

# O papel do Profissional de Educação Física para o Plano de Ação Global em Atividade Física 2018-2030 da OMS

*Por Kátia Euclides de Lima e Borges  
Conselheira do CREF6/MG e Coordenadora Técnica  
e Pedagógica da Educação Física no Núcleo  
de Educação em Saúde Coletiva da Faculdade de Medicina –  
Universidade Federal de Minas Gerais – NESCON/FM/UFMG.*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem, ao longo das últimas décadas, alertado seus países-membros sobre a importância do desenvolvimento de estratégias e ações individuais e coletivas para o aumento das práticas de Atividades Físicas, Exercícios Físicos e modalidades Esportivas, como também sobre o problema do crescimento das taxas de sedentarismo.

Recordo, brevemente, o Plano de 2004 dessa instituição, que propunha ações para o aumento dos níveis de Atividades Físicas em todo o mundo; o Plano de 2010, que teve entre seus focos a importância das ações envolvendo a prática de Atividades Físicas como política pública para a prevenção primária das Doenças Não Transmissíveis (DNT); e, recentemente, a OMS lançou, para o período entre 2018 e 2030, o último Plano, com o objetivo de estimular os seus países-membros a alcançarem ações em que o modo de vida ativo esteja diretamente associado aos objetivos de um desenvolvimento sustentável. A OMS mantém em todos esses Planos o destaque para os gestores públicos planejarem políticas e estimularem a execução das ações dentro de uma lógica de desenvolvimento global, regional e local.

O reconhecimento, pela parceria CREF6/MG–NESCON/UFMG, da necessidade de termos em Minas Gerais Profissionais de Educação Física plenamente capacitados para planejarem, executarem, monitorarem e avaliarem os planos de ação que estimulem as comunidades e as pessoas a diminuírem o sedentarismo e aumentarem os níveis de Atividades Físicas, Exercícios Físicos e as práticas de modalidades esportivas está em sintonia com as propostas apresentadas nos Planos da Organização Mundial da Saúde.

Ao se estudar esta última proposta de ação da OMS – Plano de Ação Global em Atividade Física 2018-2030: Pessoas mais ativas para um mundo mais saudável –, é possível identificar que, sem uma liderança profissional competente da Educação Física, capaz de identificar, discutir com as comunidades, com os gestores locais e regionais e propor ações intersetoriais pactuadas, com base nas necessidades das comunidades, será quase impossível, como nação, alcançarmos os objetivos de nos transformarmos em uma sociedade ativa. Os vários cursos ofertados pela parceria CREF6/MG–NESCON/UFMG têm por objetivo desenvolver nos seus alunos-profissionais as competências acima mencionadas.

Aproveito para reafirmar alguns conceitos que julgo importantes para a compreensão das propostas da OMS. “Pessoas Ativas” é o termo utilizado pela instituição para apontar um grupo de pessoas que integram na sua vida diária a prática de Atividades Físicas. Sendo assim, uma “Sociedade Ativa” é aquela que possui comunidades que alcançam os níveis diários e semanais de Atividades Físicas recomendados pelas entidades científicas. A OMS abraça o conceito de “Atividade Física” proposto pelo *American College of Sports Medicine*: qualquer movimento corporal que é produzido pela contração da musculatura esquelética e que produz o aumento do gasto energético. Ou seja, atividades como as tradicionais “caminhadas”, mas também a prática da jardinagem, o tocar de um instrumento, o tomar banho, o fazer compras, entre outras atividades da vida cotidiana.

Por outro lado, uma “Vida Sedentária” é advogada pela OMS como uma maneira de se viver em que há o mínimo de exigência de Atividades Físicas. Assim, um modo sedentário de se viver está associado a algumas decisões individuais e coletivas específicas que estimulam a inatividade física. Estas decisões podem ter por base, por exemplo, desistir de sair para praticar alguma Atividade Física ao verificar limitações de infraestruturas públicas nas áreas residenciais, tais como: ruas sem condições de caminhar, por risco de queda; acesso restrito a áreas verdes dentro dos bairros; áreas públicas na comunidade com pouca iluminação e sem segurança para passeios, brincadeiras com os filhos ou com amigos.

O aumento das taxas de pessoas que vivem de modo sedentário tem provocado o aumento do custo de vida dos países, pois esta maneira de se viver ocasiona o aumento no custo dos sistemas de saúde, diminui a produtividade e competitividade dos países, como também fragiliza o meio ambiente e as relações familiares, para dizer o mínimo sobre as consequências de se viver em uma sociedade sedentária. Torna-se relevante assinalar que, ao não se alcançarem as recomendações mínimas de Atividades Físicas em uma sociedade, aumenta-se o risco de mortes por DNT, como as mortes causadas pelas doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e pela diabetes, como ainda aumentam as chances de se ter nas comunidades locais um maior número de adultos jovens, adultos e idosos com sequelas por acidentes vasculares cerebrais e infartos.

A OMS chama atenção para o fato de que, com a existência de comunidades locais com altas taxas de pessoas sedentárias, aumentam as probabilidades de haver comunidades com menor disponibilidade para levarem à frente lutas comunitárias para a melhoria do meio ambiente; para o engajamento inclusivo de grupos mais vulneráveis, residentes nas comunidades; para lutar pelas políticas e ações públicas em defesa de se estabelecer um padrão ótimo de qualidade de vida para as crianças, adolescentes, adultos e idosos das comunidades.

O tamanho do desafio imposto aos sistemas de saúde para o enfrentamento deste problema está claramente demonstrado pelos dados apresentados pela OMS neste último Plano – um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (entre 11 e 17 anos) no planeta não praticam Atividade Física dentro dos níveis recomendados.

Ao se verificar os dados da OMS, do ano de 2015, da América do Sul, nomeadamente Argentina, Brasil e Chile, identifica-se que o Chile apresentava entre os três países estudados a menor percentagem de adultos com insuficiente prática de Atividades Físicas, 21,3%, seguido do Brasil, 27,8%, e da Argentina, com a alta taxa de 39,2%.

Os dados brasileiros, divulgados pelo Ministério da Saúde a partir dos resultados obtidos pelos estudos de 2016 e publicados em 2017 pelo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), apontaram, em consonância com os atuais dados apresentados pela OMS, serem as adolescentes jovens; as mulheres adultas; os idosos e os grupos populacionais vulneráveis, como os que abrangem pessoas com deficiência ou com doenças crônicas, os grupos que não estão conseguindo alcançar os níveis de recomendação diária e semanal de Atividades Físicas.

Frente a estas constatações, a Organização Mundial da Saúde alerta para a necessidade de se estruturarem políticas e ações capazes de influenciarem mudanças dos valores culturais em defesa da ampliação de oportunidades de manutenção de uma vida ativa para todos, sem discriminação pela idade, pelo gênero, pela raça, pelo credo, pelo nível educacional, pelo nível social ou financeiro das pessoas. A OMS reafirma com esta posição a defesa de sociedades ativas, a necessidade de mudanças substanciais na forma de se fazer política regional e local; de advogar em defesa de sistemas de saúde e educacional inclusivos; de lutar pelas alterações laborais; como também de reivindicar mudanças ambientais que assegurem a todos água, terra e ar de qualidade.

Entre algumas políticas que podem ser mencionadas, como exemplos, para se alcançarem mudanças nas sociedades sedentárias e discriminatórias, estão: a valorização do gênero feminino, em todas as esferas: social, econômica, familiar, educacional e laboral; a diminuição das discrepâncias econômicas e de oportunidades, com acesso de todos os membros da sociedade às áreas verdes, seguras e inclusivas; o estabelecimento ou o fortalecimento das políticas e ações escolares que privilegiam as práticas diárias de brincadeiras e jogos ativos; a rotina de prática de modalidades esportivas dentro e fora das escolas, como também a participação dos pais e avós junto aos filhos e netos no lazer ativo; e ainda o aumento das políticas que sejam capazes de assegurar produtividade e competitividade no mundo laboral, porém com a manutenção da dignidade exigida para uma vida ativa dos trabalhadores.

A OMS advoga, neste último Plano de Ação, cinco políticas para reforçar as mudanças necessárias aos sistemas e, desta forma, aumentar de maneira bastante relevante as ações internacionais, nacionais e regionais, nos objetivos de reduzir o sedentarismo e aumentar a prática das Atividades Físicas. Os fatores abrangidos por estas políticas são: aumentar o nível de governança das ações planejadas; formar e fortalecer lideranças locais, regionais e nacionais; desenvolver ações intersetoriais que promovam as Atividades Físicas, os Exercícios Físicos e as práticas de modalidades esportivas; aumentar, pela educação, as capacidades da força de trabalho que atuam em prol de um modo de vida ativo e atuar no empoderamento da sociedade em defesa de uma vida ativa para todos os membros da sociedade, sem qualquer tipo de discriminação.

A parceria CREF6/MG–NESCON/UFMG vem ao longo destes dez anos construindo capacitações que preparam os Profissionais de Educação Física de Minas Gérias para atuarem em sintonia com os Planos da OMS e, de maneira mais específica, com o Plano de Ação Global para o período 2018-2030: Pessoas mais ativas para um mundo mais saudável. Este investimento representa a confiança de que, só com profissionais bem preparados e seguros de suas competências, com planos de ações locais ou regionais bem estudados e com estratégias específicas, eficientes e eficazes para as comunidades onde atuam, teremos como alcançar o objetivo proposto pela OMS: vivermos em uma sociedade ativa, com pessoas e sistemas que fortaleçam a vida ativa e em harmonia com o meio ambiente que habitamos.

Dentro desta lógica de articulação política, a OMS ainda defende no seu último Plano de Ação: quatro proposições políticas para alterações das normas e das atitudes no sentido de haver mudanças nos atuais paradigmas e, assim, aumentar o conhecimento e o engajamento de todas as pessoas, de acordo com suas habilidades e idades, nas práticas de Atividades Físicas; cinco proposições para resguardar espaços e locais nas comunidades e nas cidades para o acesso de toda a população a ambientes seguros para as práticas de Atividades Físicas, Esportes e Exercícios Físicos; seis proposições para que as pessoas, as famílias e todos da sociedade possam, na vida cotidiana, adotarem, alcançarem e aumentarem os seus níveis de Atividade Física.