

## Manifesto de São Paulo para a promoção da atividade física

(Versão Preliminar)

Organização Mundial da Saúde (OMS);  
Centro de Controle de Doença e Prevenção – Atlanta (CDC);  
Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), con MUEVETE BOGOTA Indeportes Antioquia;  
Centro Médico Argentina;  
Dirección General de Promoción de la Salud, SSA, México;  
Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) e  
Assessores do Programa Agita São Paulo.

### Referências

Este documento, elaborado a partir de discussões e sugestões dos participantes do Workshop *Programas de Promoção da Atividade Física*, realizado em colaboração com a Organização Mundial da Saúde – OMS durante o XXI Simpósio Internacional de Ciências do Esporte "**Atividade Física Passaporte para a Saúde**", realizado em São Paulo de 8 a 11 de outubro, tem por objetivo divulgar orientações gerais para a promoção da atividade física na população em geral, a partir de diretrizes internacionais e com a contextualização cultural indispensável para o sucesso destas iniciativas. Enquanto tal, esta elaboração representa uma chamada à ação dos profissionais, formadores de opinião e dirigentes nos âmbitos privado e público – governamentais e não governamentais.

1. O processo de transformações dos meios de produção em escala mundial e a urbanização acelerada na América Latina estão resultando num estilo de vida prejudicial à saúde, dificultando a convivência social e comprometendo

do o meio ambiente. Nessa perspectiva esta havendo um crescimento do sedentarismo, acarretando problemas para a saúde pública e a qualidade de vida das pessoas.

*Atividade física*, entendida como um comportamento humano complexo, com componentes e determinantes de ordem biológica e psicossócio-cultural, pode ser exemplificada por esportes, exercícios físicos, danças e outras atividades de lazer, locomoção e ocupação profissional.

Em termos científicos, evidências recentes confirmam o papel decisivo da atividade física regular, independentemente ou em conjunto com outras características do estilo de vida, na prevenção de diversas doenças e promoção da qualidade de vida em todos os grupos populacionais (Pate et al, 1995; Surgeon General Report, 1996; Bouchard & Shephard, 1994; e outros documentos e declarações internacionais e nacionais).

A partir dessas evidências, renomadas agências internacionais envolvidas com saúde pública (OMS, CDC, NIH, AHA, Conselho da Euro-

pa, entre outras) têm divulgado declarações consensuais e diretrizes para a promoção de estilos de vida saudáveis, incluindo a atividade física habitual de forma irrestrita para todos os grupos populacionais.

2. A presente *chamada à ação* para a promoção da atividade física habitual visando a promoção da saúde pressupõe que os possíveis beneficiários (indivíduos, grupos e comunidades) tenham condições de vida que ultrapassem as necessidades básicas para uma sobrevivência com dignidade.

3. Em princípio, as diretrizes gerais ora recomendadas partem de propostas internacionais, tais como:

- Respeitar cultura e tradições locais, reforçando as iniciativas existentes e incentivando novos empreendimentos, incluindo instrumentos legais que favoreçam as atividades físicas voluntárias e autônomas.

- Aumentar oportunidades para iniciação e manutenção de comportamentos ativos, de características prazerosas e de auto realização.

- Enfatizar as promoções que envolvam maior número de pessoas sedentárias e redundem em maior benefício coletivo.

- Buscar apoio organizacional para as diferentes iniciativas, por meio de parcerias públicas e privadas, em proveito de experiências consolidadas em diferentes países e culturas.

- Observar necessidades e aspirações específicas dos grupos alvo, enfatizando os desprivilegiados.

- A principal meta é alcançar indivíduos sedentários ou irregularmente ativos, justamente os que mais podem se beneficiar com atividades físicas regulares.

- Deve-se Ter como orientação básica a realização de atividades físicas moderadas (ex: caminhar 4,5 km/h), preferencialmente todos os dias da semana, em uma única sessão diária de 30 min. ou acumulando 2 a 3 sessões de 10-15 min. ao longo do dia.

- Realizar atividades mais vigorosas, dentro dos limites individuais, pode trazer benefícios adicionais, melhorando a aptidão física.

4. Em síntese, esta convocatória refere-se a uma proposta centrada em recomendações sobre um estilo de vida ativo e voluntário, que possa promover a saúde individual, grupal e comunitária. Este modo de vida, socialmente desejável, deve complementar as tradições locais sem pressões por parte de mensagens e intervenções, que possam desencadear um processo de rejeição.