

PLANO DE AÇÃO GLOBAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA 2018-2030

# MAIS PESSOAS ATIVAS PARA UM MUNDO MAIS SAUDÁVEL



# UMA VISÃO PARA UM MUNDO MAIS ATIVO

Está provado que a prática regular de atividade física contribui para a prevenção e tratamento das doenças crónicas não transmissíveis tais como doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes, cancro da mama e cancro do cólon. Também ajuda a prevenir a hipertensão, excesso de peso e obesidade e contribui para a saúde mental, melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

Apesar disso, o mundo está a tornar-se menos ativo. À medida que os países se desenvolvem do ponto de vista económico, os níveis de inatividade aumentam. Em alguns países, podem atingir os 70%, devido às mudanças nos meios de transporte utilizados, aumento do uso de tecnologias, valores culturais e urbanização.

**Não agir no sentido de aumentar os níveis de atividade física levará ao aumento dos custos, com um impacto negativo nos sistemas de saúde, no ambiente, no desenvolvimento económico, bem-estar da comunidade e qualidade de vida.**

O novo plano de ação global de promoção da atividade física dá resposta às solicitações dos países sobre orientações atualizadas, e um quadro de ações políticas efetivas e viáveis para aumentar a atividade física a todos os níveis. O plano estabelece quatro objetivos e recomenda 20 ações políticas que são universalmente aplicáveis a todos os países e abordam os múltiplos determinantes culturais, ambientais e individuais da inatividade.

**A implementação exigirá uma forte liderança, em conjunto com parcerias intergovernamentais e multissetoriais, no sentido de obter uma resposta coordenada e completa de todo o sistema.**

A Organização Mundial da Saúde apoiará os países a ampliar e fortalecer a sua resposta com soluções políticas baseadas na evidência, diretrizes e ferramentas de implementação, e irá monitorizar o progresso e o impacto globais.

---

*Há muitas formas de realizar atividade física - caminhar, andar de bicicleta, nadar, praticar desporto, brincar de forma ativa e envolver-se em atividades recreativas - e muitas oportunidades e contextos para o fazer.*

---

## OBJETIVO: REDUZIR A INATIVIDADE FÍSICA

**ATÉ 2025**  
**10%**

**ATÉ 2030**  
**15%**

# 1 CRIAR SOCIEDADES ATIVAS

## NORMAS SOCIAIS E ATITUDES

Criar uma mudança de paradigma em toda a sociedade, aumentando o conhecimento, a compreensão e a valorização dos múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade e em todas as idades.



# 2 CRIAR AMBIENTES ATIVOS

## ESPAÇOS E LUGARES

Criar e manter ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todas as pessoas, de todas as idades, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades, para praticar atividade física regular, de acordo com a capacidade.



# 3 CRIAR PESSOAS ATIVAS

## PROGRAMAS E OPORTUNIDADES

Criar e promover o acesso a oportunidades e programas, em diversos contextos, para apoiar pessoas de todas as idades e capacidades a envolverem-se em atividade física regular, individualmente, em família e na comunidade.



# 4 CRIAR SISTEMAS ATIVOS

## GOVERNANÇA E FACILITADORES DA AÇÃO POLÍTICA

Criar e fortalecer a liderança, governança, parcerias multissetoriais, a capacitação dos profissionais, advocacia e sistemas de informação entre setores para alcançar a excelência na mobilização de recursos e implementação de ações coordenadas internacionais, nacionais e locais para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário.



# A ATIVIDADE FÍSICA TEM MUITOS BENEFÍCIOS DE SAÚDE, SOCIAIS E ECONÓMICOS

E PODE CONTRIBUIR PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) DE 2030.

Ação política em atividade física contribui para alcançar a agenda 2030



Trabalhar em parceria e investir em ações políticas para promover que as pessoas andem a pé ou de bicicleta, façam desporto, e participem em atividades recreativas e em brincadeiras fisicamente ativas pode promover o bem-estar e a qualidade de vida para todos.

# O QUE VAI A OMS FAZER?

A OMS apoiará os países a implementar abordagens integrando todos os parceiros em cada comunidade ou território, visando o aumento da atividade física em pessoas de todas as idades e capacidades.

A coordenação e capacidade aos níveis global, regional e nacional serão reforçadas para responder às necessidades de apoio técnico, inovação e orientação.

**O trabalho da OMS irá incidir nas seguintes áreas-chave:**



**Facilitar e promover parcerias multissetoriais**



**Desenvolver e disseminar políticas, diretrizes e ferramentas**



**Catalisar a inovação e soluções digitais**



**Promover a ação política, o estabelecimento de parcerias e a participação de múltiplos grupos e comunidades**



**Apoiar a transferência do conhecimento**



**Promover o investimento na investigação e avaliação**



**Apoiar a mobilização de recursos**



**Fornecer suporte técnico**



**Estabelecer parcerias para a capacitação dos profissionais**



**Monitorizar o progresso e o impacto**

# SOLUÇÕES GOVERNAMENTAIS INTEGRADAS PARA A INATIVIDADE FÍSICA

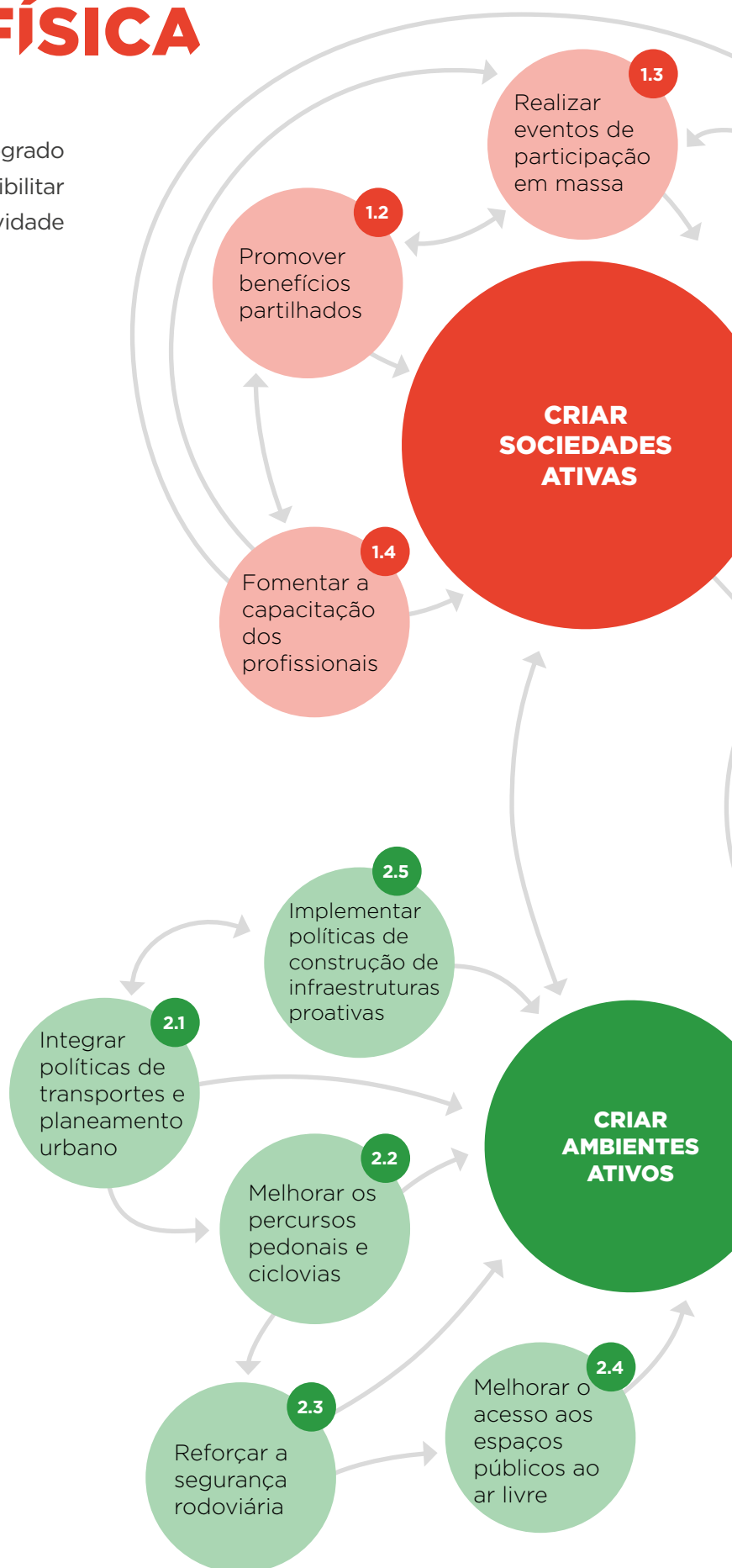
Este plano de ação global oferece um roteiro integrado e sistêmico para todos os países, a fim de possibilitar ações nacionais e locais para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

*Aumentar os níveis de atividade física requer uma abordagem integrada e sistêmica - não existe uma solução política isolada.*

## O QUE É UMA ABORDAGEM “SISTÊMICA”?

Uma abordagem sistêmica reconhece a interligação e a interação adaptativa de múltiplas influências nas oportunidades para a atividade física. Permite mostrar as inúmeras oportunidades de ação política de diferentes intervenientes e parceiros (*stakeholders*) para reverter as tendências atuais de inatividade e como elas interagem, a vários níveis.

A implementação requer uma resposta coletiva e coordenada nos diversos contextos em que as pessoas vivem, trabalham e brincam, por parte de todos os intervenientes relevantes, em todos os níveis, para garantir um futuro mais ativo.







[www.who.int/lets-be-active/en/](http://www.who.int/lets-be-active/en/)  
#Beactive  
Contact us: [letsbeactive@who.int](mailto:letsbeactive@who.int)

