



Saúde Palmela

A Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou novas recomendações para a atividade física e comportamento sedentário, com planificação individualizada para cada grupo etário desde as crianças às pessoas mais velhas.

O documento assenta no princípio de que **"toda a atividade física conta"** e de que **"quanto mais melhor"**.

O plano ressalva que **"demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde"** e que **todos podem beneficiar com o aumento da atividade física**, incluindo mulheres grávidas e no pós-parto e pessoas com doenças crónicas e deficiências.

"Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa", pode ler-se no documento com as recomendações globais da OMS, no sentido de permitirem que os países "desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidência e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030".

O plano recomenda para as **crianças e adolescentes**, entre os **5 e os 17 anos**, pelo menos **60 minutos de atividade física, três dias por semana**, sustentando que nesta faixa etária o exercício melhora a aptidão cardiorrespiratória e muscular; a saúde cardiometabólica, óssea e mental; a cognição e a redução da gordura corporal.

Nos **adultos**, entre os **18 e os 64 anos**, a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas e por doenças cardiovasculares; a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cancro, e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental, o funcionamento cognitivo e o sono.

Para estes a recomendação é de **150 a 300 minutos de atividade moderada** ou de **75 a 150 minutos de atividade vigorosa** ou, ainda, uma combinação das duas, ao longo da semana.

Nas pessoas com **mais de 65 anos**, além dos benefícios descritos para o grupo anterior, o plano ressalva que a atividade física ajuda a prevenir quedas e lesões relacionadas, e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.

No caso dos adultos ou pessoas com mais de 65 anos com doenças crônicas os tempos de atividade física recomendada são similares, ressaltando o plano que quando não for possível cumprir as recomendações, as pessoas em causa "devem ter como objetivo praticar atividade física de acordo com suas capacidades"

E finalmente, a recomendação para as mulheres **grávidas** e no **pós-parto** é para que pratiquem **150 minutos de atividade moderada**, reduzindo assim o risco de pré-eclâmpsia, de hipertensão gestacional, de diabetes gestacional, do ganho excessivo de peso, de complicações no parto e de depressão no pós-parto, de complicações no recém-nascido, de efeitos adversos do peso ao nascer e do risco de natimortalidade.

Recomendações que "os governos podem adotar como parte de suas políticas nacionais", transmitiu a OMS, lembrando que no processo de adoção deve ser considerada a necessidade contextualização, vocacionando os planos nacionais para atividades físicas "que sejam localmente relevantes e o uso de imagens que reflitam as culturas, normas e valores locais", conclui o documento.

Município
Palmela