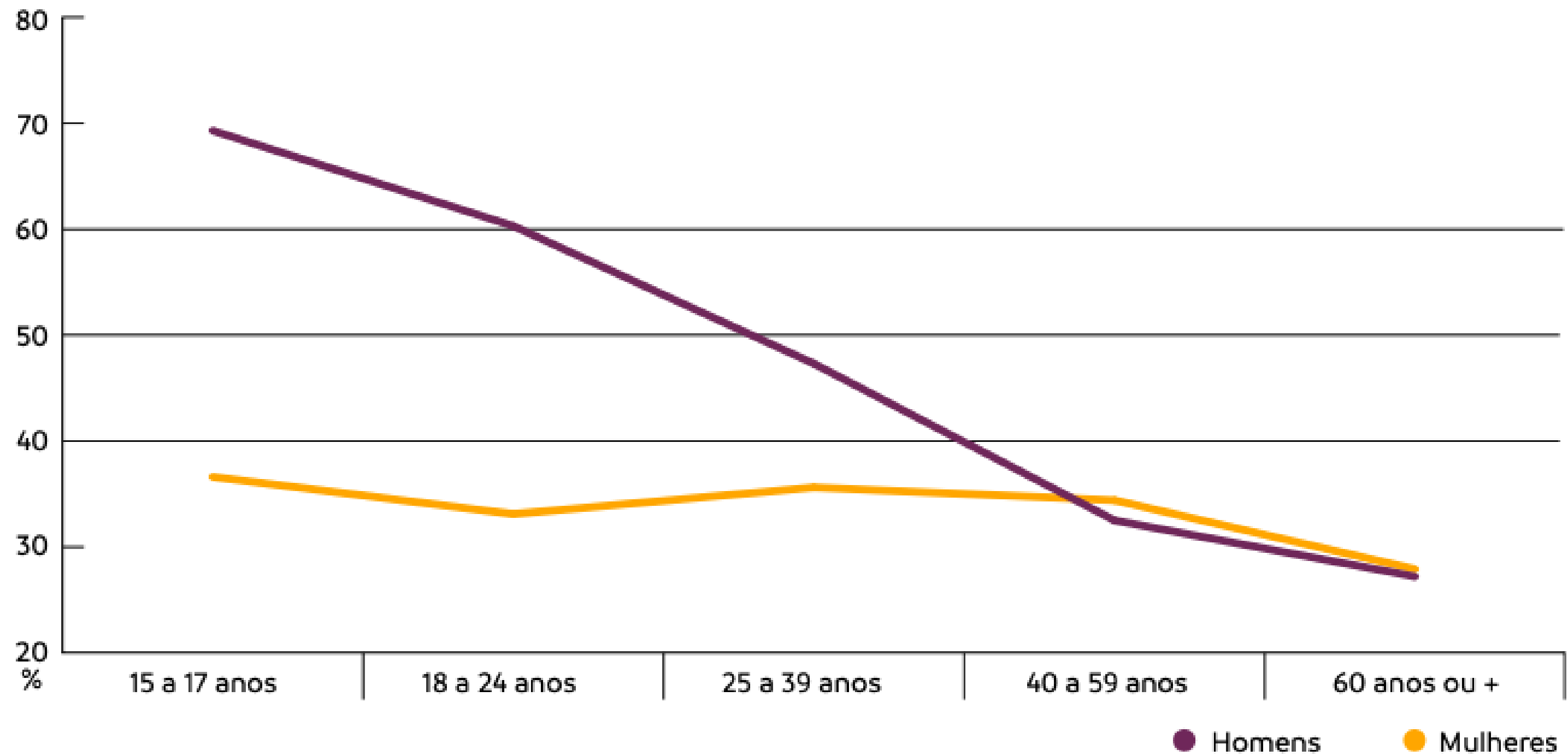
Relatório Nacional de
Desenvolvimento Humano do Brasil
2017



*Empoderando vidas.
Fortalecendo nações.*

**LEVANTAMENTO DE DADOS DA
POPULAÇÃO BRASILEIRA
atividade física em foco**

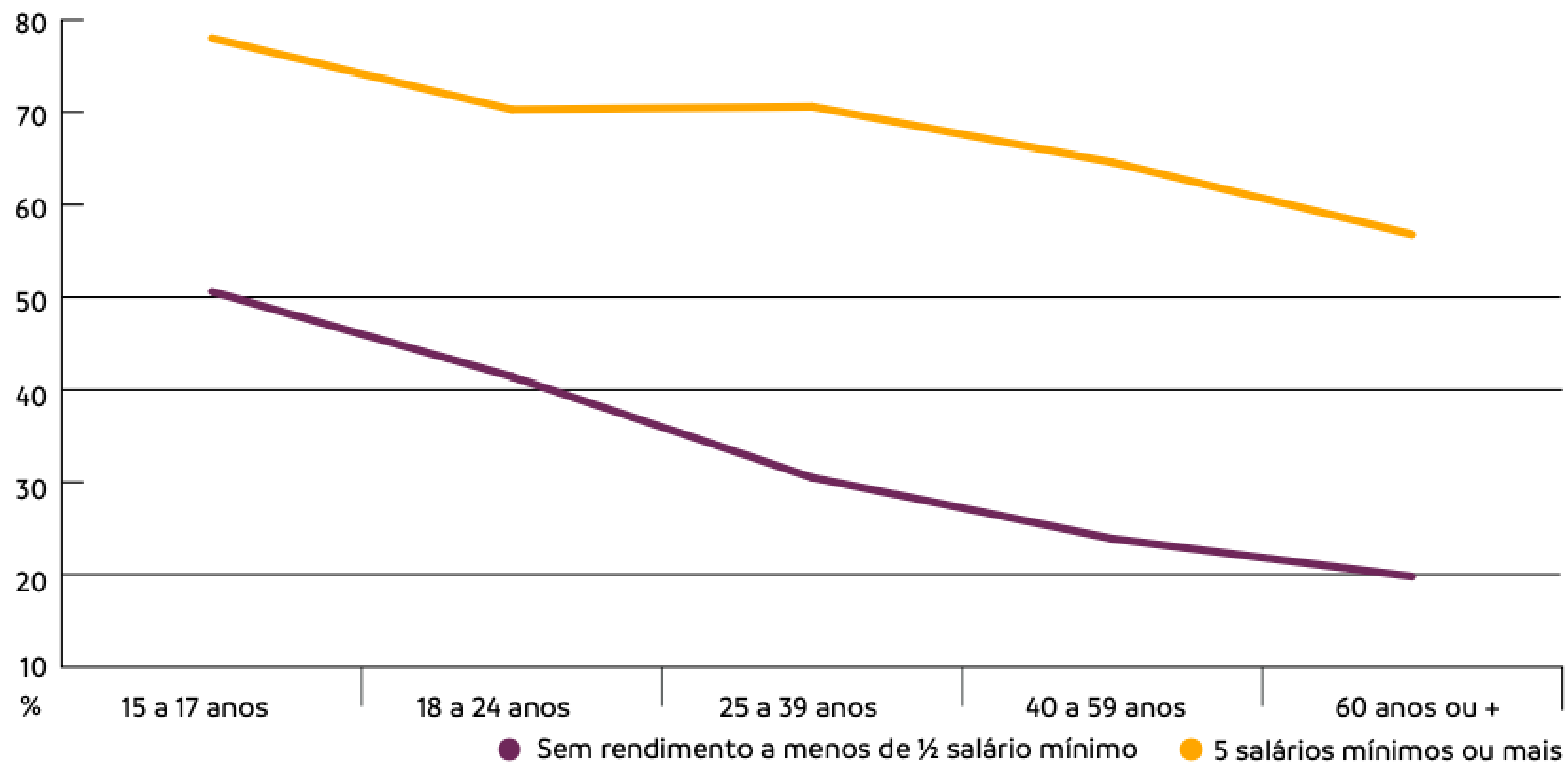




Proporção de praticantes de AFEs segundo
sexo

Fonte: PNAD, 2015

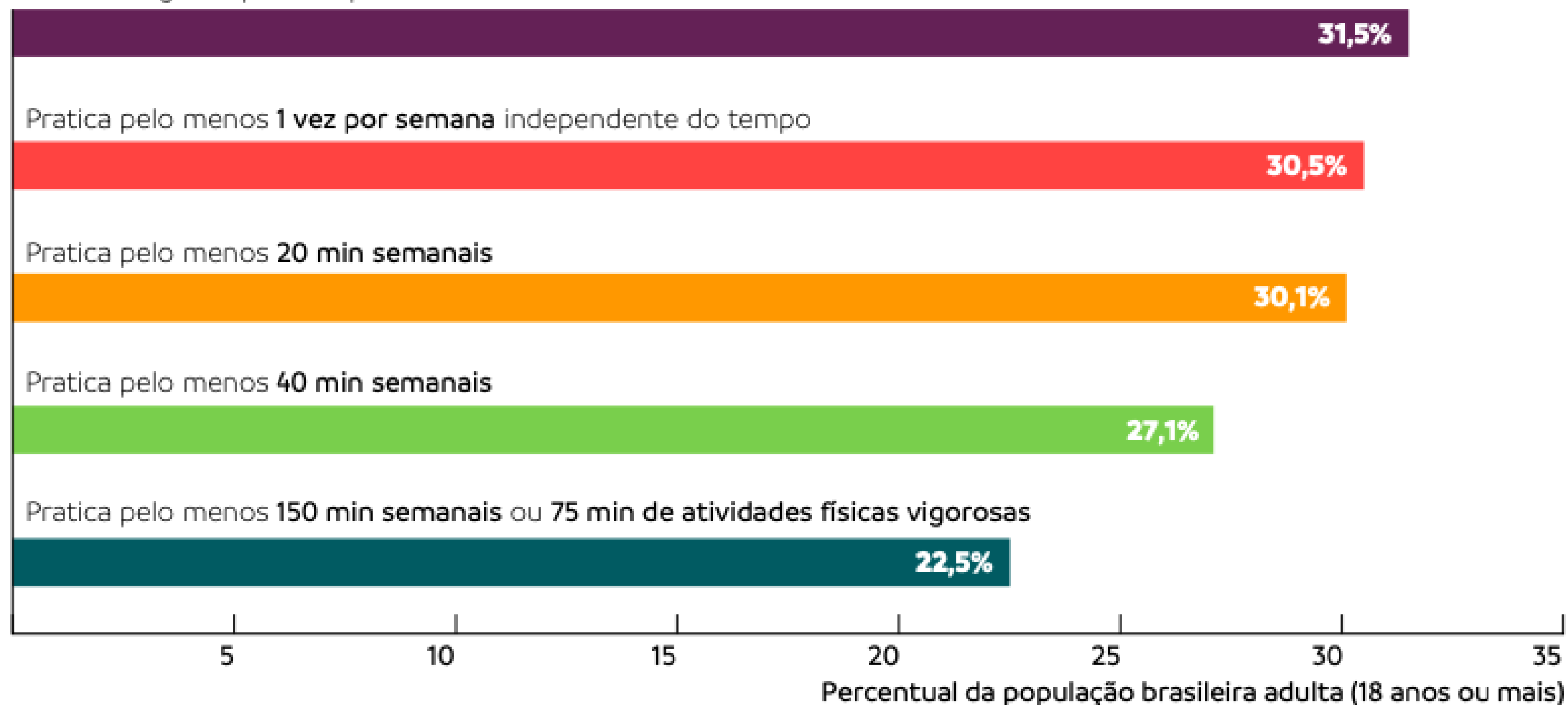
GRÁFICO 4.4 Proporção de praticantes de AFEs segundo as faixas de rendimento mensal domiciliar per capita e idade, no Brasil



Fonte: Elaboração própria com base na PNAD 2015 (IBGE, 2017).

GRÁFICO 4.2 Percentual da população brasileira adulta (18 anos ou mais) envolvida com AFEs segundo diferentes critérios de frequência e tempo de prática

Praticou algum tipo de esporte nos últimos 3 meses



Fonte: Elaboração própria com base na PNS 2013 (IBGE, 2014).

ANALISAR OS DADOS COM CAUTELA!

a necessidade de fornecer suporte para iniciativas orientadas a promover uma maior equidade no setor das AFes.



Atividade Física

Como medir?



Instrumentos



A AF pode variar quanto à...

Frequência (ex: 2 x por semana)
Duração (ex: 30 min por dia)
Intensidade: leve, moderada e vigorosa

Tipo da modalidade ou atividade realizada.

Domínios: lazer, trabalho, transporte e atividades doméstica



Atividade física é um comportamento humano.

Dificuldades

Inexistência de um instrumento preciso

Os instrumentos medem diferentes variáveis e características

Diferentes grupos populacionais

Alteração na mudança de comportamento

Qual instrumento utilizar?

A escolha do instrumento mais apropriado deve considerar um equilíbrio entre os seguintes itens:

- validade;
- reprodutibilidade
- praticabilidade

que inclui...



Instrumentos de medição

- Calorimetria direta
- Água duplamente marcada
- Observação direta
- Sensores de movimento
- Monitores de frequência cardíaca
- Questionários

Você deve saber...

- Objetivos
- Número da amostra
- Recursos financeiros
- Tempo de coleta de dados
- População a ser avaliada

Estudos populacionais, objetivo:
Saúde Pública



AUTO-REGISTROS E ENTREVISTAS

Utilizados

para levantamentos populacionais.

- Diários de AF ou Recordatório
- Questionários

QUESTIONÁRIOS MAIS UTILIZADOS

IPAQ

e Baecke



- IPAQ – International Physical Activity Questionnaire - Questionário Internacional de Atividade Física

OMS: 1998.

2 formas:

Longa – domínios de AF

Curta – AF habitual

Última semana x semana usual

- Atividades físicas moderadas, vigorosas e caminhada
- Frequência e duração
- Tempo em minutos por semana

IPAQ

- **Classificação:**

- ❖ **Muito Ativo:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a. AF VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**

- b. AF VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + AF MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

- ❖ **Ativo:** aquele que cumpriu as recomendações de:

- a. AF VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; **ou**

- b. AF MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; **ou**

- c. Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + AF moderada + AF vigorosa).

- ❖ **Irregularmente Ativo:** (caminhada + AF moderada + AF vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

- ❖ **Irregularmente Ativo A:** aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a. Frequência: 5 dias/sem; **ou**

- b. Duração: 150 minutos na semana.

- ❖ **Irregularmente Ativo B:** não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência e duração.

- ❖ **Sedentário:** não realizou nenhuma AF por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Classificação dicotômica:
Ponto de corte de 150 minutos de AF por semana
Ativos ≥ 150 min/sem
Inativos < 150 min/sem



Baecke

Holanda: 1982

Brasil: 2004 - Prof. Alex Florindo (EACH/USP)

16 questões

últimos 12 meses

3 scores de AF:

- 1) AF ocupacional
- 2) Exercícios físicos no lazer
- 3) AF de lazer e locomoção


- Escala de likert
- 5 opções de respostas
- Mais rápido
- Versão adaptada para idosos

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL

Por favor, circule a resposta apropriada para cada questão:

Nos últimos 12 meses:

1) Qual tem sido sua principal ocupação?	1	3	5		
<input style="width: 300px; height: 20px;" type="text"/>					
2) No trabalho eu sento: nunca / raramente / algumas vezes / freqüentemente / sempre	1	2	3	4	5
3) No trabalho eu fico em pé: nunca / raramente / algumas vezes / freqüentemente / sempre	1	2	3	4	5
4) No trabalho eu ando: nunca / raramente / algumas vezes / freqüentemente / sempre	1	2	3	4	5
5) No trabalho eu carrego carga pesada: nunca / raramente / algumas vezes / freqüentemente / sempre	1	2	3	4	5
6) Após o trabalho eu estou cansado: muito freqüentemente / freqüentemente / algumas vezes / raramente / nunca	5	4	3	2	1
7) No trabalho eu sudo: muito freqüentemente / freqüentemente / algumas vezes / raramente / nunca	5	4	3	2	1
8) Em comparação com outros da minha idade eu penso que meu trabalho é fisicamente: muito mais pesado/ mais pesado / tão pesado quanto / mais leve / muito mais leve	5	4	3	2	1



A utilização de instrumentos de auto relato: estratégia adotada em estudos epidemiológicos no campo da atividade física e saúde

Vantagens: baixo custo
fácil acesso/praticidade, diferentes informações: intensidade e domínio.

Desvantagens: superestimação de dados (trabalho)



INSTRUMENTOS DIRETOS

não muito utilizados em estudos populacionais

- Pedômetros
- Acelerômetros

INSTRUMENTOS DIRETOS

Pedômetros

Movimentos uniaxiais

Número de Passos por dia

< 5.000 – comportamento sedentário

5.000-7.499 - pouco ativo

7.500-9.999 - insuficientemente ativo

10.000-12.500 - ativo

> 12.500- altamente ativo



VANTAGENS E DESVANTAGENS

- Alta precisão em medir passos
- Aplicativos!!!
- Feedback imediato
- Fácil utilização
- Custo relativamente baixo

- Baixa sensibilidade e imprecisão do NAF e CS
- Não distinguem caminhada e corrida
- Não mede intensidade
- Não distinguem domínios
- Não captam outras atividades (Musculação e aquáticas)



GT3X+ (512MB)
Activity Monitor



GT3X (16MB)
Activity Monitor



ActiTrainer
Research Model



ActiSleep
Sleep Monitor

INSTRUMENTOS DIRETOS

Acelerômetros

- Movimentos triaxiais (Sagital, transversal, longitudinal)
- Atualmente instrumento direto mais utilizado

VANTAGENS E DESVANTAGENS

- Medidas objetivas e confiáveis
- Fácil utilização
- Avalia:
 - Atividade total acumulada
 - Intensidade da atividade
 - Duração da atividade
 - Comportamento sedentário

- Dificuldades em detectar algumas atividades (Aquáticas e estáticas)
- Não avalia domínios específicos
- Quantidade de decisões metodológicas necessárias e às diferentes marcas e modelos
- Logística do estudo
- Alto custo: 700 reais cada

Qual implicação de medir a atividade física para a Saúde Pública?



Inatividade física é uma das prioridades em Saúde Pública



Inatividade física é responsável por

O custo global da inatividade física é estimado em \$ 54 bilhões por ano em assistência médica direta

Mais de um quarto (1,4 bilhão) da população adulta mundial não praticou atividade física suficiente em 2016. Isso coloca essas pessoas em maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, demência e alguns tipos de câncer

Inatividade física é responsável por 6,4% da mortalidade prematura global

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



Health topics ▾

Our work ▾

News ▾

Emergencies ▾

About us ▾

Home / Health topics / Physical activity

Physical activity



NAÇÕES UNIDAS BRASIL

[SOBRE A ONU](#)

[FAÇA PARTE](#)

[CAMPANHAS](#)

[ONU NO BRASIL](#)

[ESPECIAIS](#)

[17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NOSSO MUNDO](#)

[DOCUMENTOS TEMÁTICOS](#)

[A CÚPULA](#)

[PRINCIPAIS FATOS](#)

[AGENDA 2030](#)

[ODS1](#)

[ODS2](#)

[ODS4](#)

[ODS5](#)

[ODS6](#)

[ODS7](#)

[ODS8](#)

[ODS9](#)

[ODS10](#)

[ODS11](#)

[ODS12](#)

[ODS13](#)

[ODS14](#)

[ODS15](#)

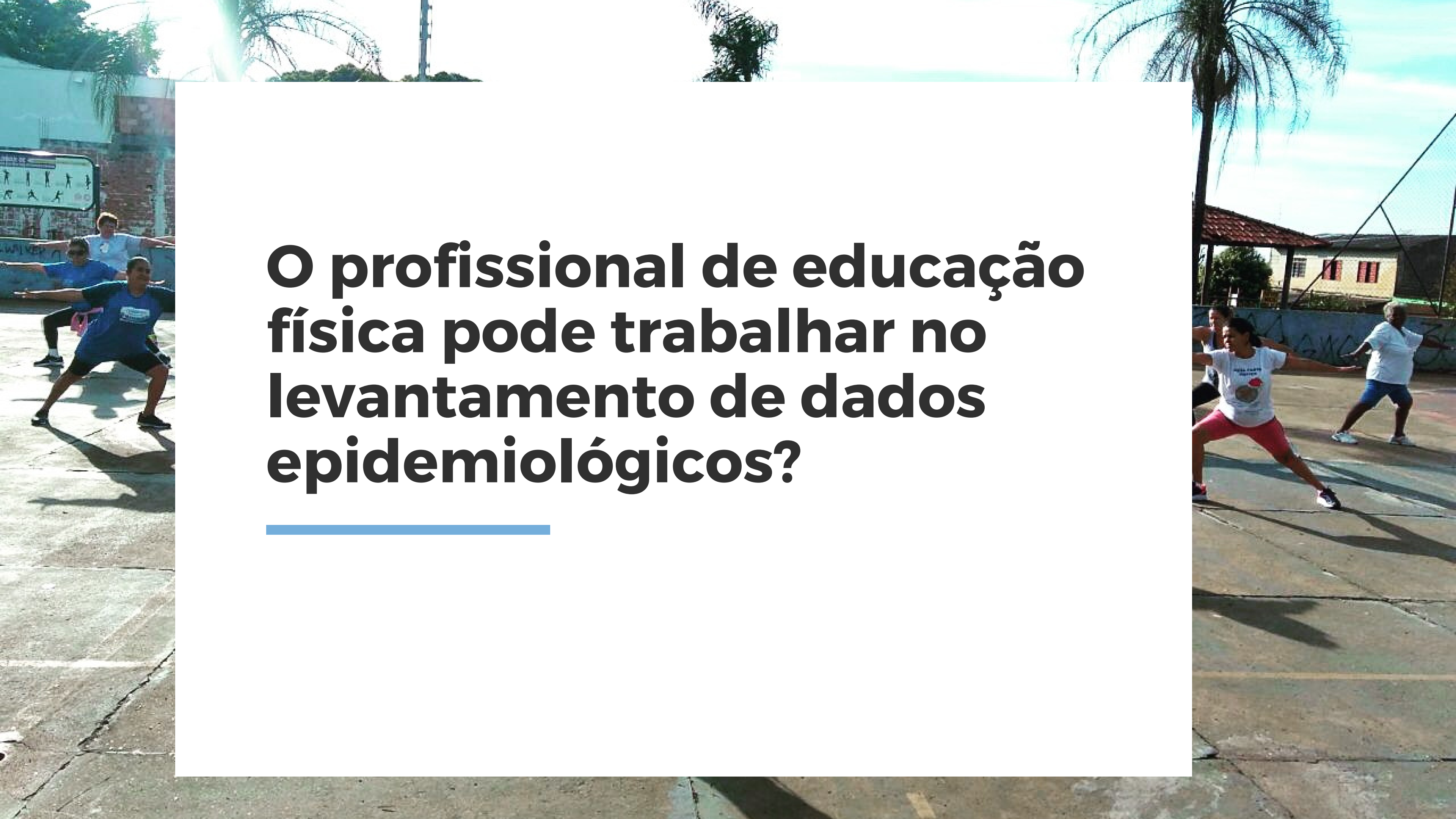
[ODS16](#)

[ODS17](#)

3 SAÚDE E BEM-ESTAR

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades





O profissional de educação física pode trabalhar no levantamento de dados epidemiológicos?

SIM. Exemplos:

Pesquisa que vai estimar a dimensão da Covid-19 no Brasil precisa do apoio de todos

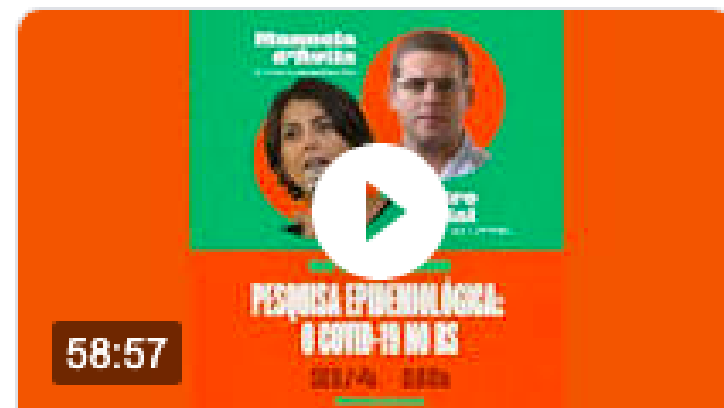
Estudo já está em curso em todos os estados, mas falta diálogo com algumas prefeituras



Pedro Hallal

Uma pesquisa que vai estimar a dimensão real da Covid-19 no Brasil inteiro já está em curso. Começou na quinta-feira (14), em todos os estados do país.

Vídeos



Manu entrevista Pedro Hallal: Pesquisa Epidemiológica: O ...

Facebook - 21 de abr. de 2020



Avanços e perspectivas sobre a pesquisa da covid-19 no país

Valor Econômico

YouTube - 12 de jun. de 2020



ÓBITOS EM SP DEVEM DIMINUIR DAQUI A 10 DIAS ...

UOL

YouTube - 6 de mai. de 2020

SIM. Exemplos:

Pesquisa revela o que o brasileiro gosta de fazer no tempo livre

O esporte ficou em primeiro lugar entre os homens. Para as mulheres, as atividades para encontrar parentes e amigos foram as mais votadas.

Por Jornal Nacional

13/09/2018 22h22 · Atualizado há um ano



“Voltei a vestir meu chapéu de epidemiologista”

Pedro Hallal, reitor da Universidade Federal de Pelotas, fala sobre o esforço de pesquisa para identificar quantas pessoas já tiveram o novo coronavírus



EACH

Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo



Graduação

Pós-Graduação

EACH

ADMINISTRAÇÃO

BIBLIOTECA

COMISSÃO

Vice-Diretor

Prof. Dr. Ricardo Ricci Uvinha



Ricardo Ricci Uvinha, professor de Artes e Ciências Humanidades da Universidade de São Paulo (USP), é licenciado em Artes pela FEF/Unicamp e em Artes pela Griffith University (2008). Com experiência em nível superior, é professor de Turismo e docente no Programa de Pós-Graduação em Ciências da Comunicação.

Construção de ciclovias em São Paulo incentiva uso de bicicletas

Publicado em Ambiente Legal*



SIM. Exemplos:

Guia de Serviços

Mapa de Serviços

Acessibilidade

Palavra-chave

Pesquisar



Início > Secretarias > Saúde > Epidemiologia e Informação > ISA-Capital-SP

ISA-Capital-SP

ORGANIZAÇÃO

EDUCAÇÃO PERMANENTE

ESTABELECIMENTOS E SERVIÇOS DE SAÚDE

GEOPROCESSAMENTO E INFORMAÇÕES SOCIOAMBIENTAIS

INFORMAÇÕES ASSISTENCIAIS

INQUÉRITO DE SAÚDE

MORTALIDADE

NASCIDOS VIVOS

PUBLICAÇÕES

REGISTRO DE CÂNCER

REDOBRE OS CURSOS
• LAVE BEM AS MÃOS

Um estudo pioneiro no Brasil realizado pelo professor Alex Antônio Florindo, da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da USP, constatou que a presença de ciclovias, parques e praças próximos à residência incentiva um maior número de pessoas a se dedicarem a atividades físicas.

Inquérito de Saúde no Município de São Paulo

12:44 22/08/2014

Facebook Twitter



Pesquisa realizada em amostra de domicílios permanentes da área urbana da cidade de São Paulo, o ISA-Capital está previsto para ocorrer a cada cinco anos, financiado pela Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo e desenvolvido por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Universidade Estadual de Campinas e Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo.

Em diversas partes do mundo mostram que existe uma forte relação entre a presença de ciclovias e o aumento de ciclistas em uma cidade. Em São Paulo, a situação é diferente.

Obrigada

Dúvidas

mcepolo@gmail.com

Referências

- Department of Health and Human Services, 2018. (2018). 2018 **Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report.**
- OMS. (2018). **World Health Statistics:** Monitoring Health for the SDGs. Luxemburg.
- ONU. (2017). **Objetivos de desenvolvimento sustentável** 1, 2, 3, 5, 9 e 14. Documentos temáticos. Brasília. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. (2017). Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - **Movimento é Vida:** Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017.
- Pate, R. R et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. **JAMA**, 273(5), 402–407
- Trost, S. G., Mciver, K. L., & Pate, R. R. (2005). Conducting accelerometer-based activity assessments in field-based research. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 37(11 SUPPL.), 531–543.
- World Health Organization. **Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030:** More Active People for a Healthier World. Geneva; 2018.
- Brasil. **Vigitel Brasil 2019:** Vigilância de Fatores de Risco e Proteção Para Doenças Crônicas Por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Articles Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1 million participants. **Lancet Glob Heal.** 2018;6:e1077-e1086.