

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou nesta segunda-feira (4) um [novo plano de ação mundial sobre atividade física e saúde para 2018 a 2030](#). Junto ao primeiro ministro de Portugal, António Costa, o diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) divulgou o documento para incentivar as pessoas a serem mais ativas para um mundo mais saudável.

"Ser ativo é fundamental para a saúde. Mas no mundo moderno, isso está se tornando cada vez mais um desafio, em grande parte porque nossas cidades e comunidades não são projetadas da maneira correta", disse Tedros. "Precisamos de líderes em todos os níveis para ajudar as pessoas a terem uma vida mais saudável. Isso funciona melhor em nível de cidade, onde a maior responsabilidade é criar espaços mais saudáveis".

Em todo o mundo, um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (com idade entre 11 e 17 anos) não praticam atividade física suficiente. Alguns grupos populacionais têm menos oportunidades de terem uma vida mais ativa, entre eles: meninas, mulheres, pessoas idosas, com menos recursos financeiros, com deficiências e doenças crônicas, populações marginalizadas e povos indígenas.

A atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo do útero. Essas enfermidades são responsáveis por 71% de todas as mortes no mundo, incluindo as mortes de 15 milhões de pessoas por ano entre 30 e 70 anos.

O plano de ação mostra como os países podem reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030. Recomenda um conjunto de 20 áreas políticas, que combinadas, têm o objetivo de criar sociedades mais ativas por meio da melhoria dos ambientes e oportunidades para pessoas de todas as idades e habilidades para praticarem mais caminhadas, ciclismo, esportes, recreação ativa, dança e jogos. O documento também pede apoio ao treinamento de profissionais de saúde e outros profissionais, sistemas de dados mais sólidos, bem como o uso de tecnologias digitais.

"Você não precisa ser um atleta profissional para ser ativo. Usar as escadas em vez do elevador faz a diferença. Ou andar e usar a bicicleta em vez de dirigir até a padaria do bairro. São as escolhas que fazemos todos os dias que podem nos manter saudáveis. Os líderes devem ajudar a tornar essas escolhas mais fáceis", acrescentou Tedros.

Para apoiar os esforços nacionais na implementação do plano, a OMS está lançando uma campanha de advocacy para promover a atividade física: "Sejamos ativos: todos, em todos os lugares, todos os dias" (tradução livre para o português de "Let's Be Active: Everyone, Everywhere, Everyday"). Essa nova campanha, lançada na Cidade do Futebol da Federação Portuguesa de Futebol, encoraja os governos e as autoridades municipais a tornarem mais fácil para as pessoas serem fisicamente mais ativas e saudáveis.

A campanha realizou a primeira caminhada da OMS: [Health for All Challenge](#), que atraiu mais de 4 mil pessoas para promover o movimento e a atividade física para a saúde, em 20 de maio em Genebra, às vésperas da Assembleia Mundial da Saúde. Em consonância com a iniciativa da OMS de promover a atividade física para combater as DCNTs, Portugal lançou a sua própria campanha de mídia para promover a atividade física entre sua população.

"Essa campanha nacional surge de nosso esforço para informar os portugueses dos benefícios de ter estilos de vida mais saudáveis para combater essas enfermidades", afirmou Costa. "O governo português está altamente empenhado em implementar uma abordagem sistêmica para promover a atividade física e se sente honrado em receber o lançamento do Global Action Plan on Physical Activity".

Fonte: OPAS/OMS, em 04.06.2018.