

RESUMO

RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO



ADULTOS E IDOSOS COM DOENÇAS CRÓNICAS

(18 anos ou mais)



A atividade física pode proporcionar benefícios para a saúde de adultos e idosos que vivem com as seguintes condições crônicas: **para sobreviventes de cancro** – a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas e por cancro, e reduz o risco de recidiva ou cancro secundário; **para pessoas com hipertensão** – a atividade física reduz a mortalidade por doença cardiovascular e a progressão da doença, melhora a função física e a qualidade de vida relacionada com a saúde; **para pessoas com diabetes tipo 2** – a atividade física reduz as taxas de mortalidade por doença cardiovascular e os indicadores de progressão da doença; e **para pessoas com VIH** – a atividade física pode melhorar a condição física e a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão) e não afeta negativamente a progressão da doença (Contagem de CD4 e carga viral) ou a composição corporal.

É recomendado que:

› **Todos os adultos e idosos com as condições crônicas referidas, devem praticar atividade física regular.** *Recomendação forte, nível de evidência moderado*

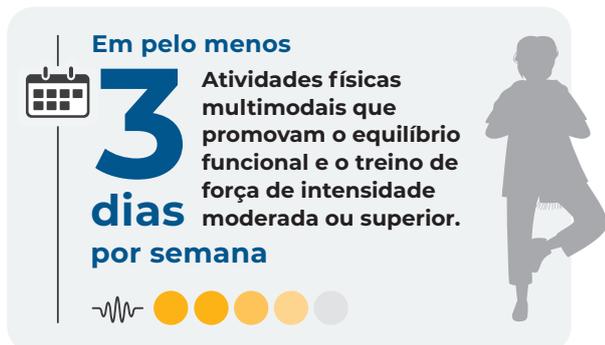
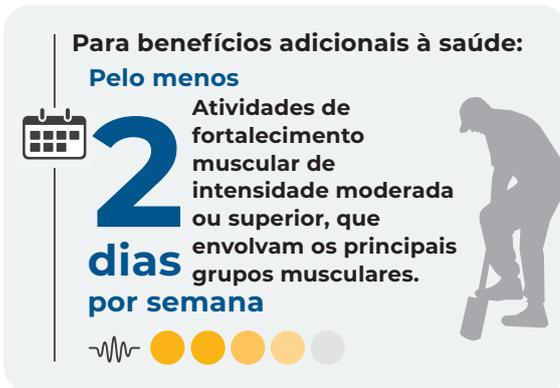


› **Os adultos e idosos com estas doenças crônicas devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa; ou uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada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

Recomendação forte, nível de evidência moderado

› **Os adultos e idosos com estas doenças crônicas 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 moderado



› **Como parte da atividade física semanal, adultos e idosos com estas doenças crônicas 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 moderado



› Quando não é contraindicado, adultos e idosos com estas doenças crónicas, 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.

Recomendação condicional, nível de evidência moderado

RECOMENDAÇÕES DE BOAS PRÁTICAS

- Quando não for possível cumprir as recomendações, adultos com estas doenças crónicas, devem ter como objetivo praticar atividade física de acordo com suas capacidades.
- Os adultos com estas doenças crónicas devem começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo.
- Os adultos com estas doenças crónicas devem consultar um especialista em atividade física ou um profissional de saúde para obter orientações sobre o tipo e a quantidade de atividade física apropriada para suas necessidades individuais, capacidades, limitações funcionais, complicações, medicações e o plano geral de tratamento.
- A avaliação médica pré-exercício é geralmente desnecessária para indivíduos sem contraindicações, para o início de atividades físicas leves ou moderadas que não excedam as demandas de uma caminhada rápida ou atividades da vida diária.

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

Para sobreviventes de cancro, e adultos com hipertensão, diabetes tipo 2 e VIH, é recomendado que que:

› Os adultos e idosos com estas doenças crónicas 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 estas doenças crónicas devem ter como objetivo realizar mais do que as quantidades recomendadas de atividade física de intensidade moderada a vigorosa.

Recomendação forte, nível de evidência baixo

