

Agita São Paulo é reconhecido pela OMS

Programa que combate sedentarismo será tema do Dia Mundial da Saúde, em 2002

MOACIR ASSUNÇÃO

Depois do programa brasileiro de combate à aids, outro projeto de saúde pública ganhou reconhecimento da Organização Mundial de Saúde (OMS): o Agita São Paulo será tema do Dia Mundial da Saúde, em 7 de abril do próximo ano. O programa, iniciado em 1997 sob coordenação do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafics), tem como objetivo promover a atividade física na prevenção à saúde e tratamento de doenças.

A partir de 1992, a OMS passou a considerar o sedentarismo fator de risco para doenças. De acordo com o assessor científico do Agita São Paulo, Douglas Roque Andrade, o sedentarismo causa ou agrava problemas como diabetes, excesso de colesterol, obesidade e hipertensão. Pesquisa indicou que 70% da população brasileira é



Para Guedes, informação combate sedentarismo

sedentária. Uma pessoa com atividade física diminui em 40% a possibilidade de morte por doenças cardiovasculares.

Segundo Andrade, mestre em saúde pública, apenas 30 minutos de atividade física por dia – subir escadas, por exemplo – são suficientes para que uma pessoa seja considerada ativa. Na versão do ano passado, 35% da população do Estado e 55% da região metropolitana participaram do Agita São Paulo.

Um estudo americano demonstrou que a inatividade física custa US\$ 24 bilhões com tratamento de diabetes, hipertensão, câncer e osteoporose.

sergio Castro/AE

O secretário estadual de Saúde, José da Silva Guedes, aposta na informação para promover a mudança de comportamento da população. “Precisamos estimular as pessoas a valorizarem uma vida ativa e

saudável para combater esse inimigo de alto grau de prevalência que é o sedentarismo”.

Ginástica – Em Jacareí, no Vale do Paraíba, a secretaria de esportes local contratou professores de educação física para promover caminhadas e atividade física moderada para os pacientes das unidades básicas de saúde. O resultado foi uma diminuição nos gastos com remédio.

O Hospital São Mateus, em São Paulo, por sua vez, ministra sessões de lian gong, ginástica chinesa semelhante ao tai chi chuan, aos pacientes. Com isso, caíram os níveis de depressão e de uso de medicamentos. Hoje, o ministro da Saúde, José Serra, lança em Florianópolis, o Agita Brasil, versão nacional do programa paulista.

FALTA DE
ATIVIDADE
FÍSICA CAUSA
DOENÇAS