MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RECOMENDAÇÕES PARA GESTORES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE



Brasília – DF
2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA

PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RECOMENDAÇÕES PARA GESTORES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Brasília – DF
2021

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA
PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RECOMENDAÇÕES PARA GESTORES E PROFISSIONAIS DE SAÚDE



Brasília – DF
2021

2021 Ministério da Saúde.

Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença CreativeCommons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: bvsms.saude.gov.br

Tiragem: 1ª edição – 2021 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Promoção da Saúde
Coordenação-Geral de Promoção da Atividade Física e Ações Intersetoriais
Esplanada dos Ministérios, bloco G,
Edifício Anexo, ala B, 4º andar
CEP: 70058-900 – Brasília/DF
Site: http://aps.saude.gov.br

Organização:
Universidade Federal de Pelotas (UFPel)
Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS)

Supervisão-Geral:
Dalila Tusset
Juliana Rezende Melo da Silva
Raphael Câmara Medeiros Parente

Coordenação técnica:
Douglas Roque Andrade
Paula Fabricio Sandreschi
Pedro Rodrigues Curi Hallal

Elaboração:
Camila Bosquiero Papini
Carla Menêses Hardman
Diego Orcioli-Silva
Emmanuelly Correia de Lemos
Fabio Fortunato Brasil de Carvalho
Joilson Meneguci
Leony Morgana Galliano
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti
Valter Cordeiro Barbosa Filho
Wendell Arthur Lopes

Revisão técnica geral:
Pedro Rodrigues Curi Hallal

Colaboração:
Alex Antonio Florindo
Christianne de Faria Coelho Ravagnani
Daniel Umpierre de Moraes
Edilson Serpeloni Cyrino
Fernando Carlos Vinholes Siqueira
Gaia Salvador Claumann
Grégore Iven Mielke
Jaqueline Silva Misael
Juliana Michelotti Fleck
Kelly Samara da Silva
Laurent Philippe Prates Reymond
Leandro Martin Totaro Garcia
Luisete Moraes Bandeira
Maria Cecília Marinho Tenório
Mauro Virgilio Gomes de Barros
Rafaela Mendes Medeiros
Raphael Mendes Ritti Dias
Roseanne Gomes Autran
Samuel de Carvalho Dumith
Sofia Wolker Manta
Tainá Silva Costa

Coordenação editorial:
Júlio César de Carvelho e Silva

Projeto gráfico:
Rodrigo Mesquita

Normalização:
Luciana Cerqueira Brito - Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde.
Guia de Atividade Física Para a População Brasileira: recomendações para gestores e profissionais de saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
18 p.: il.

Modo de acesso: World Wide Web:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_recomendacoes_gestores_profissionais.pdf
ISBN 978-65-5993-037-1

CDU 796(036)

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2021/0133

Título para indexação:
Physical Activity Guidelines for Brazilian Population: recommendations for managers and health professionals

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 - POR QUE VOCÊ PRECISA CONHECER O GUIA_____ 5

CAPÍTULO 2 - EM QUE ASPECTOS O GUIA PODE AJUDAR EM SUA ATUAÇÃO_____ 7

CAPÍTULO 3 - COMO VOCÊ PODE INSERIR O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA SUA ATUAÇÃO_____ 9

3.1 AÇÕES DE DIFUSÃO E DISSEMINAÇÃO DO GUIA_____9
3.2 AÇÕES DE IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA_____12
3.3 AÇÕES DE MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO DO GUIA_____15

POR QUE VOCÊ PRECISA CONHECER O GUIA

Diferentes ações em âmbito nacional e internacional têm impulsionado a promoção da atividade física, como iniciativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO). Essas ações visam à diminuição da inatividade física das populações, uma meta presente tanto em planos globais quanto no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil. Iniciativas para promover a atividade física já são desenvolvidas pelo poder público, como o Programa Academia da Saúde, o Programa Saúde na Escola e o Programa Esporte e Lazer da Cidade, entre outros. Porém, o acesso a espaços e programas para a realização de atividade física ainda não é suficiente.

A atividade física está relacionada à saúde, no seu sentido mais amplo, incluindo aspectos individuais e coletivos, como também ao lazer, à qualidade de vida e à educação, devendo ser encarada como um direito que impacta no desenvolvimento humano. Os baixos níveis de atividade física são responsáveis por milhões de mortes prematuras e repercutem em altíssimo custo para a economia e para os sistemas de saúde no mundo. Constata-se que muitas pessoas não sabem como começar a praticar, que tipo de atividade física fazer nem a quantidade recomendável para a saúde. Mesmo as que sabem encontram barreiras para iniciar ou para se manterem fisicamente ativas. A adesão a um estilo de vida fisicamente ativo não depende somente de uma decisão individual, mas de oportunidades e da inter-relação de diversos fatores individuais, coletivos, ambientais, sociais, culturais, econômicos e políticos. Dessa forma, estratégias para superar as barreiras e promover a prática de atividade física são fundamentais, incluindo as ações vinculadas ao Sistema Único de Saúde (SUS).

Pensando nisso, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira foi elaborado pelo Ministério da Saúde, com recomendações e informações para estimular a população a adotar uma vida fisicamente ativa. O Guia é um documento estruturado que considera as particularidades e a diversidade da população brasileira, abrangendo diferentes ciclos da vida e populações com características específicas, por exemplo, gestantes e pessoas com deficiências, além de trazer recomendações específicas para a educação física escolar. O documento reforça a importância de que tenhamos em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo em que pudermos, é melhor que não fazer nada. E que, mesmo quando se pratica uma atividade física leve, e por pouco tempo, há benefícios para a saúde. Cada minuto conta! Além disso, é importante saber que a atividade física pode ser realizada no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

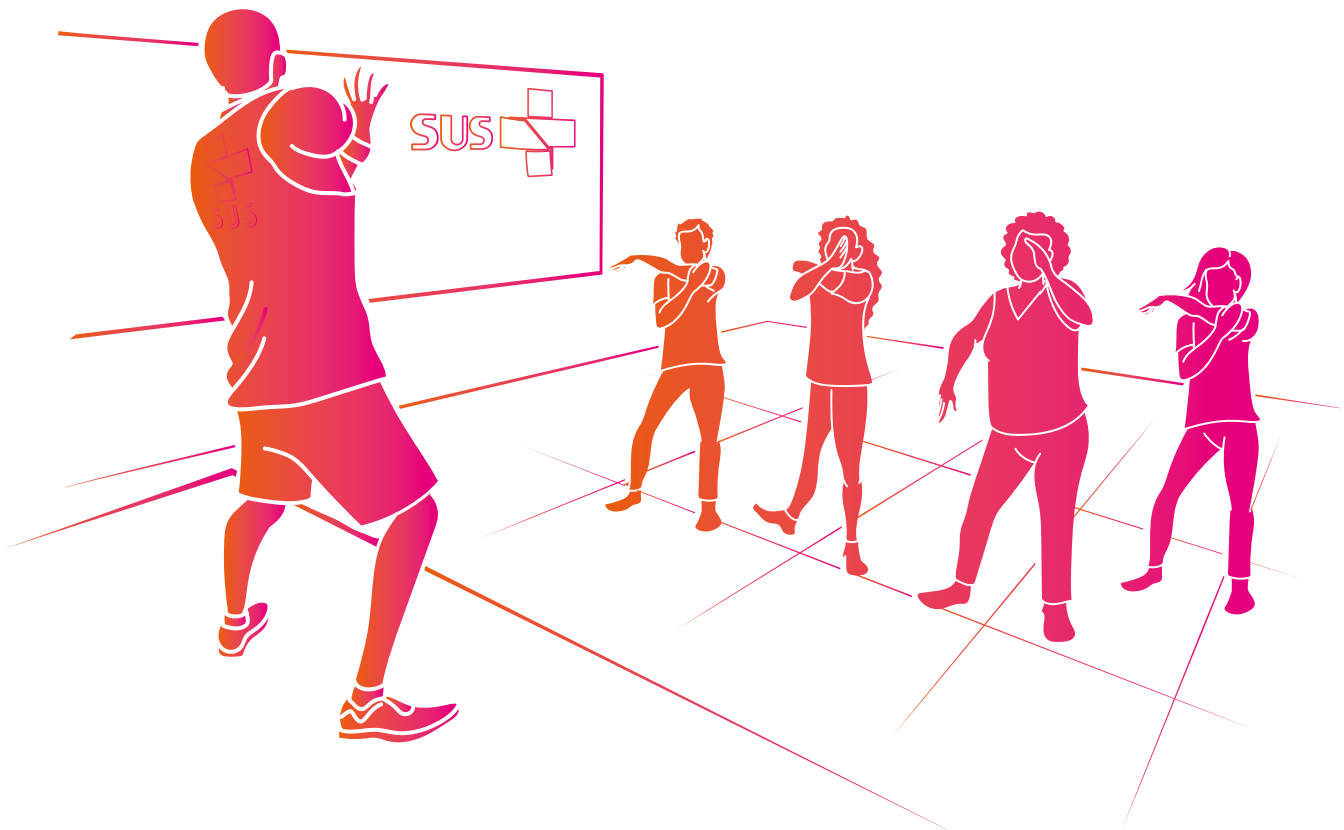
Por esses motivos, destacamos a relevância de você, gestor e profissional de saúde, independentemente da sua área de atuação, ler, conhecer, compartilhar e incluir em suas ações de rotina da saúde as orientações e as intervenções que são indicadas no **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.**



EM QUE ASPECTOS O GUIA PODE AJUDAR EM SUA ATUAÇÃO

Para que os gestores e profissionais possam contribuir para o engajamento e a manutenção de pessoas na prática regular de atividade física, é necessário compreender um pouco melhor sobre esse importante comportamento. Nos capítulos do Guia, você encontrará respostas para algumas perguntas, incluindo: O que é atividade física? Quais são os domínios da atividade física? Quais são as recomendações mínimas de atividade física para diferentes grupos da população? O que é e como reduzir o comportamento sedentário?

As recomendações apresentadas no Guia podem ser consideradas pelos gestores para fundamentar o planejamento e o desenvolvimento de programas de saúde municipais e estaduais e as ações intersetoriais (educação, esporte, transporte, entre outros) voltadas à promoção da atividade física. Além disso, as sugestões de ações do Guia podem ser usadas como ponto de partida no planejamento do processo de trabalho e na composição e qualificação das equipes da Atenção Primária à Saúde, por exemplo.



Com isso, você, gestor ou profissional de saúde, tem mais chances de incluir de forma qualificada em seu processo de trabalho o planejamento e a oferta de ações de atividade física, o aconselhamento em saúde, a atenção domiciliar e as outras ações e os serviços essenciais e ampliados na Rede de Atenção à Saúde. Destaca-se, ainda, que, a partir do conhecimento e da inclusão das informações do Guia na sua atuação, será possível também promover a mobilização e a participação da comunidade (moradores, líderes locais, representantes institucionais e escolares, usuários dos serviços de saúde, entre outros).

Por fim, ressalta-se que muitos pontos da Rede de Atenção à Saúde incluem programas e ações que podem incluir atividade física em seu desenvolvimento, contribuindo para a adoção desse comportamento pela população, sendo que alguns desses foram mencionados como rede de apoio no Guia e podem ser observados na imagem a seguir.

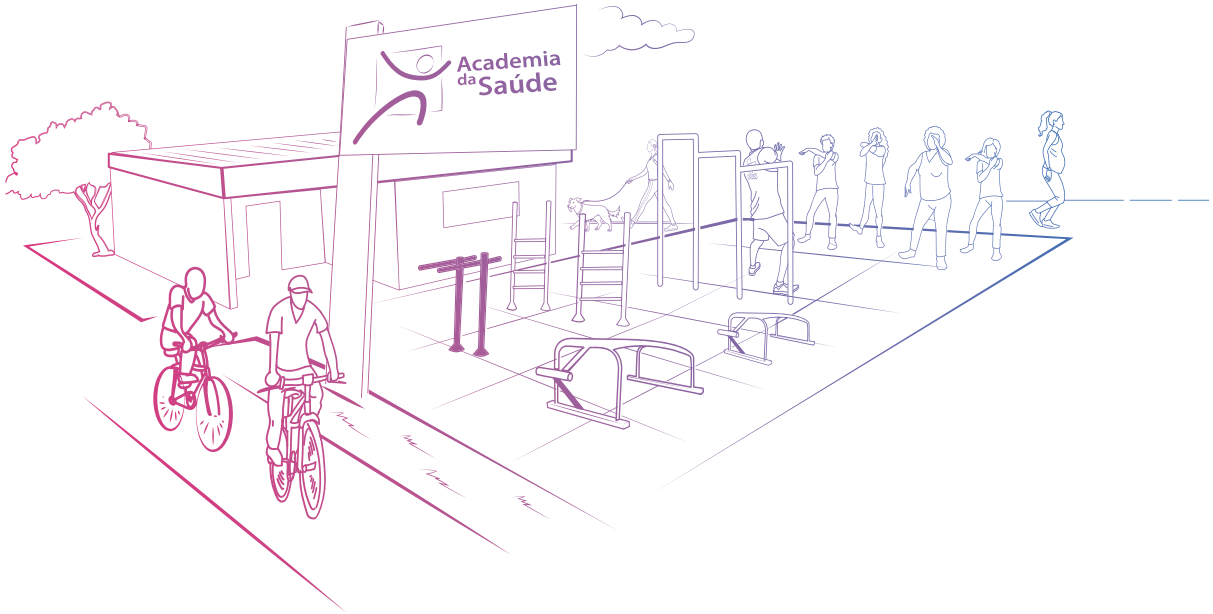


Como a atuação dos gestores e profissionais de saúde é pautada nos princípios do SUS e a saúde é reconhecida de forma ampliada, conhecer e utilizar o Guia é uma oportunidade para todos.

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira pode ser utilizado, sempre que possível, com as informações contidas no **Guia Alimentar para a População Brasileira.**

COMO VOCÊ PODE INSERIR O GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA SUA ATUAÇÃO

Você conferiu nos tópicos anteriores o porquê de conhecer o Guia e como ele foi estruturado. Com base nessas informações, você pode estabelecer uma relação entre a sua atuação e a contribuição desse documento para as suas ações profissionais, além de perceber grandes possibilidades de inseri-las no seu processo de trabalho, com seus pares e com a população. Assim, em seu processo de trabalho de gestão, a inserção do Guia poderá ser concretizada por meio da difusão e da disseminação, da implementação, do monitoramento e da avaliação e da manutenção de ações voltadas ao incentivo para a prática de atividade física .



Pensando nisso, seguem abaixo algumas possibilidades e alguns caminhos para utilização das recomendações presentes no Guia:

3.1 Ações de difusão e disseminação do Guia

GESTORES

Divulgar o Guia para a população, profissionais de saúde e gestores nos âmbitos municipal e estadual.

Incluir a divulgação intersetorial do Guia para gestores municipais e estaduais de setores estratégicos, como infraestrutura, urbanização e meio ambiente, a fim de sensibilizá-los para a criação e manutenção de espaços favoráveis à atividade física.

Incluir a utilização do Guia como uma ação no plano de trabalho da gestão, nos planos municipal e estadual de saúde, nos planos municipal e estadual de enfrentamento às doenças crônicas não transmissíveis, nos planos municipal e estadual de educação permanente em saúde, nas linhas de cuidado (tabagismo, hipertensão, diabetes, obesidade, câncer, materno-infantil), no plano de enfrentamento às violências de trânsito e nos planos locais de implementação da Política Nacional de Promoção da Saúde.

Incluir a divulgação do Guia nas publicações oficiais impressas e digitais/tecnológicas do município e estado (boletins, informes, notícias nas redes sociais, entre outros).

Incluir na agenda dos conselhos e conferências locais, municipais e estaduais de saúde o tema atividade física, com base nas informações do Guia.

Promover ações de divulgação do Guia entre gestores (pautar de forma sistemática nos colegiados de gestão: reuniões setoriais de gestão, Comissão Intergestores Regional - CIR; Comissão Intergestores Bipartite - CIB; Comissões Permanentes de Integração Ensino-Serviço - CIES).

Estabelecer parcerias com diversos meios de comunicação para divulgação do Guia (rádio, TV e jornais locais, mídias sociais, entre outros).

Compartilhar as experiências exitosas do Programa Academia da Saúde e de outros programas de atividade física na rede de saúde e em outros espaços intersetoriais, assim como nos diferentes meios de comunicação.

Articular ações de divulgação e implementação do Guia em conjunto com os Núcleos de Telessaúde, sejam eles vinculados às secretarias estaduais ou aos serviços de saúde por meio da teleducação, teleassistência e telegestão.

Fomentar a inclusão das orientações do Guia nas diversas ações da teleassistência (ex.: teleconsulta, teleinterconsulta e teleconsultoria) dos Núcleos de Telessaúde.

Promover ações educacionais para a população e para os profissionais de saúde com base nas orientações do Guia por meio da teleducação (ex.: webpalestras, cursos on-line, comunidade de práticas, podcasts) dos Núcleos de Telessaúde.

Utilizar a telegestão (ex.: videoconferência, webconferência e streaming) dos Núcleos de Telessaúde para abordar as orientações do Guia na condução da gestão dos serviços e processos de trabalho.

PROFISSIONAIS

Divulgar o Guia para a população e equipe de profissionais de saúde.

Incluir um momento para conversar e debater sobre o Guia na pauta das reuniões de equipe e demais encontros integrados da Atenção Primária à Saúde, das Redes de Atenção à Saúde, nos encontros de Educação Permanente em Saúde e com a população (acolhimento e procedimentos nos diversos serviços, ações de educação em saúde etc.).

Promover ações de divulgação e discussão das ações pontuais e permanentes de integração ensino-serviço, como as residências multiprofissionais.

Utilizar os conteúdos do Guia em ações, eventos e campanhas regulares: saúde mental (Janeiro Branco), Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril), saúde da mulher (Outubro Rosa), saúde do homem (Novembro Azul) e campanhas de vacinação, entre outros.

Incluir nas ações de rotina do processo de trabalho – acolhimento, consulta, visita domiciliar, campanha, educação em saúde, grupos operativos, seja na Atenção Primária à Saúde, Centro de Atenção Psicossocial, Hospitalar ou Consultório na Rua etc. – um momento para conversar e divulgar o Guia.

Compartilhar o Guia com os usuários da Atenção Primária do seu território de abrangência.

Compartilhar informações sobre o Guia nos diferentes meios de comunicação do território (rádio local, TV local, mídias sociais, entre outros). A divulgação pode ser por meio de séries de debates sobre cada capítulo do Guia.

Compartilhar as experiências exitosas do Programa Academia da Saúde e outros programas de atividade física na rede de saúde e em outros espaços intersetoriais, assim como nos diferentes meios de comunicação.

Realizar parcerias com instituições de ensino formal e não formal, iniciativa privada, organizações sociais, igrejas e templos religiosos para divulgação do Guia e para apoiar o desenvolvimento das ações de implementação do Guia.

Compartilhar o Guia com outros profissionais da saúde e profissionais de outros setores.

3.2 Ações de implementação do Guia

GESTORES

Incluir o Guia como rotina nos planos de saúde, planos de cuidado em áreas temáticas, linhas de cuidado e planos e processos de trabalho das equipes e profissionais da saúde, visando aumentar as possibilidades da população e dos profissionais adotarem e se beneficiarem das orientações do Guia.

Realizar debates sobre a atividade física, o Guia e sua implementação nos colegiados de gestores, considerando também aqueles intersetoriais.

Articular e ampliar as ações de atividade física já previstas no Plano Estadual ou Municipal de Saúde e nas Programações Anuais e Orçamentárias de Saúde com as orientações indicadas no Guia, buscando integrar com as ações já planejadas na Saúde, nas Redes de Atenção à Saúde e em outros setores.

Incluir ações de atividade física com base nas orientações do Guia no Plano Estadual ou Municipal de Saúde e nas Programações Anuais e Orçamentárias de Saúde.

Fomentar a inclusão do tema atividade física, com base nas orientações do Guia, no processo de trabalho de gestores e profissionais das diferentes áreas da Saúde (Atenção Primária à Saúde, Vigilância em Saúde e de outros setores), bem como na educação em saúde da população. Ações de fomento podem ser desenvolvidas por meio das reuniões com os conselhos municipais/estaduais e locais.

Estimular e apoiar o desenvolvimento, pelos profissionais da rede de atenção e/ou municipais à saúde, de planos de ações para a implementação da atividade física.

Inserir e/ou fortalecer ações e programas de atividade física, como o Programa Academia da Saúde, o Programa Saúde na Escola, o Programa Esporte e Lazer da Cidade, entre outros, com base nas orientações do Guia nos diversos planos do setor da Saúde, nas linhas de cuidado e conforme citado nas ações de divulgação/disseminação.

Promover ações de educação permanente em saúde para os profissionais a fim de capacitá-los a inserir os conteúdos de atividade física em sua rotina do serviço. Essa inserção pode ocorrer por meio da elaboração de plano de ações para implementação do Guia em cada contexto (ex.: comunidade, bairro, Estratégia Saúde da Família, Centro de Atenção Psicossocial etc.).

Incentivar a realização de aconselhamento em atividade física com base nas orientações do Guia por todos os profissionais de saúde.

Compor a equipe multiprofissional da Atenção Primária à Saúde, sempre que possível, com profissionais de educação física, uma vez que sua atuação, a partir do seu núcleo de saber, potencializará a implantação das ações orientadas no Guia, além decontribuir com as formações em serviço e no desenvolvimento de ações de cuidado integral à saúde.

Desenvolver espaços de troca de experiências em corresponsabilidade com os profissionais e a população (fóruns, mostras, seminários, rodas de conversa entre outros), para compartilhar vivências e resultados da atividade física.

Planejar em curto, médio e longo prazos ações que ampliem a utilização e ressignifiquem os espaços públicos e os tornem atrativos para que as pessoas usufruam deles para a prática de atividade física.

Estabelecer parcerias intersetoriais com gestores de setores públicos afins, com conselhos e conferências de esporte e lazer, da juventude, de educação, instituições de ensino, hospitais universitários, entre outros, para pactuação e organização de ações integradas baseadas no Guia.

Investir em movimentos populares (danças, lutas etc.) e em espaços comunitários que possam ser acessíveis e configurar como uma possibilidade para a prática de atividade física no contexto local.

Estimular a inclusão das orientações do Guia nos programas de promoção da atividade física, promoção da saúde, controle do tabagismo e nas ações multiprofissionais já existentes no município/estado.

Realizar parcerias com instituições de ensino formal e não formal, iniciativa privada, organizações sociais, igrejas e templos religiosos para divulgação do Guia e para apoiar o desenvolvimento das ações de implementação do Guia.

Utilizar os conteúdos do Guia em ações, eventos e campanhas regulares – saúde mental (Janeiro Branco), Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril), saúde da mulher (Outubro Rosa), saúde do homem (Novembro Azul) e campanhas de vacinação, entre outros –, além de estimular que os profissionais os utilizem em consultas de rotina, grupos operativos já existentes, visitas domiciliares e em programas ofertados pela equipe e outros espaços já frequentados pela população.

Articular o investimento em infraestrutura relacionada ao deslocamento ativo (andar a pé e de bicicleta), considerando que isso contribuirá para a prática de atividade física, como também para o enfrentamento dos acidentes de trânsito.

Utilizar os conteúdos do Guia para potencializar a atividade física na prevenção e no manejo das doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, contempladas em indicadores do atual modelo de financiamento da Atenção Primária à Saúde no SUS, que prevê recursos para ações multiprofissionais de saúde. Isso quer dizer que o investimento na atividade física poderá impactar em mais recursos para a gestão das ações de saúde.

Inserir as ações de atividade física com as orientações indicadas no Guia já previstas no Plano Estadual ou Municipal de Saúde e nas Programações Anuais e Orçamentárias de Saúde no Relatório Anual de Gestão.

PROFISSIONAIS

Desenvolver ações contínuas de atividade física com base nas orientações do Guia, envolvendo o que já foi construído em seu processo de trabalho em saúde. Isso é fundamental para iniciar a implementação e possibilitará, posteriormente, uma maior chance de incluir novas ações de atividade física ou recriar as que já existem, com base no Guia, para a população assistida. Além disso, poderão contribuir para a ampliação dessas ações no processo de trabalho de profissionais da Rede de Atenção à Saúde.

Aplicar as orientações indicadas no Guia por meio de aconselhamentos nas consultas, nas interconsultas, nos acolhimentos e nos grupos e nas visitas domiciliares, destacando os benefícios da atividade física.

Aplicar as orientações indicadas no Guia à população nos programas de promoção da atividade física, promoção da saúde, controle do tabagismo e/ou outras ações multiprofissionais.

Elaborar planos de ações para o desenvolvimento de estratégias de intervenção com base nas orientações do Guia. Conhecer as recomendações de atividade física e verificar os exemplos para a prática de atividade física constantes do Guia poderão auxiliar você a planejar, monitorar e avaliar as ações de saúde da Atenção Primária no seu território de abrangência.

Para os profissionais de educação física e os demais que compõem as equipes multiprofissionais, realizar formações em serviço e matriciamento com base nas orientações do Guia.

Incluir nas reuniões colegiadas entre gestores, profissionais e população a pauta da implementação das ações do Guia no município/estado.

Estabelecer parcerias intra e intersetoriais para agregar e integrar ações de atividade física com base nas orientações do Guia.

Identificar e apoiar movimentos populares de dança, lutas, entre outros, na comunidade, que também são possibilidades de prática de atividade física no contexto local.

Identificar espaços comunitários acessíveis para a prática de atividade física e mobilizar a população para sua utilização e manutenção.

Construir com a população espaços para trocas de experiências e vivências sobre as ações de atividade física implementadas com base no Guia.

Desenvolver ações de divulgação e implementação do Guia com os Núcleos de Telessaúde, sejam eles vinculados às secretarias estaduais e/ou aos serviços de saúde por meio da teleducação, teleassistência e/ou telegestão.

Aplicar as orientações do Guia para a população e para o debate entre profissionais de saúde por meio das diversas ações da teleassistência (ex.: teleconsulta, teleinterconsulta e teleconsultoria) dos Núcleos de Telessaúde.

Elaborar ações educativas para a população com base nas orientações do Guia por meio da teleducação (ex.: webpalestras, cursos on-line, comunidade de práticas, podcasts) dos Núcleos de Telessaúde.

3.3 Ações de monitoramento e avaliação do Guia

GESTORES

Incluir aspectos de difusão, disseminação e implementação do Guia nos instrumentos e indicadores de gestão (planejamento, monitoramento e avaliação), reforçando a responsabilidade da gestão com os resultados das ações implantadas. Possibilitará, com isso, a demonstração dos resultados da articulação das demandas da população e dos profissionais com o plano de trabalho da gestão e com a realidade de financiamento local.

Identificar quais serão o alcance e os desdobramentos das ações de disseminação do Guia para definir as ações que serão mantidas, qualificadas ou readequadas. As ações identificadas deverão ser monitoradas continuamente.

Avaliar as ações incluídas nos planos estaduais/municipais para saber se foram exitosas e efetivas, realizando adequações se houver necessidade.

Monitorar a implementação, as ações e os indicadores e avaliar os resultados das ações realizadas com base no Guia. O monitoramento e a avaliação devem considerar, em especial, as populações elencadas como prioritárias a partir da realidade local (ex.: pacientes com doenças crônicas não transmissíveis, população masculina por acessar menos os programas de atividade física, adolescentes e jovens etc.).

Apresentar nos espaços colegiados entre gestores, profissionais e população o alcance e os resultados das ações de disseminação e de implementação do Guia e dos indicadores pactuados.

Apoiar e fomentar pesquisas avaliativas com temas relacionados ao conteúdo do Guia.

PROFISSIONAIS

Incluir aspectos de difusão, disseminação e implementação do Guia nos instrumentos de planejamento, monitoramento e avaliação, o que contribuirá para que essas ações alcancem seus objetivos e estejam alinhadas às demandas da população e ao contexto local. Isso aumentará as chances de que os resultados, os benefícios e a satisfação esperados sejam alcançados e percebidos pelos envolvidos.

Incluir nas reuniões de equipe o monitoramento das ações de difusão, disseminação e implementação, buscando conferir o alcance dos objetivos e as necessidades de adequações das ações e dos indicadores.

Discutir com a equipe se as ações oferecidas, bem como os indicadores de monitoramento, atendem à demanda do território buscando adequá-las conforme a necessidade local.

Avaliar as ações de difusão, disseminação e implementação do Guia direcionadas à população e verificar os pontos positivos e negativos, para saber quais são as melhores ações a serem mantidas.

Por fim, espera-se a manutenção das ações recomendadas. Para isso, os gestores devem institucionalizar as ações de difusão, disseminação, implementação, monitoramento e avaliação do Guia, para incorporá-las nas dinâmicas de gerenciamento do município, de modo que não haja prejuízo da implementação do Guia entre as trocas de gestão. Já os profissionais devem apoiar a atual e as novas gestões e os novos membros da equipe de saúde de modo a dar continuidade às ações de difusão, disseminação, implementação, monitoramento e avaliação do Guia.

Para potencializar as ações de atividade física na saúde dos municípios, recomenda-se que, além do Guia de Atividade Física para a População Brasileira, gestores e profissionais da saúde acessem as **Recomendações para o Desenvolvimento de Práticas Exitosas de Atividade Física na Atenção Primária à Saúde**.



PARA SABER MAIS SOBRE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA, ACESSE:

Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 – OMS

Oito investimentos para a promoção da atividade física – ISPH

Movimento e Vida – Relatório do PNUD

Caderno Jornada Vidas Ativas – PRODHE

Recomendações para o Desenvolvimento de Práticas Exitosas de Atividade Física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde

Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário – 2020

Série The Lancet: Atividade Física 2016 – Progresso e Desafios

Conte-nos o que pensa sobre esta publicação.
Responda a pesquisa disponível por meio do link:

https://ncv.microsoft.com/BazoIU6zAn

DISQUE SAÚDE 136

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br

SUS | MINISTÉRIO DA SAÚDE Governo Federal