

## Manifesto de São Paulo para a promoção da Atividade Física nas Américas

Este documento é uma *chamada à ação* endereçada aos profissionais relacionados à saúde e educação, formadores de opinião e dirigentes no setor público, iniciativa privada, terceiro setor (organizações não governamentais e associações voluntárias), para enfatizar aspirações por uma melhor qualidade e expectativa de vida, destacando a necessidade da inclusão da prática da atividade física no cotidiano das pessoas, da criança ao idoso, como direito do cidadão.

A consecução deste propósito será efetivada, prioritariamente, através da criação de uma rede de Instituições e Grupos cujos objetivos são a difusão, o intercâmbio e a implementação de ações visando à promoção da saúde. Neste contexto, é necessária uma mudança de estilo de vida, rompendo com o sedentarismo e assumindo uma postura de vida ativa, tanto nas atividades utilitárias como na vivência das experiências do lazer, privilegiando a abordagem lúdica na fixação de novos hábitos. Estes dois enfoques pressupõem uma cultura de vida ativa para as populações das Américas, em que pese os contrastes entre países.

Esta *chamada à ação* é o resultado de discussões e sugestões realizadas e compromissos firmados durante o XXI e o XXII Simpósios Internacionais de Ciências do Esporte em São Paulo (1998-1999). Estes eventos tiveram por objetivo divulgar orientações gerais para a promoção da atividade física na população, a partir de diretrizes internacionais e com a contextualização cultural, indispensáveis para o sucesso destas iniciativas.

O comportamento sedentário na vida moderna, em escala global, exige uma re-significação nas relações da pessoa consigo mesma, com o outro e com o meio ambiente, já que o sedentarismo é o inimigo número um da saúde pública, prejudicando a saúde das pessoas, podendo interferir negativamente no desenvolvimento de suas relações sócio-culturais e ecológicas.

A *atividade física* é definida como qualquer movimento corporal decorrente de contração muscular, com dispêndio energético acima do repouso; entendida como um comportamento humano complexo, voluntário e autônomo, com componentes e determinantes de ordem biológica e psico-sócio-cultural; é exemplificada por esportes, exercícios físicos, danças e determinadas experiências de lazer e atividades utilitárias.

Em termos epidemiológicos, evidências científicas recentes confirmam o papel decisivo da prática da atividade física regular, independentemente ou em conjunto com outras características do comportamento saudável, na prevenção e no controle de diversas doenças e na promoção da saúde e qualidade de vida em todos os grupos.

A partir dessas constatações, instituições, líderes nacionais e internacionais envolvidos com a saúde pública

têm divulgado recomendações e diretrizes para a promoção de estilos de vida saudáveis, incluindo a prática de atividade física regular, em todo o ciclo vital.

A presente *chamada à ação* para a prática da atividade física regular, visando à promoção da saúde, é considerada como um exercício de cidadania, devendo constar como um dos itens prioritários na pauta dos agentes políticos locais ligados ao campo da saúde, educação e áreas correlatas.

Em princípio, as diretrizes gerais ora recomendadas partem de propostas internacionais, tais como:

- Respeitar a cultura e tradições de cada região, como também dar prioridade às novas intervenções locais, incluindo políticas governamentais de saúde, educação e esporte que favoreçam atividades físicas voluntárias e autônomas.
- Aumentar oportunidades para iniciação e manutenção de comportamentos ativos, ao longo do ciclo vital, sempre na perspectiva de auto-realização e modo de vida saudável e alegre.
- Buscar apoio institucional para as diferentes iniciativas, enfatizando a comunicação social e o estabelecimento de parcerias entre instituições.
- Considerar as aspirações locais e específicas de cada grupo alvo, procurando priorizar as pessoas desprivilegiadas, física e mentalmente, como também respeitar as diferenças sócio-culturais e econômicas, quando da realização de intervenções.
- Incentivar a pesquisa científica na área da promoção de saúde, por meio de atividades físicas, principalmente no âmbito da inclusão de grupos vulneráveis da sociedade e de mudança cultural dos grupos de risco definidos pelo sedentarismo.
- Como referência básica de intervenção, recomenda-se a prática de atividades físicas moderadas (ex: caminhar 4,5 km/h), preferencialmente todos os dias da semana, em uma única sessão diária de 30 min. ou acumulando 2 a 3 sessões de 10-15 min, respectivamente, ao longo do dia. A realização de atividades físicas mais vigorosas, dentro dos limites individuais, traz benefícios adicionais, melhorando a aptidão física.

- Dar a devida atenção às administrações locais de governo, enfatizando o ambiente escolar, tendo como grupo alvo as crianças e ou adolescentes, para a consolidação de um modo de vida saudável por meio da prática de atividades físicas e experiências de lazer.
- Criar meios de informação, esclarecimento e mobilização de líderes governamentais, políticos e empresariais no sentido de apoiar esta chamada à ação e as demais que se sucederão em diferentes regiões e países.
- Divulgar as experiências locais e nacionais de modo a criar modelos de intervenção e exemplos de manejo institucional a fim de se criar uma base educacional de longo prazo para as intervenções ora recomendadas.
- Focalizar, com absoluta prioridade, a constituição de redes de instituições, tanto para a propagação de aspirações e realizações práticas, como para a formação de alianças estratégicas visando à promoção de saúde por meio de atividades físicas.
- Materializar as redes por vias de políticas, estratégias, programas, capacitação de multiplicadores, ampla comunicação social e veiculação de exemplos bem sucedidos de intervenção.

Em resumo, a presente convocação de pessoas, grupos e instituições das Américas coloca em destaque a diferenciação de condições sociais, educacionais e de saúde, existentes em todos os países do continente e almeja alcançar uma vida mais saudável, como exercício de cidadania e inserção entre as necessidades básicas de nossas populações.

## **The São Paulo manifesto promoting physical activity in the Americas**

This document is a *call to action* directed at health professionals, health educators, decision-makers and leaders of the private, public, and voluntary sectors stressing the goal of achieving better health and quality of life for all. The manifesto highlights the right of all people, from children to the elderly, to have the opportunity for daily physical activity.

This goal will be achieved through a network of groups and institutions created to disseminate and implement health promotion activities. In this regard, a change of life style is necessary: letting go of old sedentary habits and adopting an active lifestyle during working hours and during recreational activities. Special emphasis will be given to use a more playful approach when creating new habits. Both approaches anticipate an active lifestyle for all the peoples of the Americas, despite country differences.

This call to the action is the culmination of the discussions, suggestions and commitments agreed to during the 21st and 22nd International Symposia on Sports Sciences, held in São Paulo (1998-1999). The objective of the symposia was to disseminate information from international guidelines on promoting physical activity at the population level. This information was tailored to each country's culture and circumstances to ensure the success of the initiative.

Global sedentary habits of modern life require a new definition of the relationships of individuals, with themselves and each other and with the environment. Sedentary habits are the number one enemy of public health, destroying people's health and negatively impacting their social, cultural and environmental relationships.

*Physical activity* consists of any movement made by the body that, when contracting a muscle, results in a loss of energy greater than when in repose. It is understood as a voluntary and individual complex human behavior, which has biological and psychological, sociological and cultural implications and determinants, which is translated into sports, physical exercises, dance and certain recreational and professional activities.

Recent epidemiological data confirms the key role that regular physical activity plays, by itself or combined with other healthy habits, in controlling and preventing disease and in promoting health lifestyles and quality of life for all.

As a result of these findings, national and international stakeholders in public health have made recommendations and set guidelines for achieving healthy life styles which include regular physical activity for all ages.

This call to action encourages regular physical activity with a view to promoting wellness, is considered an exercise of civic right, and should be a major issue for local decision makers involved in health, education and related areas.

Initially these general guidelines stem from international proposals such as:

- Respect for regional culture and traditions and prioritizing new local action, including public health, education and sports policies that favor voluntary and individual physical activity;
- Increased opportunities to begin and maintain an active lifestyle throughout the life of the

- individual, with a view to self-confidence and healthy and cheerful life style;
- Galvanize institutional support for different initiatives, highlighting social communication and partnerships between institutions;
  - Consider specific and local goals for each target group, prioritizing the mentally and physically handicapped, while honoring social, cultural and economic differences in the actions to be taken;
  - Encourage scientific research in the area of health promotion through physical activity, especially research which includes vulnerable groups and considers cultural differences in the population at risk due to their sedentary lifestyles.
  - Recommend, as a starting point, moderate physical activity such as walking at 4.5 km/hour (3 miles/hour), preferably every day of the week, in one 30 minute-session, or by the accumulation of two or three 10-15 minute-sessions during the day. More time spent being active or more vigorous physical activity will lead to additional health and fitness benefits for most persons.
  - Pay attention to the local governmental administration, especially the school environment, which has a target group of children and/or teenagers, to carry out a comprehensive healthy lifestyle through regular physical and recreational activities;
  - Provide information, education and mobilization to government, political and business leaders to support this call to action and others that will develop in different regions and countries;
  - Share local and national examples as models for action and options for institutional management to develop a long term education basis for these recommended interventions;
  - Focus, as a first priority, on the development of a network of institutions and countries which can develop common goals and establish strategic alliances for promoting healthy lifestyles through physical activity;
  - The network will share policies, strategies, programs, training, communications, and facilitate the dissemination of successful models;

In sum, this call to action to the people and institutions of the Americas emphasizes the critical role of physical activity in improving health and quality of life. Public health programs to promote physical activity will need to take into account the differences in social, educational and health conditions in the countries of the region if they are to be effective in making the Americas healthier and more active.

## **Manifiesto de São Paulo para la promoción de la Actividad Física en las Americas**

Este documento es un *llamado a la acción* dirigida a los profesionales de salud y educación, formadores de opinión y dirigentes del sector público y privado, y otros sectores (organizaciones no gubernamentales y asociaciones voluntarias), para enfatizar acciones por una mejor calidad y expectativa de vida, destacando la necesidad de la inclusión de la práctica de la actividad física en la rutina diaria de las personas, desde niños hasta adultos mayores, como derecho de los ciudadanos.

El logro de este propósito será efectivo, priorizando en la creación de una red de Instituciones y Grupos cuyo objetivo es la difusión, el intercambio y la implementación de acciones buscando la promoción de la salud. En este contexto es necesario un cambio de estilo de vida, rompiendo con el sedentarismo y asumiendo una actitud de vida activa, tanto en las actividades cotidianas y de recreación, donde el placer sea un aspecto importante en la adopción de nuevos hábitos. Estos dos enfoques conllevan una cultura de vida activa para las poblaciones de

las Américas, en que se enfatizen los contrastes entre los diferentes países.

Este *llamado a la acción* es el resultado de discusiones y sugerencias realizadas y compromisos firmados en los Simposios Internacionales XXI y XXII de Ciencias del Deporte en São Paulo (1998-1999). Estos eventos tuvieron por objetivo divulgar orientaciones generales para la promoción de la actividad física en la población, a partir de directrices internacionales y con la contextualización cultural, indispensables para el éxito de estas iniciativas.

El comportamiento sedentario en la vida moderna, a escala global, exige un auto reflexión en las relaciones de la persona consigo misma, con el otro y con el medio ambiente, ya que el sedentarismo es el enemigo número uno de la salud pública, perjudicando la salud de las personas, interfiriendo negativamente en el desarrollo de sus relaciones sócio-culturales y ecológicas.

La actividad *física* es definida como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sócio-cultural; ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y cotidianas.

En términos epidemiológicos, evidencias científicas recientes confirman el papel decisivo de la práctica de la actividad física regular, independientemente o en conjunto con otras características del comportamiento saludable, en la prevención y en el control de diversas enfermedades y en la promoción de la salud y calidad de vida en todos los grupos.

A partir de estas afirmaciones instituciones, líderes nacionales e internacionales relacionados con la salud pública han divulgado recomendaciones y directrices para la promoción de estilos de vida saludables, incluyendo la práctica de actividad física regular, en todo el ciclo vital.

El presente *llamado a la acción* para la práctica de la actividad física regular buscando la promoción de la salud, es considerado como un ejercicio de ciudadanía, debiendo ser uno de los puntos prioritarios en las políticas de los agentes locales del campo de la salud, educación y áreas similares.

En principio, las directrices generales aquí recomendadas parten de propuestas internacionales, tales como:

- Respetar la cultura y tradiciones de cada región, así como también dar prioridad a las nuevas intervenciones locales, incluyendo políticas gubernamentales de salud, educación y deporte que faciliten actividades físicas voluntarias y autónomas.
- Aumentar oportunidades para iniciación y mantenimiento de comportamientos activos, a lo largo del ciclo vital, siempre con la perspectiva de auto-realización y modo de vida saludable y alegre.
- Buscar apoyo institucional para las diferentes iniciativas, enfatizando la comunicación social y el establecimiento de relaciones interinstitucionales.
- Considerar las políticas locales y específicas de cada grupo objetivo, con prioridad en las personas menos favorecidas física y mentalmente, como también respetar las diferencias socio-culturales y económicas, cuando se realicen intervenciones.
- Incentivar la investigación científica en el área de la promoción de salud, por medio de actividades físicas, y de cambio cultural, principalmente en grupos vulnerables de la sociedad y de los grupos de riesgo definidos por el sedentarismo.
- Como referencia básica de intervención, se recomienda la práctica de actividades físicas moderadas (ej: caminar 4,5 km/h), preferiblemente

todos los días de la semana, en una única sesión diaria de 30 minutos o acumulando 2 a 3 sesiones de 10-15 minutos respectivamente durante el día. La realización de actividades físicas más fuertes, dentro de los límites individuales, trae beneficios adicionales, mejorando la aptitud física.

- Dar la debida atención a las administraciones locales, enfatizando el ambiente escolar, teniendo como grupo objetivo los niños y adolescentes, para la consolidación de un modo de vida saludable por medio de la práctica de actividades físicas y de recreación.
- Crear medios de información, capacitación y movilización de líderes gubernamentales, políticos y empresariales con el sentido de apoyar esta llamada a la acción y las demás que sucederan en diferentes regiones y países.
- Divulgar las experiencias locales y nacionales buscando crear modelos de intervención y ejemplos de manejo institucional a fin de generar una base educacional de largo plazo para las intervenciones aquí recomendadas.
- Priorizar la creación de redes interinstitucionales, tanto para la propagación de directrices y realizaciones prácticas, como para la formación de alianzas estratégicas buscando la promoción de salud por medio de actividades físicas.
- Materializar las redes por medio de políticas, estrategias, programas, capacitación de multiplicadores, amplia comunicación social y divulgación de adecuados ejemplos de intervención.

En resumen, este llamado a las personas, grupos e instituciones de las Américas destaca la diferencia de condiciones sociales, educacionales y de salud, existentes en todos los países del continente y desea alcanzar una vida más saludable, a través del ejercicio de ciudadanía incluyendo este entre las necesidades básicas de nuestras poblaciones.