

RESUMO

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



ADULTOS (18 anos ou mais) COM DEFICIÊNCIA



Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde de adultos, como destacado anteriormente, também se aplicam a adultos com deficiências. Os benefícios adicionais da atividade física para adultos com deficiência incluem: **para adultos com esclerose múltipla** – melhoria da função física e dos domínios físico, mental e social da qualidade de vida relacionada com a saúde; **para indivíduos com lesão na medula espinal** – melhoria da função de caminhada, da força muscular e da funcionalidade das extremidades superiores; e aumenta a qualidade de vida relacionada com a saúde; **para indivíduos com doenças ou desordens que comprometem a função cognitiva** – melhoria da função física e cognitiva (em indivíduos com doenças de Parkinson e histórico de acidente vascular cerebral); efeitos benéficos na cognição; e pode melhorar a qualidade de vida (em adultos com esquizofrenia); pode melhorar a função física (em adultos com deficiência intelectual); e melhoria da qualidade de vida (em adultos com depressão clínica severa).

É recomendado que:

› **Todos os adultos com deficiência devem praticar atividade física regular.**

Recomendação forte, nível de evidência moderado



› Os adultos com deficiência devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› Os adultos com deficiência devem também realizar atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares, pelo menos dois dias por semana, pois estes proporcionam benefícios adicionais à saúde.

Recomendação forte, nível de evidência moderada

Para benefícios adicionais:

Em pelo menos



2 dias por semana

Atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares



Em pelo menos

3 dias por semana

Atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior.

> Como parte da atividade física semanal, adultos e idosos com deficiência devem realizar atividades físicas multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior, em 3 ou mais dias da semana, para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Recomendação forte, nível de evidência moderada

> Os adultos com deficiência podem aumentar a atividade física aeróbia de intensidade moderada para além de 300 minutos; ou realizar mais de 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, ao longo da semana para benefícios adicionais à saúde.

Para benefícios adicionais à saúde:

more than **300 minutes** atividade física aeróbia de intensidade moderada

or

more than **150 minutes** atividade aeróbia de intensidade vigorosa

ou uma combinação equivalente ao longo da semana

Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma.
- Mesmo se os adultos com deficiência não cumprirem as recomendações, praticar alguma atividade física será benéfico para a sua saúde.
- Os adultos com deficiência devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Não há riscos elevados para os adultos com deficiência praticarem atividade física quando estas são apropriadas ao seu nível atual de atividade, estado de saúde e função física; e os benefícios da atividade física são maiores do que os riscos
- Os adultos com deficiência podem precisar de consultar um profissional da saúde ou outro especialista em atividade física e deficiência para determinar o tipo, a quantidade e as atividades apropriadas para eles.

Em adultos, quantidades elevadas de comportamento sedentário estão associadas ao risco de morte por todas as causas, por doenças cardiovasculares e por cancro; aumento da incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

É recomendado que:

> Os adultos com deficiência devem limitar o tempo em comportamento sedentário. A substituição do tempo sedentário por atividades físicas de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade) proporciona benefícios para a saúde.

Recomendação forte, nível de evidência baixo

> Para auxiliar na redução dos efeitos prejudiciais à saúde de elevados níveis de comportamento sedentário, os adultos com deficiência devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

LIMITAR

o tempo em comportamento sedentário

SUBSTITUIR

com mais atividade física de qualquer intensidade (inclusive de baixa intensidade).

Progress bar showing 5 circles, the first three filled, with an arrow pointing to the right.