

"DOS MESMOS PRODUTORES DE ANZETO ALÉM DO PESO"

MARIA FARIÑA ANTÔNIO LYDIA
FILMES apresenta NÓBREGA ORTEGA

JOSÉ DOMINGOS ANDRÉA
SIMÃO MONTAGNER JABOUR

TARJA BRANCA

DIREÇÃO DE CACAU RHODEN

Porque brincar
é fundamental.



direção de **JANICE D'AVILA** produção de **ANDRÉ FINOTTI** edição de **ANDRÉ CACCIA BAVA** direção de arte **MIRIAM BIDERMAN**
direção de produção **JULIANA BORGES** produção executiva **ESTELA RENNER, LUANA LOBO, MARCOS NISTI** direção **CACAU RHODEN**

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA



WWW.TARJABRANCAFILME.COM.BR

O que dizem as
diretrizes e
recomendações?

Recomenda-se que:

› Todos os idosos devem praticar atividade física regular.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

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

Recomendação forte, moderado grau de evidência.



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



› Idosos devem também fazer atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana, pois estas proporcionam benefícios adicionais para a saúde.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

Em pelo menos



3
dias

da semana

Atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior.



› Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.



www.cardiol.br

Arquivos Brasileiros de Cardiologia

www.arquivosonline.com.br

Sociedade Brasileira de Cardiologia • ISSN-0066-782X • Volume 107, Nº 3, Supl. 3, Setembro 2016

**7ª DIRETRIZ BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO ARTERIAL**

Há relação direta entre o tempo sentado ou o tempo de televisão com a PA.⁴⁰ Recomenda-se a redução do tempo sentado, levantando-se por pelo menos 5 min a cada 30 min sentado. (GR: IIb; NE: B).

A prática regular de atividade física pode ser benéfica tanto na prevenção quanto no tratamento da HA, reduzindo ainda a morbimortalidade CV. Indivíduos ativos apresentam risco 30% menor de desenvolver HA que os sedentários,⁴ (GR: I; NE: A).

Exercícios aeróbicos

O treinamento aeróbico reduz a PA casual de pré-hipertensos e hipertensos.⁴³ Ele também reduz a PA de vigília de hipertensos⁴⁴ e diminui a PA em situações de estresse físico, mental e psicológico.⁴⁵ O treinamento aeróbico é recomendado como forma preferencial de exercício para a prevenção e o tratamento da HA. (GR: I; NE: A).

O treinamento resistido dinâmico é recomendado na HA, em complemento ao aeróbico. (GR: IIa; NE: B).

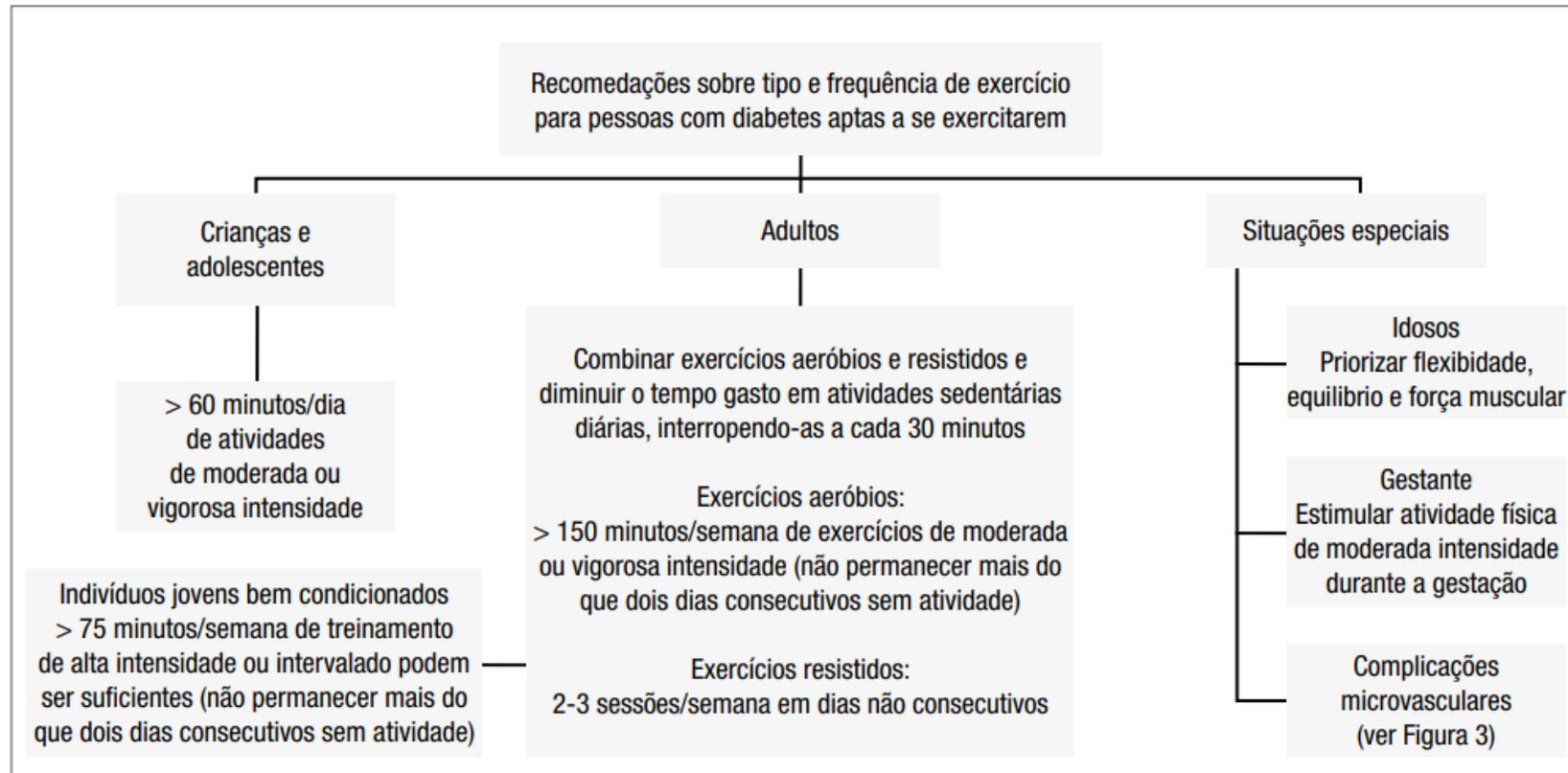


Figura 2. Recomendações sobre tipo e frequência de exercício para pessoas com diabetes.

Adaptada de *Diabetes Canada*, 2018;¹ Colberg SR, 2016;⁶ *American Diabetes Association*, 2019.⁷



www.cardiol.br

www.arquivosonline.com.br

Arquivos Brasileiros de
Cardiologia

Sociedade Brasileira de Cardiologia • ISSN-0066-782X • Volume 109, Nº 2, Supl. 1, Agosto 2017

**ATUALIZAÇÃO DA DIRETRIZ
BRASILEIRA DE DISLIPIDEMIAS
E PREVENÇÃO DA
ATEROSCLEROSE – 2017**

sessão deve ter duração de 60 minutos e intensidade entre o limiar aeróbio e o ponto de compensação respiratória, ou 60 a 80% da frequência cardíaca de pico. A frequência deve ser de três a cinco sessões por semana. A sessão de exercício deve incluir aquecimento e alongamento (5 minutos), exercício aeróbio (30 a 40 minutos), exercício de resistência muscular localizada com intensidade menor ou igual a 50% da força de contração voluntária máxima (15 a 20 minutos) e exercícios de alongamento e relaxamento (5 minutos).



Atualização

Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2019

Realização: Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)

Os achados científicos ratificam as recomendações prévias de diretrizes nacionais³²⁴⁻³²⁸ e internacionais³²⁹ que recomendam a prática regular e combinada dos exercícios aeróbicos e resistidos. Exercícios de flexibilidade e equilíbrio devem integrar um programa de exercício, principalmente quando destinados aos idosos.

Exercício aeróbio, de força, de flexibilidade e...

Dependendo da faixa etária, das condições clínicas e dos objetivos do programa de exercício para um dado paciente, outras formas de exercício podem ser incluídas na prescrição, tais como exercícios de coordenação motora e de equilíbrio, sem esquecer as inúmeras oportunidades geradas com formas mais lúdicas e socializantes de exercício, como dança de salão e Tai-Chi-Chuan.^{351,352}

O que dizem as diretrizes e posicionamentos oficiais relacionados às condições especiais de saúde sobre a atividade física?

Além de evitar o comportamento sedentário...



REFLEXÕES

NUM PISCAR
DE OLHOS

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



Recomenda-se que:

› Todos os idosos devem praticar atividade física regular.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

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

Recomendação forte, moderado grau de evidência.



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



› Idosos devem também fazer atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana, pois estas proporcionam benefícios adicionais para a saúde.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

Em pelo menos



3

**dias
da
semana**

Atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior.



› Como parte da atividade física semanal, idosos devem realizar atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, moderado grau de evidência.

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.

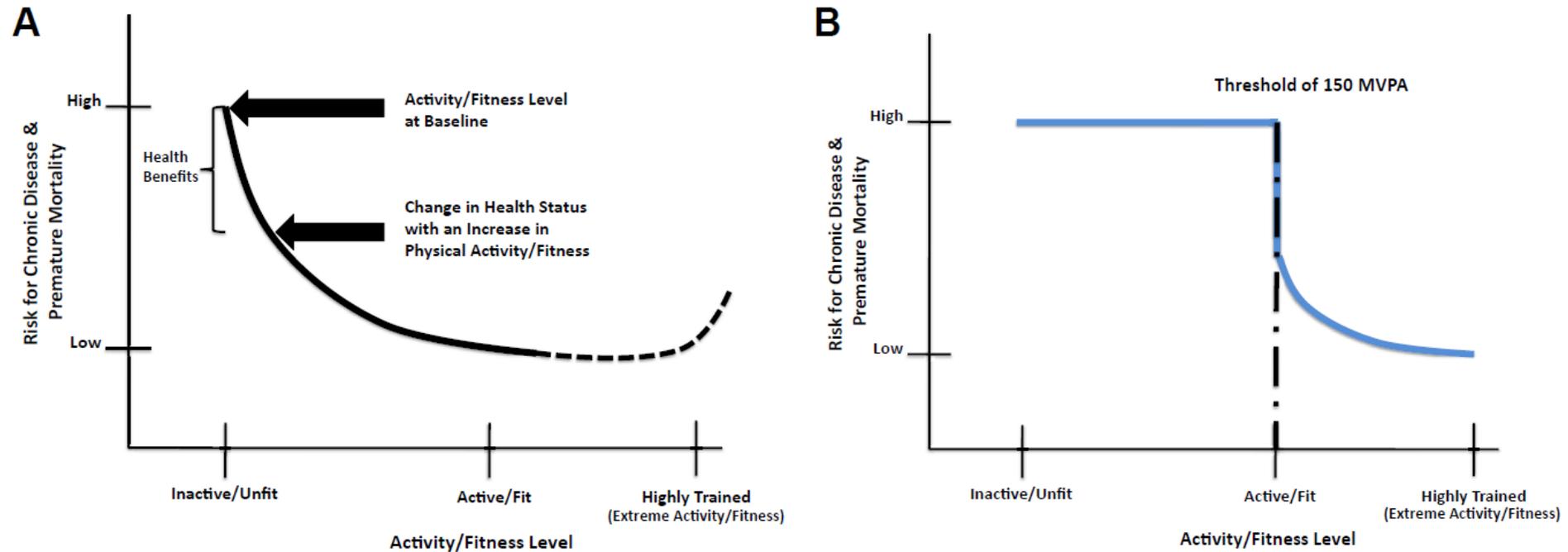


Figure 4. Theoretical dose-response relationship between physical activity/fitness and health status. **(A)** In individuals who are physically inactive/unfit, a small change in physical activity/fitness will lead to a significant improvement in health status including a reduction in the risk for chronic 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.

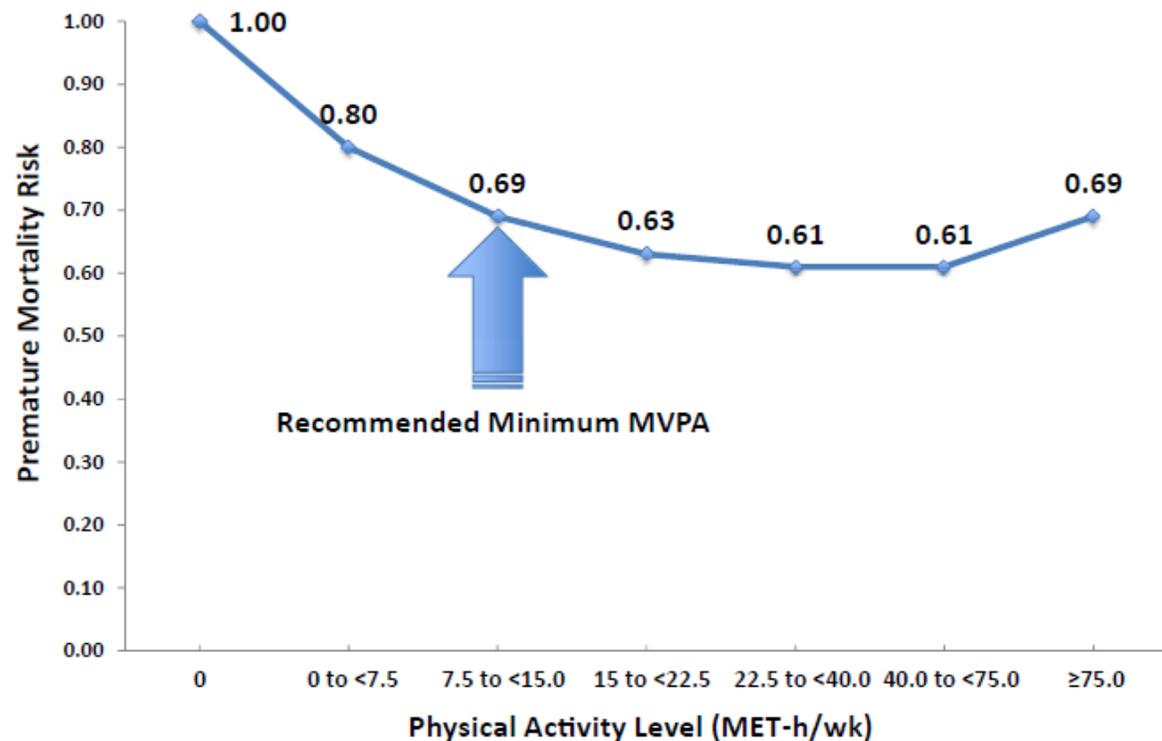


Figure 5. Dose-response relationship between physical activity and mortality risk considering minimum international physical activity recommendations. The relative risk for mortality was compared across physical activity levels related to the minimum recommended level of 7.5 metabolic equivalent (MET)-h/wk. 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.

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

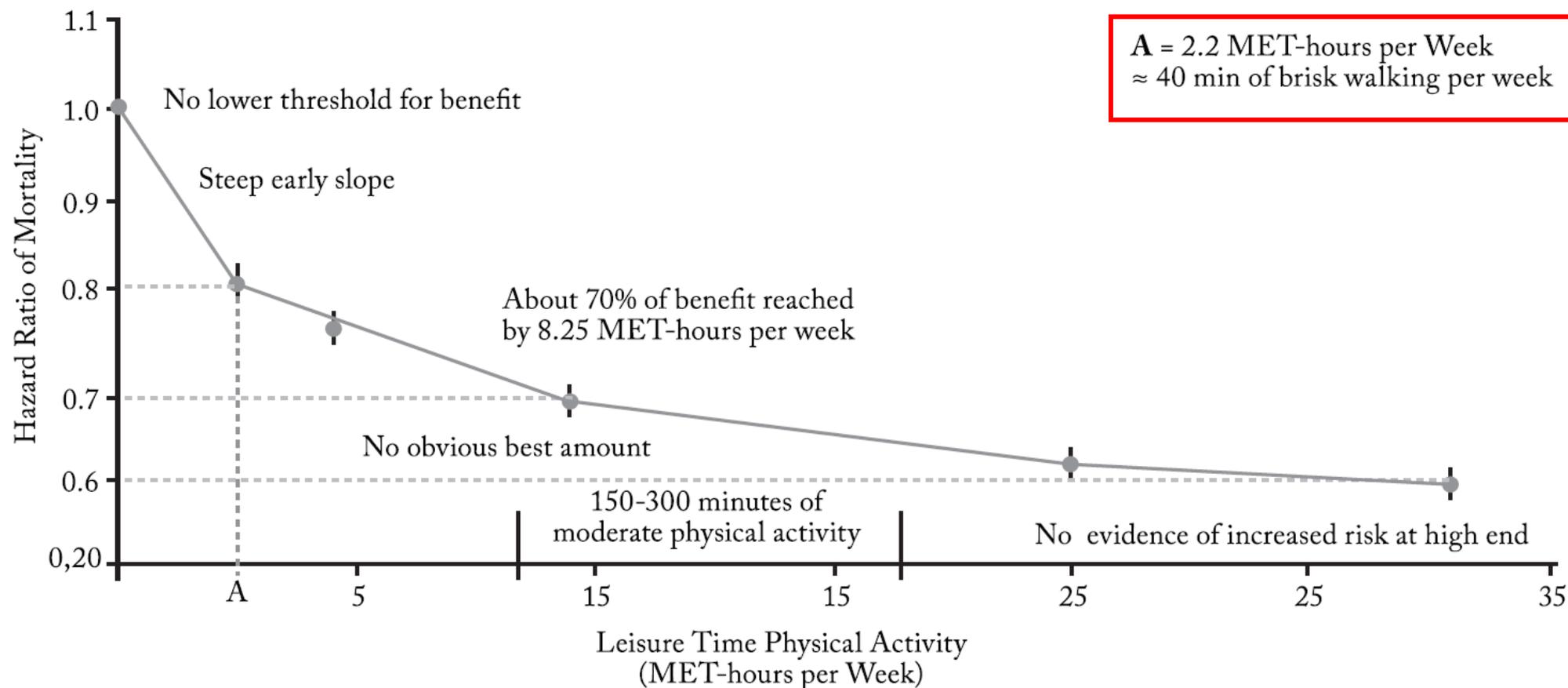


Figure 1 – Relationship of MVPA to all-cause mortality, adapted from the 2nd edition of PA guidelines for Americans⁷

NUM PISCAR
DE OLHOS

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



**RECOMENDAÇÕES DE
BOAS PRÁTICAS**

- Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Se os idosos não atenderem às recomendações, fazer alguma atividade física proporcionará benefícios para a saúde.
- Idosos devem começar realizando pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e a duração ao longo do tempo.
- Idosos devem ser fisicamente ativos na medida que suas capacidades funcionais permitirem e ajustar o nível de esforço para atividades físicas relativas aos seus níveis de aptidão.



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



Em pelo menos



3
dias
da
semana

Atividades físicas multicomponentes que enfatizem o equilíbrio funcional e o treinamento de força com moderada intensidade ou maior.





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.

at least
150
minutes
a week

AND

Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.

at least
2
days
a week



* 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.

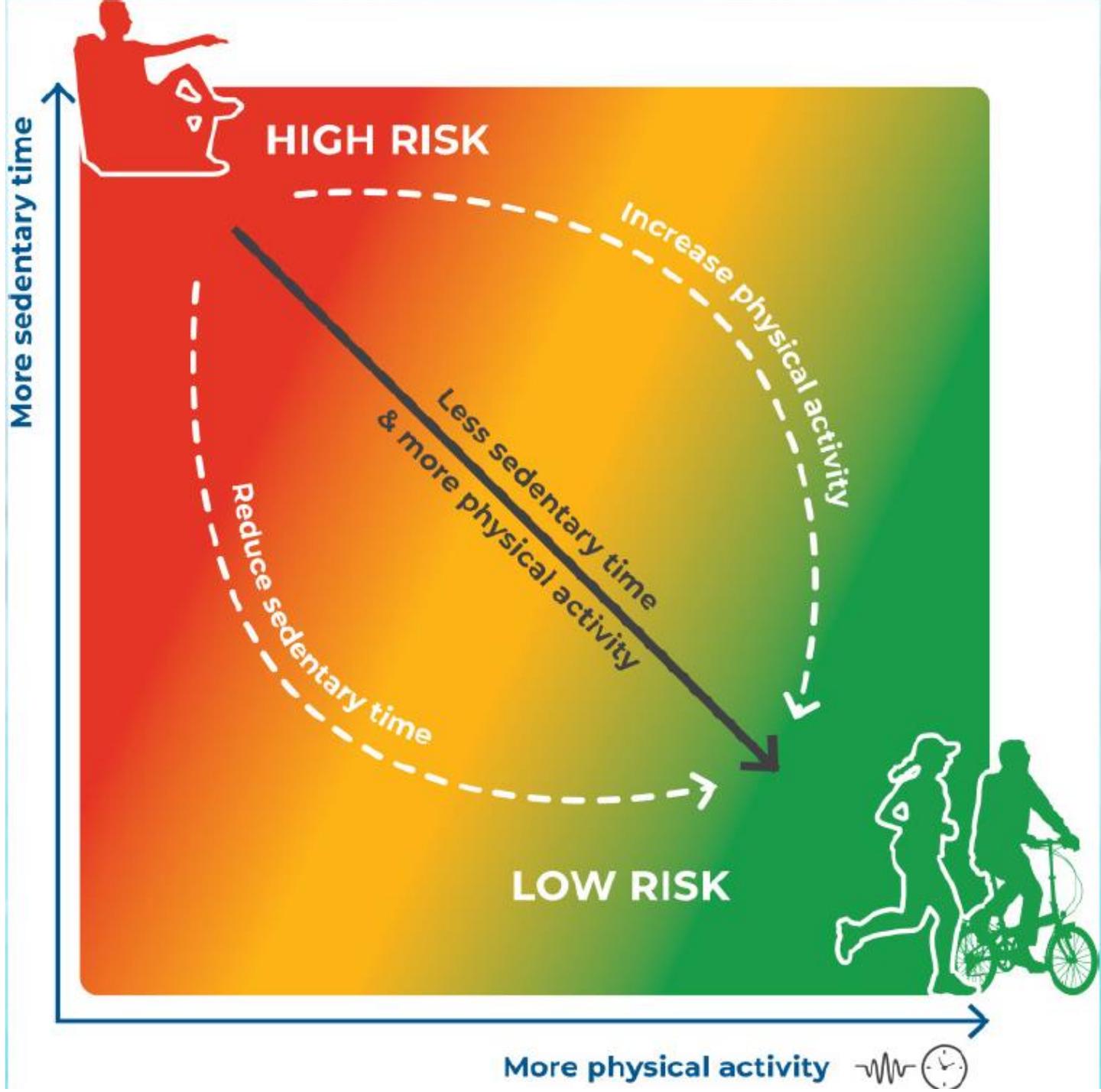
Walk. Run. Dance. Play. **What's your move?**

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



Physical Activity Guidelines for Americans

2nd edition

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*

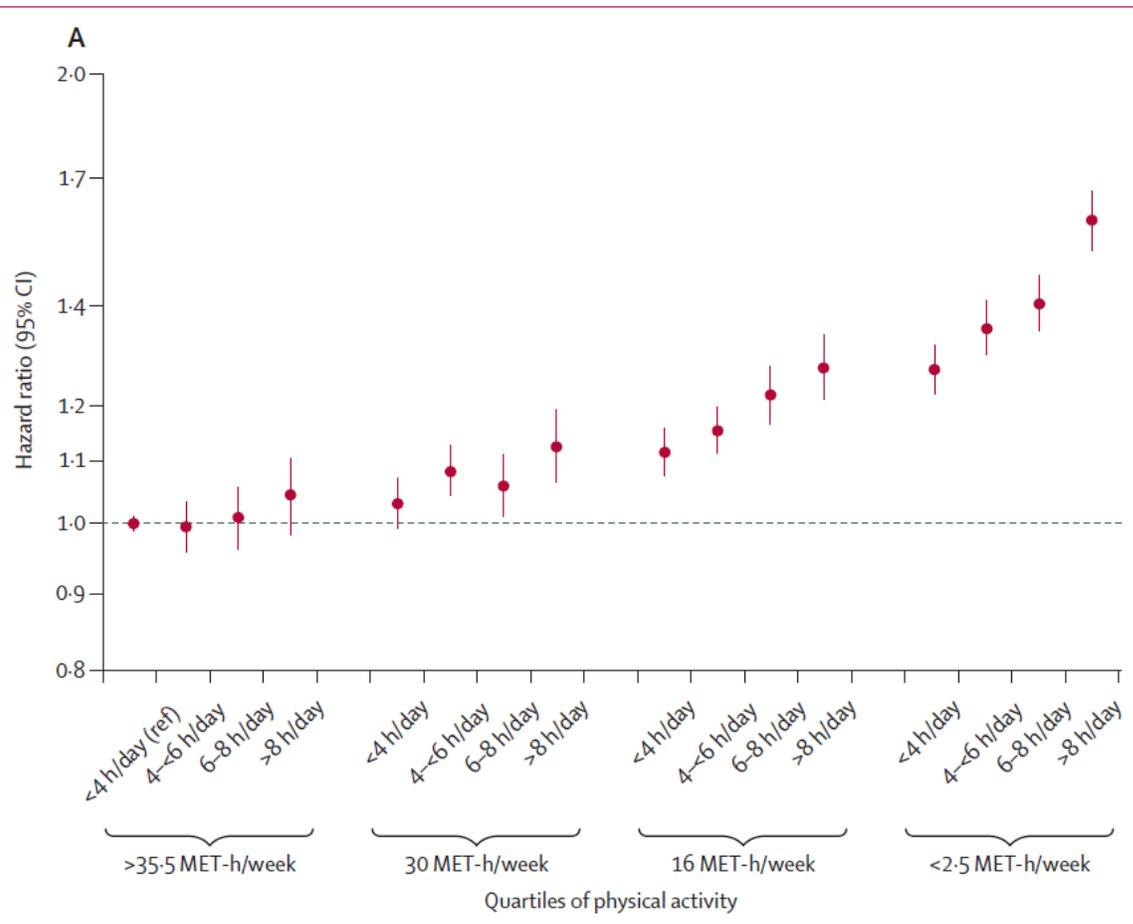


Figure 2: Meta-analyses of the joint associations of sitting time and physical activity with all-cause mortality (A) and of TV-viewing time and physical activity with all-cause mortality (B)
(A) Sitting time analysis, N=1 005 791. (B) TV-viewing time analysis, N=465 450. The reference categories are 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).

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*

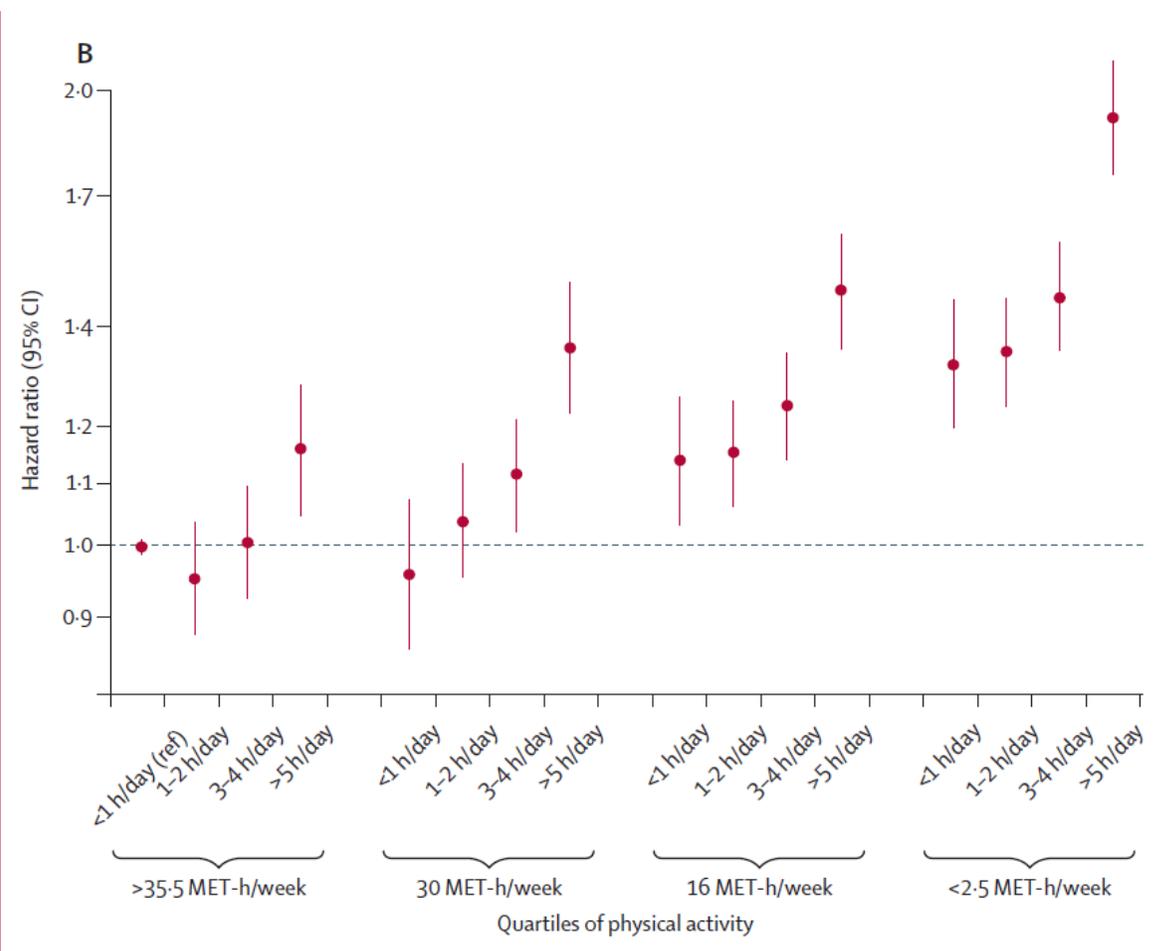
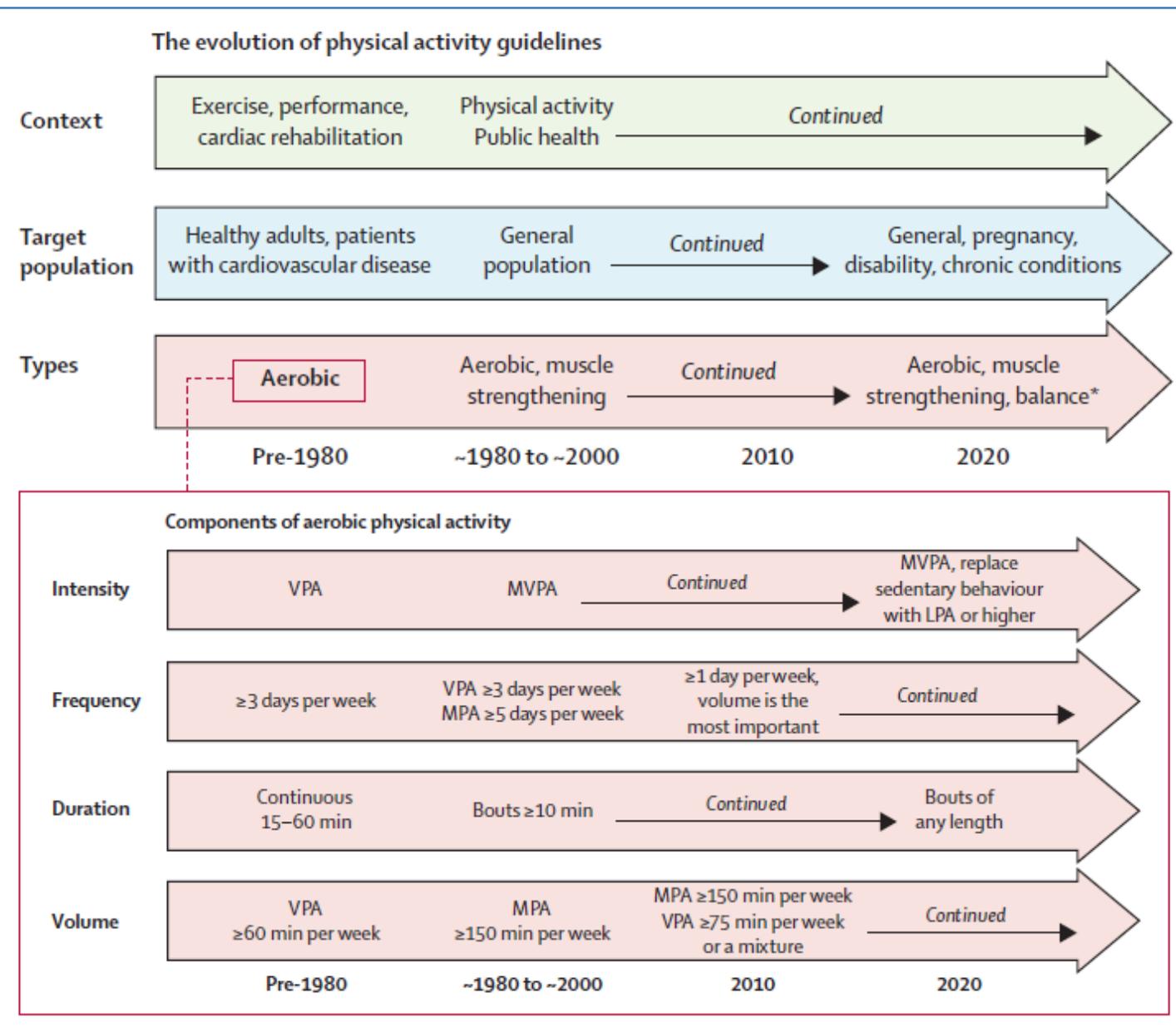


Figure 2: Meta-analyses of the joint associations of sitting time and physical activity with all-cause mortality (A) and of TV-viewing time and physical activity with all-cause mortality (B)
 (A) Sitting time analysis, N=1 005 791. (B) TV-viewing time analysis, N=465 450. The reference categories are 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.

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)

