
DESENHADO PARA O MOVIMENTO

DESIGNED TO MOVE

Uma agenda de ação para atividade física



O MUNDO PAROU DE MOVIMENTAR-SE

HÁ APENAS ALGUMAS GERAÇÕES, A ATIVIDADE FÍSICA ERA PARTE INTEGRANTE DA VIDA DIÁRIA. ATUALMENTE, NÓS A ELIMINAMOS DE FORMA TÃO PROFUNDA QUE A INATIVIDADE FÍSICA PARECE SER NORMAL. OS CUSTOS E AS CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS E ECONÔMICAS SÃO INSUSTENTÁVEIS.

PARA GARANTIR NOSSA QUALIDADE DE VIDA, O FUTURO DE NOSSAS CRIANÇAS E NOSSO POTENCIAL HUMANO, PRECISAMOS AGIR IMEDIATAMENTE.

ESTE DOCUMENTO SE DESTINA AOS “TRANSFORMADORES” – PESSOAS, EMPRESAS, INSTITUIÇÕES E GOVERNOS QUE DISPÕEM DE RECURSOS PARA REVERTER ESSA SITUAÇÃO. DESTINA-SE A NAÇÕES QUE DESEJAM INVESTIR NO POTENCIAL HUMANO DE SEUS CIDADÃOS.

OS IMPACTOS DO QUE SE TORNOU UMA EPIDEMIA GENERALIZADA DE INATIVIDADE FÍSICA AFETAM A TODOS. SE VOCÊ TEM UM CORPO, VOCÊ TEM A SOLUÇÃO. NO ENTANTO, PARA COLOCAR ESSA SOLUÇÃO EM PRÁTICA NA PROPORÇÃO NECESSÁRIA, OS TRANSFORMADORES DEVEM SE POSICIONAR SOBRE O QUE PRECISA SER FEITO E COMO. ESTE É O OBJETIVO DESTES DOCUMENTOS.

A photograph of a stone wall with a sign. The wall is constructed from rectangular, light-colored stone blocks. At the top of the wall, there are green, leafy plants. The sign is a dark rectangle with white text. The text is arranged in three lines: 'PROIBIDO', 'JOGAR', and 'FUTEBOL'. The wall is set on a concrete base, and the foreground shows a paved sidewalk with some dry leaves.

**PROIBIDO
JOGAR
FUTEBOL**

UMA MENSAGEM DAS ORGANIZAÇÕES COAUTORAS

Estrutura para Ação

Em diversos países, a atividade física está desaparecendo da vida cotidiana. Isso aconteceu em apenas uma ou duas gerações em alguns países e até mais rápido em outros. Como resultado, nosso bem-estar físico, emocional e econômico tem ficado cada vez mais comprometido. A hora de agir é agora.

Esta é uma situação que as infraestruturas de saúde, os serviços sociais e as economias nacionais não podem sustentar. A inatividade física tornou-se uma epidemia, e devemos agir com urgência para quebrar esse ciclo mortal. Felizmente, a solução está ao nosso alcance.

Se educarmos as crianças enquanto são jovens o suficiente, antes dos 10 anos, elas poderão aprender a amar a atividade física e os esportes por toda a vida. Elas colherão os benefícios e os transmitirão à próxima geração.

Também devemos encontrar maneiras de reintegrar em nossas vidas a atividade física que perdemos. Entre muitas coisas, trata-se da maneira como nossas cidades estão projetadas, como as escolas são administradas, como os locais de trabalho estão estruturados e como os ambientes comunitários estão configurados.

Nenhuma organização ou instituição poderá solucionar isso sozinha. Será necessária a ação conjunta de órgãos e líderes governamentais em

nível global, nacional, estadual e local, além de corporações e de seus colaboradores, da sociedade civil, dos indivíduos e das comunidades. Todos nós precisamos ser parte da solução.

A situação atual é urgente. É extremamente importante focar e alinhar nossas agendas, para avançarmos rapidamente. Este documento foi elaborado no intuito de fazer com que todos sigam na mesma direção. Ele concentra o trabalho em uma visão e duas “ações” que podem mudar o futuro.

Este documento foi desenvolvido de forma conjunta e pertence a muitos. A ACSM, o ICSSPE e a Nike têm o prazer de apresentá-lo em nome dos diversos especialistas e organizações que, de forma inédita, estruturaram o caminho a ser seguido.

Com a combinação de conhecimento, recursos diversos e comprometimento, nós podemos criar um novo modo de vida para todos, capaz de revelar nosso extraordinário potencial humano.



JIM WHITEHEAD
CEO e Vice-Presidente
Executivo, Colégio Americano
de Medicina Esportiva



LISA MACCALLUM
Vice-Presidente de
Acesso ao Esporte,
Nike, Inc.



MARGARET TALBOT
Presidente,
Conselho Internacional
de Ciências do Esporte
e Educação Física

LÍDERES PARA A AÇÃO

Líderes de todo o mundo concordam que é urgente realizar uma ação coordenada.

Planos individuais para ação podem variar, mas a motivação central é a mesma: nosso bem-estar físico, social e econômico – em outras palavras, o futuro de nossas crianças – depende da ação que tomarmos agora.

PRESIDENTE BILL CLINTON

Fundador, Fundação Clinton, e
42º Presidente dos Estados Unidos

PARA TERMOS SUCESSO NO COMBATE À EPIDEMIA DA OBESIDADE INFANTIL, É NECESSÁRIO DAR MAIOR ÊNFASE À ELEVAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA, NA COMUNIDADE E NO LOCAL DE TRABALHO, E A ESTRUTURA PARA AÇÃO DEFINIDA NESTE RELATÓRIO PROPÕE O QUE É NECESSÁRIO PARA ACELERARMOS O PROGRESSO.

Atualmente, uma em cada três crianças norte-americanas está acima do peso ou obesa devido a um número crescente de tendências, como a conveniência e o baixo preço de *fast food*, assim como pouca atividade física. Essa epidemia coincide com o aumento de doenças relacionadas à obesidade (incluindo diabetes do tipo 2 e doenças cardíacas), que elevam os custos dos serviços de saúde e ameaçam fazer com que a atual geração de crianças seja a primeira a ter uma expectativa de vida menor do que a de seus pais. Para enfrentar esse problema, minha Fundação e a Associação Americana do Coração formaram a Aliança por Uma Geração Mais Saudável, em 2006. Nosso foco está em todos os locais que afetam a vida das crianças, como casas, escolas, consultórios médicos e comunidades. Um exemplo dessa abordagem holística é o nosso *Healthy Schools Program*, que trabalha com mais de 14.000 escolas em todos os 50 estados norte-americanos, a fim de melhorar os programas de educação física, aumentar o acesso à atividade antes e depois das aulas e fornecer opções de alimentação mais saudáveis no ambiente escolar. Ao ensinarmos as crianças a serem ativas e saudáveis, colocamos seu futuro em suas próprias mãos. Para termos sucesso no combate à epidemia da obesidade infantil, é necessário dar maior ênfase à elevação dos níveis de atividade física em casa, na comunidade e no local de trabalho, e a Estrutura para Ação definida neste relatório propõe o que é necessário para acelerarmos o progresso.

MARK PARKER

Presidente e CEO
Nike, Inc.

PRECISAMOS REALIZAR AÇÕES IMEDIATAS PARA QUE NOSSOS FILHOS, E NÓS MESMOS, VOLTEMOS A NOS MOVIMENTAR, PARA QUE AS FUTURAS GERAÇÕES POSSAM ALCANÇAR TODO SEU POTENCIAL.

A missão da Nike é levar inspiração e inovação a todos os atletas* do mundo. E acreditamos que se você tem um corpo, você é um atleta. Essa crença está no DNA da Nike e em tudo que fazemos. Acreditamos no poder do esporte e na habilidade que ele tem em alavancar o potencial humano em todas as pessoas. Infelizmente, no transcorrer de uma geração, a atividade física deixou de ser uma prioridade em nossas rotinas, tornando-a mais sedentária e com um estilo de vida inativo. É simples: o mundo parou de se movimentar e como resultado, temos uma epidemia mundial de inatividade física. Sabemos que crianças ativas se destacam: são mais saudáveis tanto fisicamente quanto emocionalmente, são mais felizes e se saem melhor na escola. Precisamos realizar ações imediatas para que nossos filhos, e nós mesmos, voltemos a nos movimentar, para que as futuras gerações possam alcançar todo seu potencial.

Ninguém pode solucionar este problema sozinho. Precisamos alinhar nossos esforços e trabalhar juntos para criarmos um mundo onde a atividade física, os jogos e os esportes sejam priorizados e integrados na rotina de nossas vidas. Este relatório foi feito com a participação de diversos setores, para definir o melhor caminho na construção de futuras gerações mais ativas.

LUIS ALBERTO MORENO

Presidente

Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID)

AS RECOMENDAÇÕES DESTA ESTRUTURA PARA AÇÃO ESTÃO FORTEMENTE ALINHADAS COM A ABORDAGEM MULTISSETORIAL DO BID EM RELAÇÃO AO ESPORTE E À ATIVIDADE FÍSICA.

No BID, incorporamos programas de Esporte para o Desenvolvimento em nossos projetos, a fim de fazer do tema uma prioridade na região. Sabemos que programas como esses servem como uma ferramenta de desenvolvimento única, que facilita a inclusão social de crianças e jovens em situação vulnerável. De fato, o esporte e a atividade física podem ter um papel essencial na prevenção e na solução de uma grande diversidade de desafios sociais e econômicos enfrentados por crianças e jovens em situação de risco na América Latina e no Caribe.

As recomendações desta Estrutura para Ação estão fortemente alinhadas com a abordagem multissetorial do BID em relação ao esporte e à atividade física. Como parte desse esforço, o BID já está trabalhando no sentido de integrar investimentos a atividades físicas e esportivas em nossas áreas de saúde, educação, igualdade de gêneros, desenvolvimento juvenil e proteção social. Cada vez mais apoiamos programas na região que utilizem o esporte para promover a saúde e prevenir doenças, melhorar resultados educacionais, fortalecer o desenvolvimento infante-juvenil, fomentar a igualdade de gêneros e evitar a violência e comportamentos de risco.

TIM SHRIVER

Presidente e CEO

Special Olympics

A MENSAGEM EXPRESSA NESTA ESTRUTURA PARA AÇÃO NÃO PODERIA SER MAIS CLARA: TODO INDIVÍDUO MERECE E PRECISA TER A CHANCE DE SER FÍSICAMENTE ATIVO.

Há quase cinco décadas os atletas da *Special Olympics* comprovam que a saúde física, o treinamento e o desafio das competições esportivas podem ajudar a revelar o melhor de cada um de nós. O momento para debater os enormes benefícios individuais e coletivos de um corpo fisicamente ativo já passou. Agora é hora de um esforço global para repensarmos como proporcionar a todos a oportunidade de realizar atividades físicas, apesar das barreiras sociais, financeiras e demográficas existentes. A mensagem expressa nesta Estrutura para Ação não poderia ser mais clara: todo indivíduo merece e precisa ter a chance de ser fisicamente ativo. Os atletas da *Special Olympics* têm demonstrado que o espírito humano em ação não reconhece barreiras. Se desejamos um futuro mais acolhedor, com esperança e saúde, devemos seguir seu exemplo. Todos os dias deveriam ressoar o chamado: “Que comecem os jogos agora!”

SEBASTIAN COE, CH, KBE

Vice-Presidente, Associação Internacional de Federações de Atletismo

A ESTRUTURA PARA AÇÃO EM ANEXO REPRESENTA UM PASSO NA DIREÇÃO CORRETA PARA UNIFICAR OS ESFORÇOS GLOBAIS EM TORNO DO AUMENTO DA IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM TODO O MUNDO.

Seria ingênuo assumir que a crise da inatividade física se resolverá sozinha. Muitos jovens simplesmente preferem não realizar esportes e jogos fisicamente ativos. Alguns não têm a oportunidade por diversos motivos: prioridades conflitantes de crianças e pais, cortes orçamentários das escolas, reocupações comunitárias com a segurança, *playgrounds* e espaços verdes limitados, entre outros. Outros escolhem opções passivas de entretenimento, que são mais convenientes. Essa Estrutura para Ação representa um passo na direção correta para unificar os esforços globais em torno do aumento da importância da atividade física em todo o mundo.

LÍDERES PARA A AÇÃO

O Brasil tem uma oportunidade única para reverter o ciclo de inatividade física tão rapidamente quanto começou. Aqueles que já entenderam que este é um investimento fundamental para o futuro da nação, concordam que é preciso agir rapidamente, antes que seja tarde demais.

ALDO REBELO

Ministro

Ministério do Esporte do Brasil

**O PAÍS ESTÁ DIANTE DA CHANCE
DE INSPIRAR A PRÓXIMA GERAÇÃO
DE BRASILEIROS A PRATICAR
ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS.**

O Brasil é conhecido por seu amor pelo esporte. Futebol, basquete, vôlei ou qualquer outra modalidade – o mundo sabe que somos apaixonados e vitoriosos. Para um país que vive e respira o esporte, é preocupante o aumento do sedentarismo. Essa tendência ameaça nossa economia, nossa herança cultural e o futuro de nossas crianças. O Ministério do Esporte tem como prioridade reverter essa tendência. Com as nossas leis de incentivo fiscal, já estamos destinando recursos para programas ligados à prática do esporte e atividade física. Desenvolvemos também o Programa Segundo Tempo, que garante experiências esportivas para milhões de crianças, antes e depois da escola. Acreditamos que toda criança precisa dessas oportunidades.

Na condição de país anfitrião da Copa do Mundo de 2014 e dos Jogos Olímpicos de 2016, o país está diante da chance de inspirar a próxima geração de brasileiros a praticar esportes e atividades físicas. E podemos servir de exemplo para o mundo. O Desenhado para o Movimento traça uma agenda para que possamos unir nossos esforços para que todos os brasileiros se desenvolvam e tenham um estilo de vida saudável. E, felizmente, a solução é simples. Todos precisamos começar a nos mexer.

JORGE CHEDIEK

Coordenador Residente
Sistema das Nações Unidas no Brasil

Representante Residente
Programa das Nações Unidas
para o Desenvolvimento no Brasil

NENHUMA INSTITUIÇÃO É CAPAZ DE RESOLVER, SOZINHA, UMA CRISE GLOBAL DE INATIVIDADE FÍSICA. A QUESTÃO EXIGE UM ESFORÇO COORDENADO DE GOVERNOS FEDERAIS, SETOR PRIVADO, DO SISTEMA ONU, ONGS, COMUNIDADES LOCAIS E INDIVÍDUOS.

Oportunidades para praticar esportes e atividades físicas não são apenas ações complementares. São direitos essenciais para o desenvolvimento humano e o caminho justo para uma vida saudável, feliz e produtiva.

A Organização Mundial da Saúde classifica a inatividade física como o quarto maior fator de risco para a mortalidade em todo o mundo. Em 2012, a Conferência da ONU sobre Desenvolvimento Sustentável, a Rio +20, referiu-se às doenças não transmissíveis – muitas delas consequências da inatividade física –, como “um dos grandes desafios para o desenvolvimento sustentável no século 21”, enfatizando a ligação fundamental entre saúde e desenvolvimento.

Nenhuma instituição é capaz de resolver, sozinha, uma crise global de inatividade física. A questão exige um esforço coordenado de governos federais, setor privado, do Sistema ONU, ONGs, comunidades locais e indivíduos. A plataforma “Desenhado para o Movimento” é uma forma inovadora de nos unir sob duas ações em comum. Na primeira, garantir uma experiência positiva com esportes, brincadeiras e atividade física a todas as crianças desde cedo para que sejam ativas ao longo da vida. E, por meio da segunda, transformar a atividade física em parte integrante do cotidiano. Ou seja, mexer-se mais. Não é tão difícil assim! Precisamos nos organizar, reunir esforços e formar parcerias para encontrar soluções, locais ou nacionais, que tenham o poder transformador de melhorar a qualidade de vida de cada indivíduo.

PEDRO CURI HALLAL

Presidente
Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde

NÓS TEMOS A OPORTUNIDADE DE MUDAR AS COISAS, MAS FAZER “MAIS DO MESMO” NÃO É O SUFICIENTE. O DESENHADO PARA O MOVIMENTO TRAÇA UM PLANO CLARO QUE PODEMOS ADOTAR PARA O PAÍS.

A pandemia de inatividade física observada no Brasil e no mundo é inaceitável. Mais de 5 milhões de mortes por ano no mundo são causadas pela inatividade física, principalmente porque 1/3 dos adultos e 4/5 dos adolescentes não atingem as recomendações atuais de atividade física para a saúde. Nossa economia e a sociedade brasileira não podem conviver com tal situação. Nosso país deve agir imediatamente para garantir níveis mais altos de atividade física, ou o futuro da nossa sociedade estará comprometido socialmente e economicamente.

A inatividade física representa hoje para o país um custo de U\$ 11.8 bilhões de dólares por ano. Isso é quase metade do nosso orçamento nacional para o Ensino Fundamental I. A menos que a situação mude, os custos só irão aumentar drasticamente. De fato, já sabemos o preço de não fazer nada. Pesquisadores indicam que nossos gastos diretos – ou seja, os gastos com plano de saúde e doenças – vão quase triplicar nas duas próximas décadas se os níveis de atividade física continuarem abaixo do recomendado.

Nós temos a oportunidade de mudar as coisas, mas fazer “mais do mesmo” não é o suficiente. O Desenhado para o Movimento traça um plano claro que podemos adotar para o país. Primeiro, nós devemos criar experiências positivas para as crianças, para que então aprendam a gostar de serem ativas durante toda sua vida. Segundo, construir oportunidades de movimento no nosso dia a dia, para que todos possam se mexer mais. Não há hora melhor para começar do que agora.

ALAN FONTELES

Medalhista paralímpico brasileiro

ANA MOSER

Medalhista olímpica do vôlei e fundadora do Instituto Esporte e Educação (IEE)

JORGINHO

Tetracampeão mundial de futebol e fundador do Instituto Bola Pra Frente

MAGIC PAULA

Medalhista olímpica, gestora esportiva e idealizadora do Instituto Passe de Mágica

NEYMAR JR

Jogador da Seleção Brasileira de Futebol e do F.C.Barcelona

RONALDO

Embaixador da ONU

Na condição de atletas profissionais, muitas vezes nos perguntam o que fazemos para atingir nosso pleno potencial. A resposta para essa pergunta talvez não seja tão complicada quanto parece: alguém nos deu uma bola, nos ensinou a correr ou simplesmente nos levou ao parque. O esporte e a atividade física não trazem benefícios apenas para atletas de elite. São bons para todos, principalmente para as crianças. O Desenhado para o Movimento apresenta claramente que, quanto mais cedo as crianças têm experiências positivas com esportes e brincadeiras, maiores e melhores serão os resultados ao longo de sua vida.

Enquanto nós competimos para representar o Brasil em eventos como a Copa do Mundo e as Olimpíadas de 2016 – esses eventos também nos dão a oportunidade de inspirar mais brasileiros a serem fisicamente ativos.

Cada um de nós se lembra das pessoas em nossas vidas que nos motivaram a brincar e praticar esporte quando éramos crianças. Ao mesmo tempo em que era bastante divertido, também era uma questão bastante séria. As crianças brasileiras são as mais inativas da América Latina, e seu desenvolvimento e qualidade de vida serão seriamente impactados por isso. Essa situação é inaceitável. Os benefícios de se praticar esportes e atividades físicas são comprovados, e criar oportunidades de participação para as crianças brasileiras fará toda a diferença.

LÍDERES PARA A AÇÃO

Líderes de todo o mundo concordam que é urgente realizar uma ação coordenada. Planos individuais para ação podem variar, mas a motivação central é a mesma: nosso bem-estar físico, social e econômico – em outras palavras, o futuro de nossas crianças – depende da ação que tomarmos agora.

Active Living Research

Active Living Research



Atletas pelo Brasil



Comitê Olímpico Brasileiro



Grassroot Soccer



International Federation of Adaptive Physical Activity
Federação Internacional de Atividade Física Adaptada



Magic Bus



One World Futbol Project



中国教育科学研究院体育卫生艺术教育研究中心



Special Olympics



Young Foundation, UK
Young Foundation, Reino Unido



Alliance for a Healthier Generation
Aliança por Uma Geração Mais Saudável



Caixa



Comitê Paralímpico Brasileiro



Instituto Ayrton Senna



International Society for Comparative Physical Education and Sport



Marchtaler Group



ONU-Habitat, Escritório Regional para América Latina e Caribe



北京大学人文体育研究基地



Special Olympics Brasil



American Academy of Pediatrics
Academia Americana de Pediatria



首都体育学院



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GIZ



Instituto Bola Pra Frente



International Society for Physical Activity and Health
Sociedade Internacional de Atividade Física e Saúde



Ministério das Cidades do Brasil



Partnership for a Healthier America



Safe Routes to School National Partnership



Sport & Citizenship



American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance
Aliança Americana para a Saúde, Educação Física, Recreação e Dança



American College of Sports Medicine
Colégio Americano de Medicina Esportiva

architecture for humanity

Architecture for Humanity



Association Internationale des Ecoles Supérieures d'Education Physique
Associação Internacional de Escolas Superiores de Educação Física



The Association for International Sport for All



Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física São Caetano do Sul - CELAFISCS



Centro de Práticas Esportivas - Universidade de São Paulo



Change Lab Solutions



中国儿童少年基金会



Ciclovias Recreativas



华东师范大学
Universidade Normal da China Oriental



Embarq



EY



Fédération Internationale d'Éducation Physique
Federação Internacional de Educação Física



Fundo das Nações Unidas para a Infância, Brasil



Instituto Trevo



Inter-American Development Bank
Banco Interamericano de Desenvolvimento



International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
Associação Internacional de Educação Física e Esporte para Meninas e Mulheres



International Council for Coaching Excellence



International Council of Sport Science and Physical Education
Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física



International Sport & Culture Association
Associação Internacional de Esporte e Cultura



Joint US-China Collaboration on Clean Energy



Kaiser Permanente



Laureus Sport for Good Foundation USA
Fundação Laureus de Esporte para o Bem EUA



Lawn Tennis Association



Ministério do Esporte do Brasil



MOVE Associação Brasileira de Artigos Esportivos



National Football League



Natura



NIKE, Inc.



Petrobras



Premier League



Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento Brasil



REMS - Rede Esporte pela Mudança Social



Representação da UNESCO no Brasil



Secretaria Municipal de Educação da Cidade do Rio de Janeiro



Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do Rio de Janeiro



Serviço Social da Indústria



Serviço Social do Comércio



Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde



Sustrans



The Trust for Public Land



USAID/BRASIL



US Tennis Association
Associação Norte-Americana de Tênis



World Federation of the Sporting Goods Industry
Federação Mundial da Indústria de Artigos Desportivos

SOBRE AS TERMINOLOGIAS

Os seres humanos foram feitos para se movimentarem e serem ativos. Realmente é muito simples. Há algumas gerações, costumávamos caminhar, correr, levantar, carregar, empurrar, puxar, cavar, semear, colher, dançar, pular e escalar. Mas as coisas têm mudado - nós também temos mudado.

A oportunidade e a percepção da necessidade de se movimentar na vida moderna se reduziram drasticamente. O que não mudou é que nós ainda precisamos ser fisicamente ativos para sobreviver. Mas o que realmente significa a atividade física?

Esta *Estrutura para Ação* trata da urgência com que o mundo deve priorizar a educação física e a atividade física. Termos como "jogo fisicamente ativo" (em oposição a "jogo sedentário"), "esportes" e "atividade física" são usados para **capturar todas as formas de movimento físico (correr, caminhar, girar, pular, alongar, jogar, pegar, etc.).**

Para os propósitos deste plano, deliberadamente adotamos uma definição abrangente de esporte: *"esporte significa todas as formas de atividade física que, através de uma participação casual ou organizada, têm por objetivo expressar ou melhorar a aptidão física e o bem-estar mental..."*¹

Em outras palavras, o que está sendo enfatizado é o esforço em ser fisicamente ativo, o que está sendo praticado, o nível de habilidade ou os pontos ganhos ou perdidos.

O uso do termo "sedentário" se refere a uma pessoa sentada ou deitada com pouco movimento (como à mesa de trabalho ou ao dormir). "Inativo", por outro lado, refere-se às pessoas que não alcançam os níveis recomendados de atividade física.

Com isso em mente, "esporte(s)", "atividade física" e "jogo físico" deliberadamente se referem a qualquer atividade que coloque as pessoas em movimento e que desenvolva suas habilidades, melhorando a resistência, força, equilíbrio, coordenação, etc. Pode ser tênis, futebol, Zumba ou dançar *break*. Para as crianças, pode ser brincar de pega-pega ou no trepa-trepa. Para as pessoas mais velhas, pode ser a prática de cooper, natação ou dança de salão.

Parece divertido, não acha?

DESENHADO PARA O MOVIMENTO:



FITNESS // NATAÇÃO // CAMINHADA // ESPORTES EM GRUPO // ATIVIDADES NO CLUBE // ESPORTES COMPETITIVOS // PEGA-PEGA



LAZER ATIVO // IOGA // TRANSPORTE // TREINO // TRILHA // PASSEAR // JOGAR // DANÇAR



ÍNDICE

1 INTRODUÇÃO À AÇÃO: POR QUE AGORA?

PÁGINA 2

2 ESTRUTURA PARA AÇÃO: UMA VISÃO, DUAS AÇÕES

PÁGINA 18

3 ELABORANDO PROGRAMAS QUE OFEREÇAM EXPERIÊNCIAS POSITIVAS DESDE CEDO: UMA ANÁLISE PROFUNDA

PÁGINA 34

4 PROJETANDO AMBIENTES FISICAMENTE ATIVOS: UMA ANÁLISE PROFUNDA

PÁGINA 46

5 ESTUDO DE CASOS

PÁGINA 56

6 NOVOS MEIOS DE FINANCIAMENTO

PÁGINA 86

7 APÊNDICE & CITAÇÕES

PÁGINA 92

Na maioria dos países desenvolvidos, a inatividade física está tão profundamente arraigada na vida cotidiana que acabou se tornando a norma. As economias emergentes estão acompanhando essa tendência a passos largos. Pesquisas demonstram a dimensão do problema e seus dramáticos custos econômicos e humanos.

Esta Estrutura para Ação convoca a um compromisso urgente para aumentar os níveis de atividade física, com atenção especial aos jovens, principalmente crianças menores de 10 anos. Embora todos tenham um papel nesse processo, **há uma ênfase especial no papel singular dos governos, através de sua intervenção nas políticas de saúde, educação e esporte**. É hora de começar.

Segundo especialistas, as experiências que motivam as crianças a praticar atividades físicas tendem a apresentar características comuns. Estes são os elementos do método que funcionam com o público infantil.

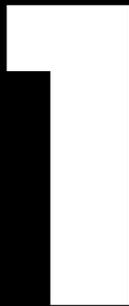
Reprojetar comunidades para permitir a atividade física é uma tarefa complexa, mas não inalcançável. Esta seção propõe algumas considerações e temas gerais identificados por especialistas e fontes de todo o mundo.

Diversas organizações já estão realizando um ótimo trabalho na implementação de elementos das duas ações. Algumas delas foram destacadas aqui.

Alcançar uma norma fisicamente ativa exigirá a sustentação e a implementação de grandes ideias. Oferecemos algumas formas alternativas de financiamento que já estão mudando o mundo atualmente.

Para aqueles que desejam saber mais, esta seção oferece pensamentos baseados no atual conjunto de pesquisas, além de elementos comprovativos. Em seguida, oferece uma visão de como será o mundo quando a atividade física se tornar a norma.





INTRODUÇÃO À AÇÃO: POR QUE AGORA?

O ser humano foi feito para se movimentar e ser ativo. Nossos corpos evoluíram para atender às demandas da existência humana. E ainda, pesquisas demonstram que, à medida que as economias se desenvolvem, os níveis de atividade de suas populações se tornam perigosamente baixos. Os custos humanos e econômicos do progresso são enormes. A inatividade física é uma perigosa ameaça iminente à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida de todos. Mas, o mais importante é que resulta em uma erosão do potencial humano. Agora, mais do que nunca, é o momento para uma ação urgente.

INTRODUÇÃO À AÇÃO: POR QUE AGORA?

A inatividade física é a norma na atualidade

Na maioria dos países desenvolvidos, a inatividade física é tão arraigada que já se tornou a norma. As economias emergentes estão acompanhando essa tendência a passos largos. O problema é muito maior, e suas consequências muito mais radicais do que as pessoas imaginam. Talvez o mais alarmante seja o fato de que o problema, seus custos e suas consequências sejam transmitidos de geração para geração, criando um ciclo de saúde física e emocional de baixa qualidade e de potencial humano tragicamente desperdiçado.

O CRESCIMENTO ECONÔMICO, A INOVAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO DE PRODUTOS E SERVIÇOS ACABA ELIMINANDO A ATIVIDADE FÍSICA DO NOSSO DIA A DIA, DE FORMA SISTEMÁTICA.

Uma pesquisa recenteⁱ demonstra a magnitude da mudança do mundo em direção à inatividade física. As descobertas são alarmantes. Em apenas 44 anos (aproximadamente uma geração e meiaⁱⁱ), a atividade física nos Estados Unidos caiu 32 por cento e caminha para uma redução de 46 por cento até 2030. O Reino Unido se tornou 20 por cento menos ativo fisicamente no mesmo período, e a tendência é que haja uma redução de 35 por cento até 2030.

Não é de surpreender que esta pesquisa demonstre declínios acentuados na quantidade de tempo que as pessoas dedicam à atividade física no trabalho, em casa e, com exceção do Reino Unido, no transporte, em todos os países. No entanto, as reduções são ainda mais dramáticas em países altamente desenvolvidos. As evidências sugerem que se trata de um subproduto não intencional da inovação e do progresso econômico. Veículos,

máquinas e tecnologia estão agora disponíveis para realizar tarefas que antes exigiam esforço físico. Com o crescimento econômico, o design, a inovação e o desenvolvimento de produtos e serviços sistematicamente eliminam a atividade física de nossas vidas diárias.

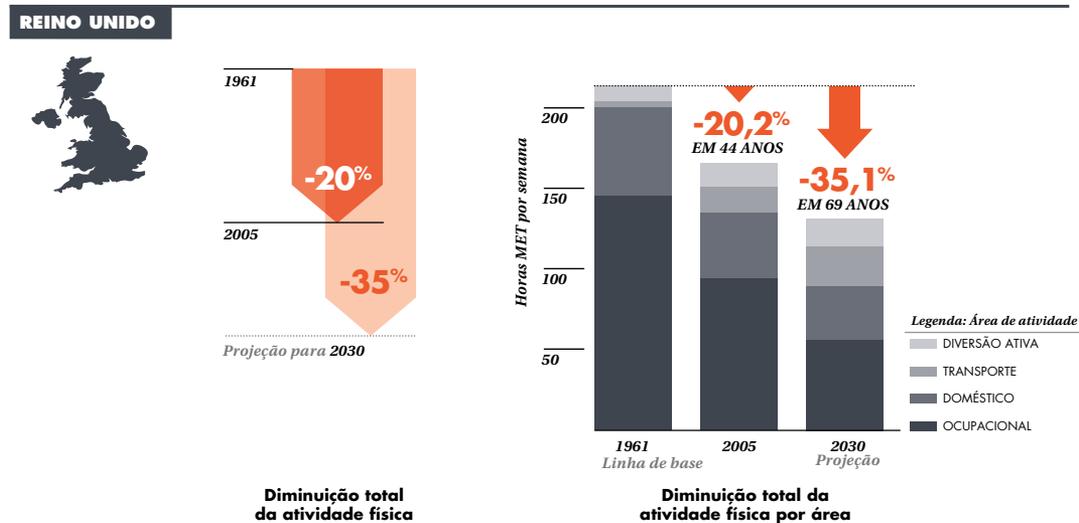
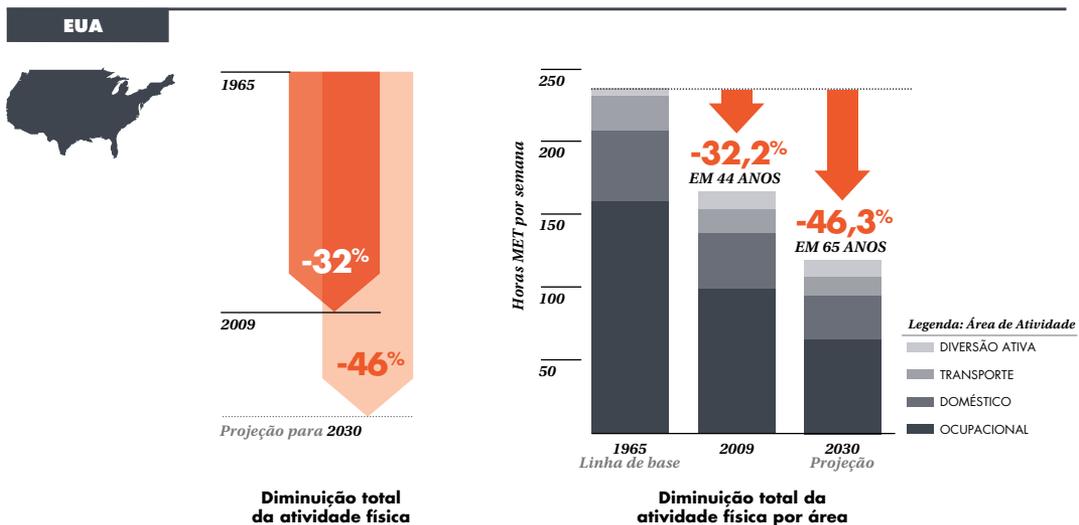
Este estudo utiliza uma medida conhecida como “equivalente metabólico de tarefa” (MET), a fim de quantificar a energia gasta na realização de uma tarefa. Este trabalho prevê que, até 2020, os adultos norte-americanos gastarão, em média, aproximadamente 190 MET horas por semana enquanto estiverem acordados. O mesmo está previsto para o Reino Unido até 2030. Para contextualizar, um indivíduo que dormisse 24 horas por dia gastaria 151 MET horas. Em oposição, um adulto que trabalha sentado e que se dedica a uma atividade vigorosa durante 30 a 60 minutos por dia gasta entre 240 e 265 MET horas por semana.

ⁱ Desenhado para o Movimento inclui constatações de “Time Use and Physical Activity: A shift away from movement across the globe.” Esta pesquisa, revisada por especialistas independentes, foi encomendada pela Nike, Inc. e realizada de forma independente pelos professores Shu Wen Ng e Barry Popkin, na Universidade da Carolina do Norte.

ⁱⁱ Apesar de haver vários métodos reconhecidos para definir a duração de uma geração, aqui se presume que uma geração seja de 30 anos.

fig 1.1 NÍVEIS HISTÓRICOS E PROJETADOS DE ATIVIDADE FÍSICA (AF)

Os níveis de atividade física nos países desenvolvidos sofreram uma queda significativa em menos de 2 gerações.^A



A pesquisaⁱⁱⁱ sugere ainda que os efeitos da diminuição dos níveis de atividade física podem gerar impactos mais acentuados em países com economias em rápida expansão. Por exemplo: os 1,3 bilhões de cidadãos da China Continental estão se tornando fisicamente menos ativos a uma taxa mais elevada do que qualquer outra nação: em menos de uma geração – apenas 18 anos – a atividade física diminuiu 45 por cento. A atividade física dos brasileiros diminuiu 6 por cento em apenas cinco anos e, até 2030, a redução será de mais de 34 por cento – menos da metade do tempo previsto para o Reino Unido.

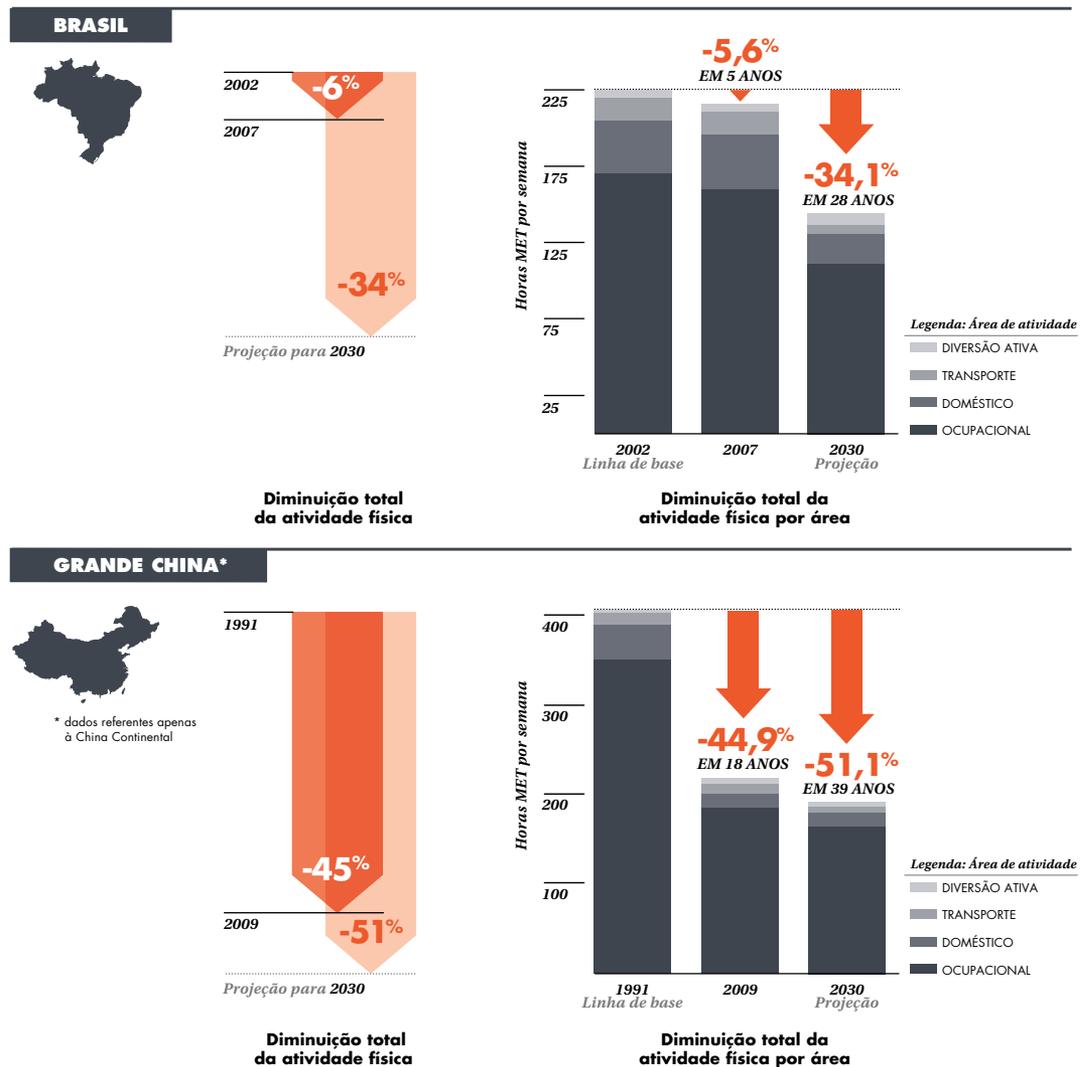
A Rússia apresenta um caso interessante, em que o grande declínio da atividade física no país

ocorreu na esfera relacionada ao transporte. Em apenas 16 anos, o transporte ativo diminuiu pela metade. Se as tendências atuais continuarem, o país caminha para uma impressionante queda de 97 por cento em 2030. Uma das possíveis causas seria o grande crescimento do número de carros, que é amplamente divulgado como o que cresce mais rápido no mundo.

Essa diminuição da atividade física é de particular preocupação. As economias emergentes não tiveram tempo suficiente durante seu desenvolvimento social e econômico para estabelecer os níveis de serviço de saúde e infraestrutura social necessários para lidar com as consequências massivas e inevitáveis. Além disso, esses países ainda não

fig 1.2 NÍVEIS HISTÓRICOS E PROJETADOS DE ATIVIDADE FÍSICA (AF)

A tendência para a inatividade física entre as economias emergentes está acelerando.^A



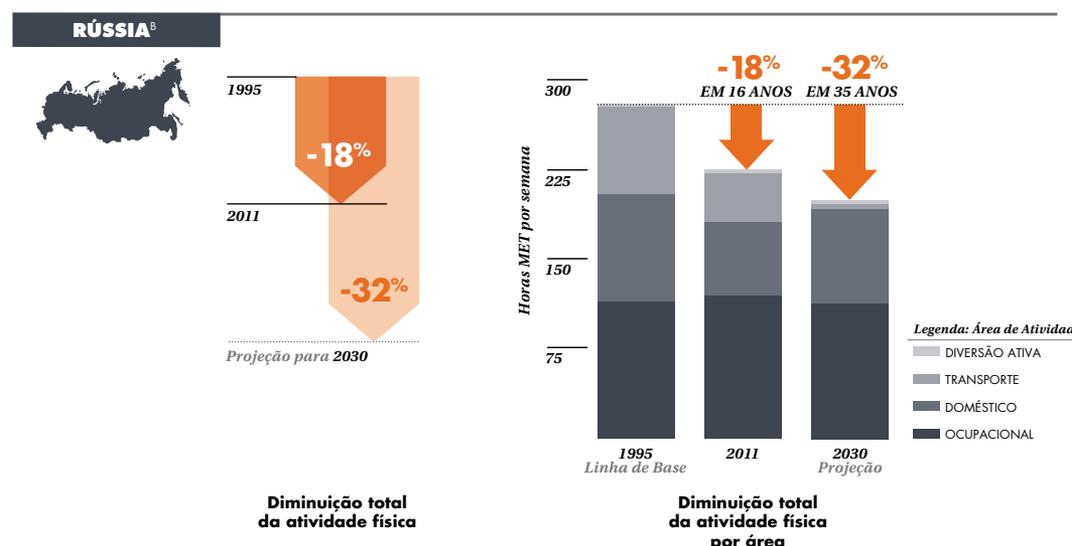
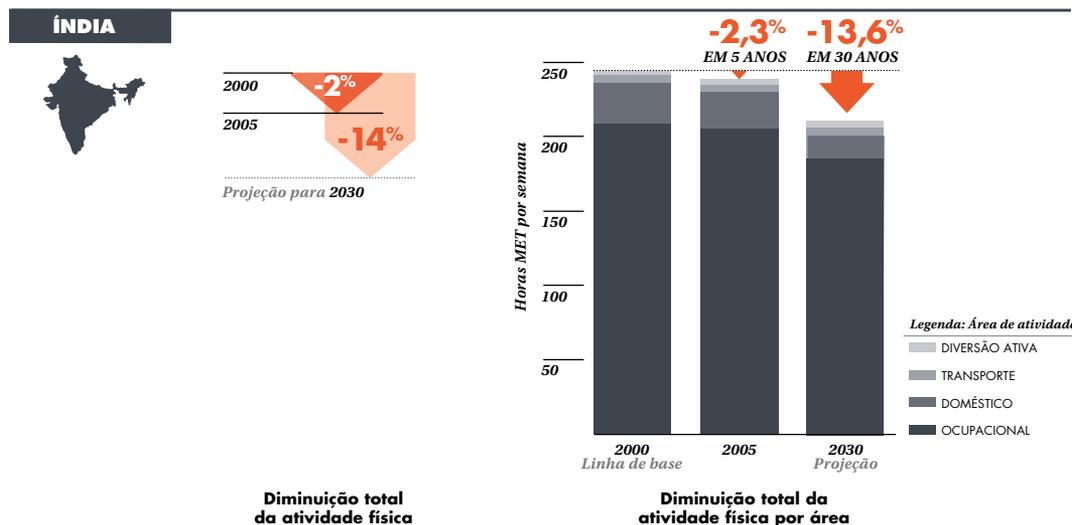
estabeleceram culturas amplamente baseadas na aptidão física para ajudar a compensar os problemas futuros.

Como a atividade profissional, a vida doméstica e o transporte exigem cada vez menos esforço físico, a principal oportunidade para realizar atividades físicas é durante os momentos de lazer e recreação. No entanto, os dados mostram que o tempo dedicado à atividade física nos momentos de lazer não chega nem perto de compensar a queda geral da atividade física em outras áreas da vida.

Em alguns países – como a Índia por exemplo – reduções relativamente pequenas da atividade física (2 por cento entre 2000 e 2005) sugerem

que suas populações estariam se saindo melhor. No entanto, os dados em nível nacional mascaram a realidade de que as pessoas mais abastadas têm amplo acesso a tecnologia e conveniências domésticas, enquanto a população comparativamente maior e mais pobre ainda se dedica a trabalhos que exigem intenso uso de energia e vivem em áreas rurais com pouco acesso à tecnologia. Como indicam os outros países do estudo, à medida que a desigualdade urbana e rural diminuir na Índia, o aumento das tendências de inatividade se acentuará.

ⁱⁱⁱ *Desenhado para o Movimento* inclui constatações de "Time Use and Physical Activity: A shift away from movement across the globe." Esta pesquisa revisada por pareceristas independentes foi encomendada pela Nike, Inc. e realizada de forma independente pelos professores Shu Wen Ng e Barry Popkin na Universidade da Carolina do Norte.



INTRODUÇÃO À AÇÃO: POR QUE AGORA?

A inatividade física perpetua um ciclo perigoso

Crianças inativas têm maior tendência a se tornarem adultos inativos. Posteriormente, a inatividade física aumenta os períodos de doenças e enfermidades. Talvez o mais perigoso de tudo seja o fato de os pais fisicamente inativos transmitirem estes mesmos padrões a seus filhos.

EM DIVERSOS PAÍSES, A INATIVIDADE FÍSICA TORNOU-SE “NORMAL”. A PESQUISA MOSTRA QUE ISSO NÃO É SUSTENTÁVEL DO PONTO DE VISTA FÍSICO, SOCIAL E ECONÔMICO. AGORA, MAIS DO QUE NUNCA, É PRECISO UMA AÇÃO URGENTE.

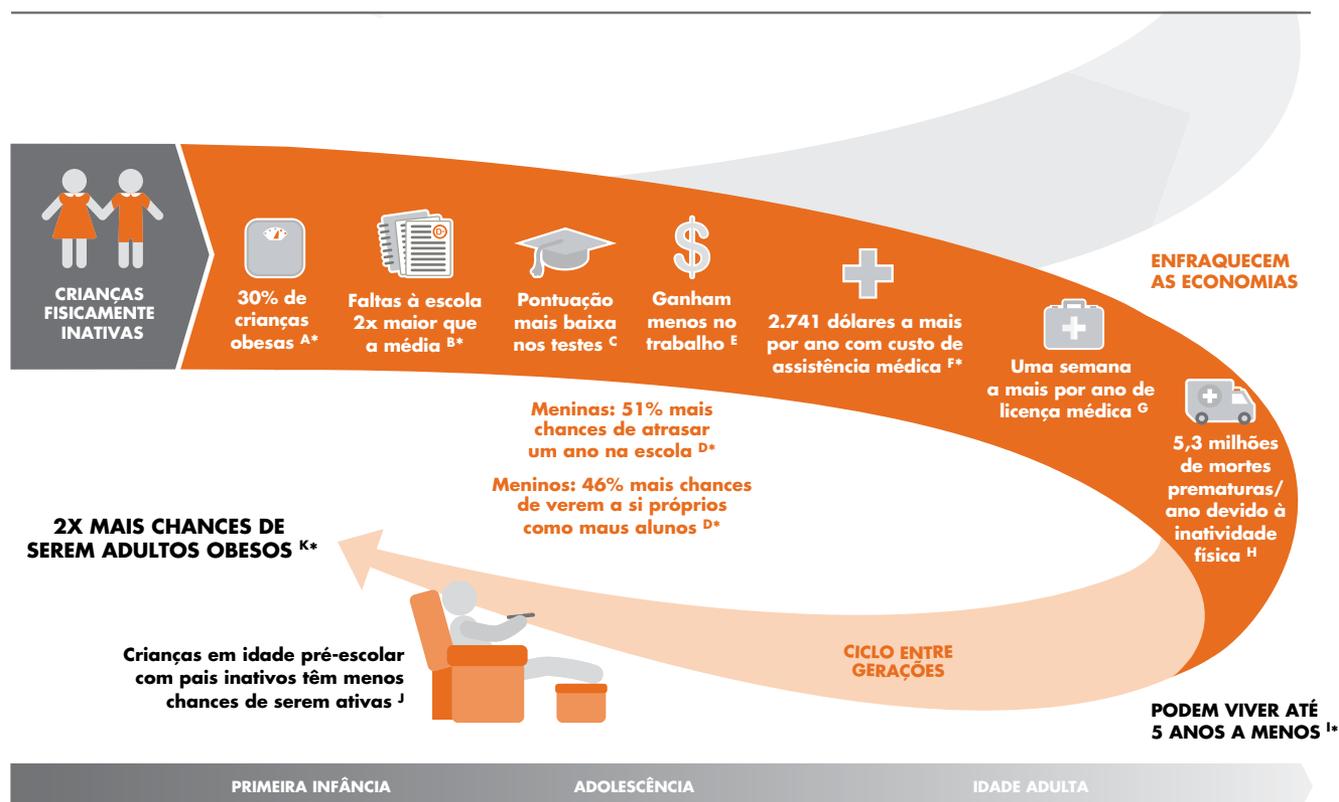
Dos 9 aos 15 anos, a atividade física de nível moderado a vigoroso entre as crianças norte-americanas diminuiu 38 minutos por ano.² Estudos na Europa e nos Estados Unidos revelam que há uma desigualdade de gênero aos 9 anos, quando os meninos são mais ativos que as meninas.^{3,4} Aos 15 anos, a atividade de nível moderado a vigoroso entre as crianças europeias cai pela metade em relação aos níveis dos 9 anos (uma queda de 48 por cento para meninos e de 54 por cento para meninas).⁵ Para as crianças norte-americanas, a redução é de 75 por cento entre as idades de 9 e 15 anos.⁶ Um estudo com jovens chineses mostrou que, em média, as crianças praticam atividade física de nível moderado a vigoroso apenas 20 minutos por dia na escola.⁷ Além disso, 92 por cento delas não praticam qualquer atividade física fora da escola.⁸

Isso é perigoso para o futuro das crianças. A figura 1.3 ilustra os efeitos negativos acumulados durante uma vida inativa desde os primeiros anos. Crianças fisicamente inativas têm uma tendência maior a adquirir níveis mais elevados de massa de gordura⁹ e apresentam rendimento acadêmico inferior^{10,11} aos seus colegas fisicamente ativos. Na vida adulta, isso gerará problemas em sua saúde e diminuirá o potencial de ganho salarial em sua vida profissional.¹² Seus empregadores arcarão com isso na forma de maiores custos com planos de saúde¹³ e com pelo menos uma semana por ano de produtividade perdida devido ao absenteísmo.¹⁴

Em diversos países, a inatividade física tornou-se “normal”. Os custos humanos e econômicos relatados anteriormente neste capítulo sugerem que a inatividade física não é sustentável do ponto de vista físico, social e econômico. Agora, mais do que nunca, é preciso uma ação urgente.

fig 1.3 OS CUSTOS COMPOSTOS DA INATIVIDADE FÍSICA DURANTE UMA VIDA

A inatividade física perpetua um ciclo mortal que começa a acontecer muito cedo na vida.



OBS.: A ilustração acima é baseada em estudos selecionados de vários países. Sua intenção é ilustrar o potencial impacto da atividade física ao longo da vida, mas ela não envolve todas as descobertas em todos os países. Além disso, apesar de muitos dados serem especificamente sobre a atividade física, algumas notações se referem a resultados associados à obesidade. Estas estão marcadas com um asterisco. Enquanto a inatividade física é um fator de risco significativo para a obesidade, certamente não é o único. Além disso, é importante notar que a inatividade física é prejudicial à saúde e ao bem-estar, mesmo para indivíduos considerados normais ou abaixo do peso. As citações completas estão incluídas no Apêndice deste documento.

Os custos humanos e...

O conhecimento das consequências da inatividade física está evoluindo há anos. No Reino Unido, entre 1994 e 2008, por exemplo, os índices de obesidade aumentaram 79 por cento para os homens e 47 por cento para as mulheres.¹⁵ Entre as crianças britânicas de 2 a 10 anos, a obesidade aumentou 56 por cento.¹⁶

A inatividade física é um importante fator de risco de enfermidades como mortalidade geral, doença cardiovascular, pressão alta, AVC, diabetes do tipo 2, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama e depressão.¹⁷ Um estudo recente publicado no "The Lancet" estima que a inatividade física é responsável por 6 por cento das doenças coronárias, 7 por cento da diabetes do tipo 2 e 10 por cento dos cânceres de mama e de cólon.¹⁸

No Brasil, estima-se que as mortes atribuídas à diabetes aumentarão 82 por cento entre 2005 e 2015.¹⁹ E na China, mais de 2,4 milhões de pessoas morreram de doenças cardiovasculares em 2005.²⁰

O estudo de "The Lancet" também estima que 9 por cento de todas as mortes prematuras no mundo são atribuídas à inatividade física.²¹ Em outras palavras, elas poderiam ter sido evitadas. A figura 1.4a ilustra a predominância geral de doenças não contagiosas em uma série de países.

Uma nova pesquisa^{iv} mede os custos diretos e indiretos associados à inatividade e fornece ainda uma visão rápida do que podemos esperar no futuro.

fig 1.4a OS CUSTOS HUMANOS

A inatividade física contribui de maneira significativa à ampla predominância de doenças não contagiosas e distúrbios de saúde mental.

MORTE PREMATURA		SAÚDE E BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL	
 <p>EUA</p>	<p>300.000</p> <p>Mortes relacionadas à obesidade^A</p>	<p>7/10</p> <p>São obesos ou acima do peso^B</p>	<p>13%</p> <p>Entre 8 e 15 anos têm um distúrbio mental^C</p>
 <p>REINO UNIDO</p>	<p>1/5 DOS HOMENS 1/8 DAS MULHERES</p> <p>Têm morte prematura por doenças coronárias^D</p>	<p>MAIS DE 1/4</p> <p>Adultos são obesos ou acima do peso^E</p>	<p>Mais do que em qualquer país pesquisado, meninas britânicas de 15 a 17 anos dizem que é difícil se sentirem bonitas face aos ideais projetados na mídia^F</p>
 <p>BRASIL</p>	<p>250.000</p> <p>Mortes por doenças cardíacas e diabetes^G</p>	<p>1/2</p> <p>São inativos^H</p>	<p>3x</p> <p>Obesidade infantil aumentou 3 vezes nos últimos 20 anos^I</p>
 <p>GRANDE CHINA*</p>	<p>1.150.000</p> <p>Mortes associadas à hipertensão^J * dados referentes apenas à China Continental</p>	<p>1/4</p> <p>Dos adultos são diabéticos ou pré-diabéticos^K</p>	<p>30 milhões</p> <p>De crianças abaixo dos 17 anos têm problemas de saúde mental^L</p>
 <p>ÍNDIA</p>	<p>1/4</p> <p>Das mortes de adultos atribuídas a doenças cardíacas, a principal causa de morte na Índia^M</p>	<p>62,4 milhões</p> <p>De diabéticos em 2011 (aumento de 23% sobre 2010)^N</p>	
 <p>RÚSSIA</p>	<p>55%</p> <p>Das mortes anuais são causadas por doenças cardíacas^O</p>	<p>MAIS DE 1/4</p> <p>Adultos são obesos^P</p>	<p>1/5</p> <p>Adolescentes sofrem de depressão^Q</p>

... as consequências econômicas

Em 2008, as estimativas dos custos com doenças associadas à inatividade física na China Continental, Índia, Reino Unido, Estados Unidos, Rússia e Brasil ultrapassaram 218 bilhões de dólares. Até 2030, os custos diretos na China Continental e na Índia irão aumentar mais de 450 por cento.

Esta pesquisa projeta que, até 2030, 18 por cento dos indianos serão considerados fisicamente inativos*; aproximadamente 40 por cento dos norte-americanos e chineses também, assim como mais da metade dos brasileiros e britânicos.

Essas projeções corroboram um estudo independente recente que revelou que 31,1 por cento dos adultos de todo o mundo são fisicamente inativos.²²

Atualmente, a inatividade física está relacionada a aproximadamente 5,3 milhões de mortes prematuras por ano em todo o mundo²³, mais do que a tuberculose, o câncer de pulmão, o HIV/AIDS ou os acidentes de trânsito.²⁴ Essas projeções mostram que a perda de vidas humanas tende a aumentar drasticamente, a menos que uma ação urgente seja realizada.

^{iv} Desenhado para o Movimento apresenta conclusões de "The Economic Costs of Physical Inactivity". Esta pesquisa revisada por profissionais do setor foi encomendada pela Nike, Inc. e realizada de forma independente pelo Dr. Jad Chaaban, da Universidade Americana de Beirute. Estudo a ser publicado em 2013. As figuras relacionadas ao Brasil foram desenvolvidas separadamente pelo Dr. Chaaban e o Prof. Dr. Marcelo Caldeira Pedrosa e sua equipe da Universidade de São Paulo. Esse estudo será publicado separadamente.

^v Para essas finalidades, este estudo adota a definição de inatividade física da World Health Organization: "percentual da população definida que realiza menos do que 5 vezes 30 minutos de atividade física moderada por semana, ou menos do que 3 vezes 20 minutos de atividade física vigorosa por semana, ou equivalente." www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles_report.pdf

fig 1.4b OS CUSTOS ECONÔMICOS E AS CONSEQUÊNCIAS

Medição dos custos diretos e indiretos associados com a inatividade, hoje e projeções futuras.^{A,B}

GASTO TOTAL (US\$) EM 2008		2008 Custos diretos (US\$)	2008 Custos indiretos (US\$)	2030 Projeção dos custos diretos (US\$)	% Aumento dos custos indiretos (US\$) 2008-2030
EUA	\$147B — OU — ~2x o orçamento federal para o Departamento de Educação (com base nos US\$77,4B do orçamento de 2012) ^C	\$90,1B	\$56,5B	\$191,7B	↑ 113%
REINO UNIDO	\$33B — OU — Próximo à meta de eficiência anual do Serviço Nacional de Saúde (com base nos £20B de eficiência econômica anual ao longo dos próximos quatro anos) ^D	\$16,1B	\$16,7B	\$26,0B	↑ 61%
BRASIL	\$11,8B — OU — Quase 1/2 do orçamento total de educação do Ensino Fundamental I (com base nos R\$ 58B do orçamento de 2010) ^E	\$2,2B	\$9,6B	\$6,2B	↑ 182%
GRANDE CHINA*	\$20B — OU — Quase 1/3 do orçamento total de assistência médica da China (com base no investimento planejado em 2011 de aproximadamente US\$63B) ^F	\$12,2B	\$7,5B	\$67,5B	↑ 453%
ÍNDIA	\$2B — OU — Igual ao orçamento anual total da educação secundária (com base nos US\$1,9B/ano para 2007-2012) ^G	\$1,3B	\$0,7B	\$7,5B	↑ 477%
RÚSSIA	\$6,1B — OU — Próximo ao custo total das despesas com assistência médica relacionadas a doenças cardiovasculares em 2009 ^H	\$1,7B	\$4,4B	\$3,4B	↑ 100%

Aspirando a um novo estilo de vida

O estado atual da inatividade física é urgente. Em diversos países, a inatividade física se encontra profundamente consolidada e agora é a norma. O mundo deve unir forças para criar uma nova norma e permitir que as futuras gerações possam viver mais, mais saudáveis, mais felizes e com vida mais produtiva.

A atividade física é um investimento na competitividade e na maximização do potencial humano

Considerando os sérios custos e consequências, é difícil imaginar por que não se tem feito mais para combater a crise da inatividade física. Uma teoria é que a atividade física e a participação regular em esportes e jogos fisicamente ativos não têm sido vistas como uma fonte de vantagem competitiva para os meios de subsistência e para as economias. Os benefícios da participação têm sido subestimados e mal compreendidos.

Já existe um grande conjunto de evidências que registram os inúmeros benefícios da atividade física.²⁵ Grande parte deles pode ser surpreendente, talvez porque historicamente, o mundo não analisou todos os fatos de maneira completa. Parece que o foco é tipicamente direcionado a alguns dos benefícios físicos mais óbvios, enquanto que a revisão da literatura e das referências de mídia sugere que os benefícios gerais e acumulados frequentemente não são divulgados.

Mesmo assim, muitos economistas concordam que o capital humano está no cerne do crescimento econômico. A extensão com que o capital humano se desenvolve e se fortalece serve como indicador de uma economia saudável. O que parece ter passado despercebido é que **a atividade física acelera o desenvolvimento de muitas dimensões do capital humano de forma única e abrangente.**

A figura 1.5 mostra os benefícios da participação em diversas formas de atividade física, exercícios, esportes ou jogos fisicamente ativos. Há seis categorias em que se insere a maioria dos benefícios:

1 CAPITAL FÍSICO: Os benefícios diretos para a saúde física e as influências positivas para comportamentos saudáveis.

2 CAPITAL EMOCIONAL: Os benefícios à saúde mental e psicológica associados à atividade física.

3 CAPITAL INDIVIDUAL: Os elementos do caráter de uma pessoa – p.ex., habilidades vitais, sociais, valores – adquiridos através da participação em jogos fisicamente ativos, esportes e outras formas de atividade física.

4 CAPITAL SOCIAL: Os resultados obtidos quando as relações entre pessoas, grupos, organizações e sociedade civil se fortalecem graças à participação em atividades físicas de grupo, jogos ou esportes competitivos.

5 CAPITAL INTELECTUAL: Os benefícios cognitivos e educacionais que estão cada vez mais relacionados à participação em atividades físicas.

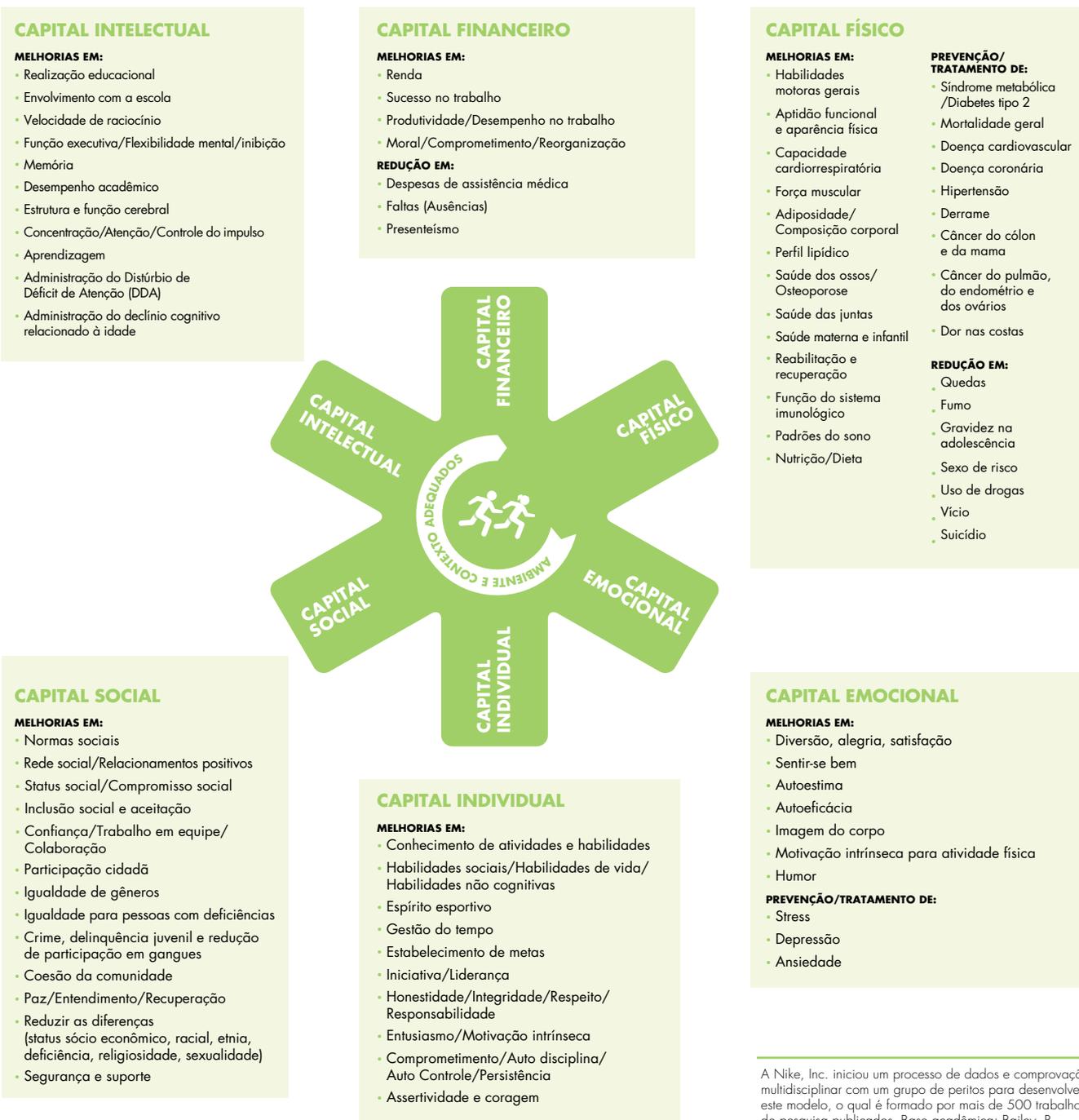
6 CAPITAL FINANCEIRO: Ganhos em termos de poder aquisitivo, desempenho profissional, produtividade e satisfação profissional, ao lado de custos reduzidos com serviços de saúde e absenteísmo/presenteísmo (i.e. baixa produtividade entre aqueles que estão “presentes”), associados à atividade física e ao esporte.

Continua na página 12...

UM OLHAR MAIS PRÓXIMO SOBRE OS BENEFÍCIOS

fig 1.5 O MODELO DO CAPITAL HUMANO

Os amplos benefícios dos esportes e da atividade física são subestimados hoje em dia. Este modelo mostra os diferentes benefícios para um indivíduo e para a economia. Cada “capital” refere-se a um grupo de recursos que sustentam o nosso bem estar e sucesso.



A Nike, Inc. iniciou um processo de dados e comprovação multidisciplinar com um grupo de peritos para desenvolver este modelo, o qual é formado por mais de 500 trabalhos de pesquisa publicados. Base acadêmica: Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., Peitpas, A., [2013] "Atividade Física: Um Investimento Subestimado no Capital Humano?" Revista de Atividade Física e Saúde, 10, 289-308

© Copyright 2012 by Nike, Inc.

O termo “capital” é usado para enfatizar a ideia de aquisição de ativos pessoais – conjunto de recursos que sustentam nosso bem-estar e sucesso.^{vi} Cada capital envolve uma lista detalhada de benefícios – ou resultados – avaliados e comprovados, que são adquiridos por uma pessoa fisicamente ativa. O ambiente e o contexto de suporte no qual ocorre a atividade física é um importante fator para garantir que todos os seus benefícios sejam alcançados. Na elaboração da lista de benefícios, concebeu-se um cenário envolvendo um contexto de suporte e a entrega de um programa de alta qualidade.

É importante reconhecer que nem todas as formas de atividade física proporcionam benefícios equivalentes. Por exemplo, os benefícios do capital físico podem ser alcançados através da prática regular de aeróbica e do fortalecimento ósseo-muscular.^{26, 27} No entanto, para alcançar os benefícios do capital social e individual seriam necessárias atividades em grupo, com uma crescente complexidade ou domínio de técnicas particulares.

Um exemplo de benefícios maximizados – baseados em uma série de estudos – pode ser observado em um típico jogo de futebol, cuja prática aconteça em diversos dias da semana por um longo prazo. O treino aeróbico poderia reduzir os sintomas depressivos²⁸ e o risco da obesidade²⁹, além de melhorar a cognição.³⁰ O treino de resistência melhoraria a saúde esquelético-muscular³¹ e reduziria o risco de osteoporose no futuro.^{32, 33}

A atividade física de nível moderado a vigoroso reduziria o risco de câncer de cólon e de mama entre 20 e 40 por cento³⁴, além de diminuir drasticamente a mortalidade geral³⁵ e melhorar a autoestima.³⁶ Os adolescentes que praticam atividade física regularmente – de ambos os sexos – terão maiores chances de tirar notas melhores em testes de desempenho³⁷ e chegar à faculdade³⁸ do que seus amigos inativos. Ganharão cerca de 7 a 8 por cento^{vii} a mais no futuro³⁹ e terão probabilidade maior de se tornarem adultos ativos.⁴⁰ Também realizarão mais trabalhos voluntários⁴¹, serão mais produtivos no trabalho e ficarão menos dias doentes.⁴²

Em conjunto, os benefícios são enormes. De tal maneira que, nesta época de avanço econômico, não seria demais dizer que **a atividade física e os benefícios agregados dos jogos ativos e dos esportes em particular são investimentos que todos que possuem um corpo podem alcançar.** Qualquer nação que se preocupa com o desenvolvimento do potencial humano deveria cuidar dos níveis de atividade física de sua população.

Uma oportunidade única: os primeiros dez anos de vida

A natureza fez as crianças como “máquinas de movimento constante” por uma razão. À medida que entram na adolescência, elas criam um plano para suas vidas adultas. Não só em relação aos seus corpos, mas também em relação ao seu intelecto, personalidade,

^{vi} Deve-se observar que os termos referentes a capital emocional, físico, financeiro e intelectual são utilizados de forma um pouco diferente do que em economia ou outros campos.

^{vii} Com base em um estudo de adultos americanos que concluiu que “ter sido um atleta no ensino secundário está associado a um salário quando adulto 14 e 19% maior, respectivamente entre homens e mulheres”. Quando o estudo controlou as variáveis de fator socioeconômico e habilidades, o aumento no salário foi de 7 e 8%.



caráter, resiliência emocional e habilidades sociais adultas. Suas preferências e motivações em relação à atividade física ou qualquer outra coisa são formadas durante essa fase-chave de desenvolvimento.

O período entre a infância e a adolescência também representa a fase em que as habilidades motoras mais fundamentais se desenvolvem. Trata-se de habilidades de movimento essenciais que devem ser desenvolvidas durante essa fase, pois representam a base de toda a atividade física futura.⁴³

É também um importante período de desenvolvimento cerebral. Por exemplo, as células de Betz no cérebro são essenciais para o desenvolvimento de habilidades motoras finas que formam a base da maior parte de sua capacidade para atividades físicas e esportivas.⁴⁴ Aproximadamente entre as idades de 7 a 11 anos, as crianças sofrem uma redução de 50 por cento no número de células de Betz.⁴⁵ Padrões estabelecidos durante essa faixa etária afetarão a disponibilidade das células de Betz pelo resto da vida.

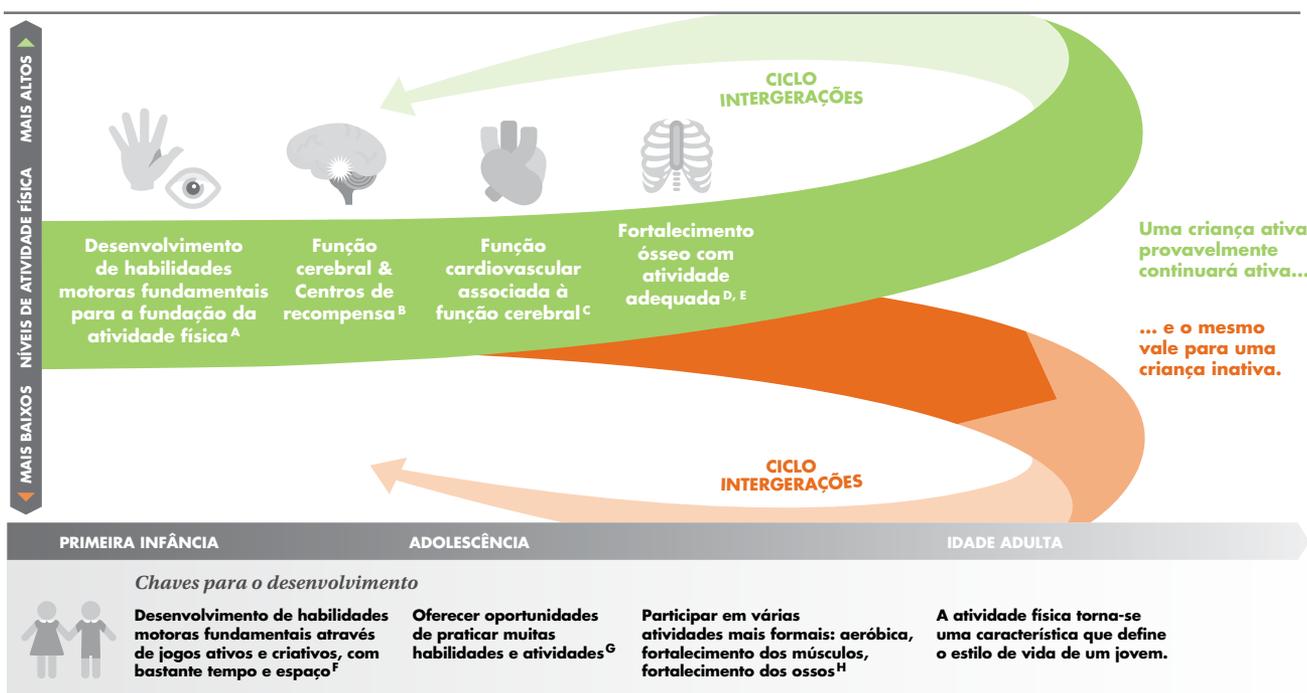
Os pesquisadores por longo tempo acreditaram que a superprodução de massa cinzenta no cérebro e sua redução subsequente (onde as conexões neurais subutilizadas são eliminadas) ocorriam apenas durante um período de desenvolvimento: nos primeiros 18 meses de vida.⁴⁶

Entretanto, uma pesquisa com imagens de ressonância magnética revelou que o cérebro dos adolescentes continua se aperfeiçoando e superproduzindo massa cinzenta, com algumas partes do cérebro não são totalmente desenvolvidas até os vinte anos de idade.⁴⁷ Isso levou os pesquisadores a criarem a teoria de que existe um processo de “uso ou perda” em ação.

Dr. Jay Giedd, um reconhecido neurocientista que trabalha na área de pesquisa cerebral, analisou as implicações dessa pesquisa em uma entrevista ao programa de notícias norte-americano “Frontline”. Nela, ele afirmou que “se um adolescente praticar música, esportes ou estudos, essas serão as células e conexões que permanecerão a longo prazo. Se ficar deitado

fig 1.6 INDICADORES DE DESENVOLVIMENTO ASSOCIADOS AOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA

Preferências e motivações são incorporadas cedo.



no sofá, jogando vídeo game ou assistindo a MTV, então serão essas as células e conexões que sobreviverão”.⁴⁸

Com base no que a pesquisa já nos ensinou sobre o cérebro dos adolescentes, se trabalharmos com as crianças antes que estejam completamente desenvolvidas, com movimentos adequados à sua idade funcional, isso representará um ponto crítico de intervenção. O estudo também destaca a importância de garantir uma educação física de qualidade durante os anos escolares da criança.

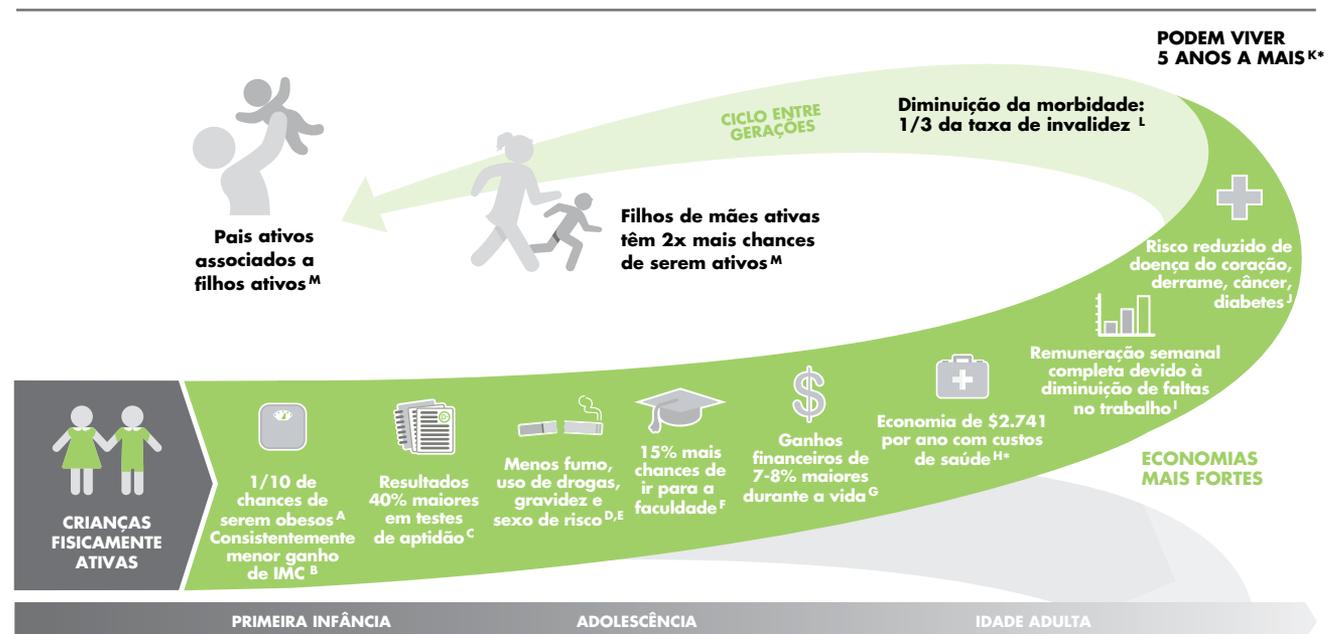
A figura 1.7 mostra os benefícios cumulativos da atividade física em suas diversas formas. Quando observamos os benefícios do Modelo de Capital Humano (figura 1.5) ao longo de toda a vida, percebemos a dimensão da sua importância. Trata-se de uma série de benefícios distintos que afetam importantes aspectos da vida de uma pessoa. Em comparação com seus colegas

inativos, as crianças fisicamente ativas serão significativamente mais saudáveis⁴⁹ e com mais experiências⁵⁰. Muitos desses benefícios se acumulam com o tempo.

A figura também ilustra como os benefícios para a vida começam, desde cedo, a ser obtidos - i.e. a partir do primeiro dia. E o mais importante: as crianças que aprendem a gostar da atividade física em todas as suas formas se tornam adultos ativos⁵¹. Se isso acontecer, elas poderão futuramente incentivar seus próprios filhos a serem ativos.^{52,53} É um ciclo virtuoso com o potencial de se perpetuar. Embora seja importante que todos permaneçam fisicamente ativos, a realidade dessa fase única de desenvolvimento é que dá ênfase à atividade física antes e no início da adolescência. Essa jovem população tem melhores chances de interromper ou evitar ciclos de inatividade física e criar um estilo de vida novo e mais sustentável.

fig 1.7 OS BENEFÍCIOS COMBINADOS DA ATIVIDADE FÍSICA AO LONGO DA VIDA

A atividade física perpetua um ciclo próspero que começa a se estabelecer cedo na vida.



OBS.: A ilustração acima é baseada em estudos selecionados de vários países. Sua intenção é ilustrar o potencial impacto da atividade física ao longo da vida, mas ela não envolve todas as descobertas ou observações em todos os países. Além disso, apesar de muitos dados serem especificamente sobre a atividade física, alguns aspectos se referem a resultados associados à obesidade. Estas estão marcadas com um asterisco. Embora a inatividade física seja um fator de risco significativo para a obesidade, certamente não é o único. Além disso, é importante notar que a inatividade física é prejudicial à saúde e ao bem-estar, mesmo para indivíduos considerados normais ou abaixo do peso. As citações completas estão incluídas no Apêndice deste documento.

É HORA DE AGIR

MUNIDOS COM O ENTENDIMENTO DOS CUSTOS E CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA, ESTÁ CLARO QUE A HORA DE AGIR É AGORA. UM FUTURO PRÓSPERO E SAUDÁVEL DEPENDE LITERALMENTE DE NOSSA CAPACIDADE DE INTERROMPER OU EVITAR CICLOS DE INATIVIDADE E CRIAR UMA NOVA REALIDADE GLOBAL. ESTA ESTRUTURA PARA AÇÃO CONVOCA UM COMPROMETIMENTO DRAMÁTICO E URGENTE PARA AUMENTAR OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA. ÊNFASE ESPECIAL DEVE SER DADA AOS JOVENS, ESPECIALMENTE CRIANÇAS COM MENOS DE 10 ANOS. É UMA PODEROSA LINHA DE AÇÃO PREVENTIVA PROPÍCIA PARA INOVAÇÃO, INVESTIMENTO E IMPACTO FAVORÁVEL SOBRE O DESENVOLVIMENTO HUMANO POSITIVO.



2

ESTRUTURA PARA AÇÃO: UMA VISÃO, DÚAS AÇÕES

Em muitas das maiores economias mundiais, a inatividade física é a norma. As evidências sugerem que as sociedades obteriam enormes benefícios se avançassem, do ponto de vista físico, em direção ao seu maior potencial. Se, ao longo da história moderna da humanidade, houve um momento para agir, esse momento é agora.

UMA VISÃO, DUAS AÇÕES

NÓS SOMOS DESENHADOS PARA O MOVIMENTO

VISÃO

**FUTURAS GERAÇÕES CORRENDO,
PULANDO E CHUTANDO PARA
ALCANÇAR TODO SEU POTENCIAL**

AÇÃO 1

**CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS
PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO**

Uma geração que desfrute de experiências positivas em educação física, esportes, e atividade física desde cedo na vida, tem a chance de moldar um futuro novo.

Esta geração pode quebrar os ciclos de inatividade onde eles já existem, ou preveni-los antes que comecem.

AÇÃO 2

**INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA**

Economias, cidades e culturas podem ser moldadas e projetadas para incentivar e possibilitar o movimento físico. Para garantir um futuro melhor **para todos**, elas precisam se tornar a norma.

Sem dúvida, diversas atitudes precisam ser tomadas para mudar profundamente as normas estabelecidas. Identificar as estratégias e abordagens é um importante desafio para aqueles que desejam mudar o mundo. A urgência da situação, entretanto, exige um foco nas “ações” que ofereçam os melhores resultados e que unifiquem e acelerem ações imediatas.

Processo & Metodologia

Cinco fases distintas integram o desenvolvimento e a validação desta estrutura.

A Estrutura para Ação foi desenvolvida e inspirada em recomendações atuais, promovidas e discutidas no setor. Esta seção apresenta uma estrutura orientada para as duas ações com maior potencial de retorno e que permitem uma atitude rápida e imediata.

FASE 1: REVISÃO NO NÍVEL DAS INSTITUIÇÕES

Foram comparados planos de ação e recomendações de 27 organizações diferentes ao redor do mundo.

O objetivo foi compreender melhor o que já está sendo recomendado, determinar o ponto de alinhamento dos planos e identificar eventuais lacunas. Esse processo revelou disparidades no nível de evidências disponíveis atualmente para promover a ação: alguns planos de ação oferecem recomendações de altíssimo nível, enquanto outros são muito granulares.

Dentre as organizações e iniciativas analisadas se destacam:

- Associação Internacional de Escolas Superiores de Educação Física
- Aliança para Uma Geração mais Saudável
- Academia Americana de Pediatria
- *British Heart Foundation*
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças
- União Europeia
- Federação Internacional de Educação Física
- Governo da Índia
- Banco Interamericano de Desenvolvimento
- Associação Internacional de Educação Física e Esporte para Meninas e Mulheres
- Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física
- *International Council for Coaching Excellence*
- Federação Internacional de Atividade Física Adaptada
- Sociedade Internacional de Atividade Física e Saúde
- Associação Internacional de Esportes e Cultura
- Sociedade Internacional de Atividade Física e Saúde
- *Let's Move*
- *National Coalition for Promoting Physical Activity*
- *President's Challenge*
- *Special Olympics International*
- *Sustrans do Reino Unido*
- UNESCO
- Gabinete do Desporto das Nações Unidas para o Desenvolvimento e a Paz
- Agência Norteamericana para o Desenvolvimento Internacional
- Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos
- *Women Win*
- Organização Mundial da Saúde

Muitas dessas organizações também participaram do desenvolvimento desta estrutura para ação unificada.

FASE 2: REVISÃO NO NÍVEL DOS SETORES

A segunda fase da análise reuniu recomendações e prioridades atuais dos setores com maior influência sobre os níveis de atividade física. Entrevistas com diversos grupos envolvidos resultaram em um conjunto de ações preliminares, organizado em torno de setores da economia e com base em uma série de critérios como viabilidade, alcance, inovação e retorno potencial do investimento.

FASE 3: UM CAMINHO A SEGUIR

Outras entrevistas e análises levaram à determinação de que o campo se beneficiaria mais de uma estrutura unificada para ação, impulsionada por medidas-chave resultantes de pesquisas sobre a inatividade física.

FASE 4: ESTRUTURA PARA AÇÃO DELINEADA

O delineamento de uma estrutura para ação foi criado envolvendo duas ações. O objetivo era não ser prescritivo, mas compartilhar pontos de vista que poderiam direcionar a execução, indicar ações de nível macroestrutural, com as quais muitos poderiam contribuir, e coordenar as dinâmicas entre os grupos de interesse.

FASE 5: VALIDAÇÃO PELOS VÁRIOS GRUPOS DE INTERESSE

Diversas organizações analisaram e deram sua opinião sobre a Estrutura para Ação. A ideia é propor uma ambiciosa iniciativa para o futuro, que possa ser realizada através de ações práticas e amplas o bastante para inspirar sua implementação criativa e que possam ser adotadas por qualquer organização, administração ou governo comprometido com a interrupção do ciclo de inatividade física. Incluímos no Apêndice um texto complementar à estrutura, onde é apresentada uma série de observações e constatações baseadas no conjunto de pesquisas e no atual estado do mundo, no intuito de apoiar cada uma das diretrizes sugeridas e relacionadas às duas ações propostas.

As duas Ações

As duas ações são de longo alcance. Elas são o resultado da síntese de diversos planos de ação existentes que descrevem recomendações muito específicas por setor. As ações são intencionalmente amplas, pois todas as pessoas, não importa sua esfera de influência, têm um papel a representar. **O objetivo é unir aqueles que possuem um real interesse em aumentar os níveis da atividade física – e esses são todos nós – e atuar de forma urgente e coletiva em torno da realização de um novo modo de vida.**

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO

Crianças que praticam diversos esportes e jogos fisicamente ativos e têm acesso a uma educação física de alta qualidade ao longo de sua vida escolar **obterão uma série de benefícios que as permitirá prosperar por toda a vida.** Esse estágio da vida é especialmente importante, pois é exatamente nesse momento que seu cérebro está prestes a estabelecer as ligações entre suas motivações e suas preferências para a vida.

Muito já se sabe sobre o que pode motivar as crianças a realizar atividades físicas e eventualmente desenvolver uma paixão por elas ao longo de toda a vida. Opções de alta qualidade, bem planejadas e inteligentemente implementadas, têm o poder de mudar completamente a trajetória de vida de uma criança.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA AO DIA A DIA

Todos merecem a oportunidade de ser fisicamente ativos. Para as pessoas, é um investimento necessário ao nosso bem-estar e à nossa qualidade de vida. Em nível nacional, é um investimento crucial no bem-estar social, na saúde pública e no crescimento econômico. Não há dúvida de que a inovação e o progresso tecnológico podem – e devem – continuar. Para o bem do nosso futuro, no entanto, a atividade física deve ser parte obrigatória do desenvolvimento econômico. As escolas, os locais de trabalho, as comunidades, o ambiente construído e as opções de transporte podem incorporar a atividade física.

Estrutura para Ação: Uma Visão, Duas Ações

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO

1. Ênfase especial na infância: antes dos 10 anos
2. Elaborar programas que ofereçam experiências positivas em educação física, esportes e jogos fisicamente ativos
3. Ênfase especial no ambiente escolar como alicerce para o impacto
4. Combinar recursos em nível comunitário
5. Alavancar as plataformas digitais
6. Investir e recrutar diversos modelos de comportamento

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA AO DIA A DIA

7. Planejar a atividade física na construção do ambiente
8. Alinhar setores que compartilham objetivos
9. Desafiar as estruturas de incentivo mal alinhadas
10. Desafiar os sinais do dia a dia que reforçam os padrões atuais

Dominar os fundamentos: Para apoiar as Ações

MEDIR

- Coletar dados para uma linha de base; medir e divulgar os níveis de atividade física da população
- Medir impactos e resultados

OTIMIZAR

- Garantir acesso universal
- Otimizar os recursos privados e governamentais
- Encontrar/ criar novas fontes de recursos

COMUNICAR

- Fortalecer e esclarecer mensagens e coordenar esforços de *advocacy*
- Compatilhar boas práticas e destacar boas iniciativas

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO

Criar experiências positivas para as crianças desde cedo

Todos devem ser fisicamente ativos para viver mais, com mais saúde e felicidade. No entanto, a probabilidade de interromper ou evitar ciclos de inatividade física é maior se houver ênfase principalmente na infância.

1. Ênfase especial na infância: antes dos 10 anos

Desde o primeiro dia, as crianças começam a aprender as habilidades motoras fundamentais, que formam a base de todo o seu engajamento futuro com a atividade física. Se essas habilidades não forem desenvolvidas na infância, a capacidade das crianças para praticar e aproveitar atividades físicas no futuro será muito reduzida. O acesso aos tipos de movimentos adequados aos primeiros anos de vida é essencial ao desenvolvimento de um jovem fisicamente ativo. Além disso, existe um período de desenvolvimento em que o cérebro e o corpo das crianças desenvolvem preferências e motivações com base no que estão praticando, que permanecerão com elas pela vida inteira. No mesmo período, as pesquisas e a experiência de campo demonstram que países de todo o mundo não estão oferecendo educação física de boa qualidade em seus currículos escolares, o que faz com que as crianças deixem de praticar jogos ativos e esportes no momento mais importante. Experiências positivas nos primeiros anos de vida (antes dos 10 anos) aumentam a probabilidade de um compromisso com uma vida fisicamente ativa. Pesquisas demonstram que o envolvimento com atividade física na infância aumenta a probabilidade de que as pessoas transmitam esse comportamento aos seus filhos. Em um mundo com limitados recursos de investimento, essa faixa etária pode proporcionar o retorno mais sustentável.

2. Elaborar programas que ofereçam experiências positivas em educação física, esportes e jogos ativos

Em todo o mundo, excelentes programas que inspiram e permitem que crianças pratiquem

esportes e jogos ativos compartilham o mesmo conjunto de elementos fundamentais que contribui para seu sucesso. Fundamentalmente trata-se de compreender os elementos centrais das experiências com a educação física – dentro e fora da escola –, que contribuem para o desenvolvimento positivo da criança. Isso resulta em opções atraentes e inclusivas de educação física de qualidade, jogos ativos, atividades físicas e esportes que podem competir com as opções mais sedentárias à disposição das crianças em seu tempo livre. Estes são os sete filtros a serem considerados:

- **Acesso Universal:** Programas eficientes para qualquer criança - inclusive aquelas que enfrentam a maioria das barreiras para a prática de atividades físicas (p.ex., meninas, crianças com deficiência, minorias, crianças de baixa renda) - têm maior probabilidade de melhorar a qualidade e a experiência de populações mais amplas. *Ver página 37 para detalhes sobre quem são os mais difíceis alcançar.*
- **Idade Adequada:** Atividades físicas e tarefas sistematicamente planejadas para o desenvolvimento físico, social e emocional da criança, incluindo sua segurança física e emocional, são um componente inegociável de um bom projeto programático.
- **Dosagem e Duração:** Crianças e adolescentes em idade escolar se beneficiam ao máximo com atividades em grupo de pelo menos 60 minutos ao dia e que, com o tempo, levem a um maior domínio das habilidades. Também é importante incluir uma variedade de atividades físicas, sessões de jogo ativo estruturado e esportes.

- **Diversão:** Criar experiências positivas que atraiam o interesse das crianças desde os primeiros anos e permitir que elas ajudem a definir o que é divertido.
- **Incentivos e Motivações:** Enfatizar as conquistas pessoais em vez de ganhar ou perder. Comemorar a presença, a participação, além do esforço e do progresso individual e do grupo.
- **Feedback para as crianças:** Programas bem-sucedidos permitem que as crianças saibam como estão se saindo, através de objetivos individuais e em grupo, além de um processo de *feedback*.
- **Ensinar/Treinar/Orientar:** Professores de educação física, treinadores e mentores podem tornar a experiência em um sucesso ou fracasso para as crianças. Eles devem ser preparados através de um treinamento adequado e incluídos em conversas com grupos de interesse; seu trabalho deve ser celebrado e homenageado. Um grupo profissional bem treinado em atividade física compartilha o compromisso e os princípios para promover a atividade física entre as crianças. Grandes líderes geram experiências e impactos positivos para todas as crianças.

3. Ênfase especial no ambiente escolar como alicerce para o impacto

As escolas oferecem às crianças a oportunidade mais acessível – e às vezes a única oportunidade – de realizarem jogos, atividades físicas e esportes de maneira regular e estruturada. Isso se aplica principalmente àquelas crianças que enfrentam dificuldades financeiras ou de transporte, bem como àquelas cujos pais não dispõem de tempo para permitir que seus filhos pratiquem atividades como essas devido a compromissos profissionais. Além disso, a instituição escolar – e suas mensagens, expectativas e disponibilidade de opções positivas de atividade física – influencia enormemente a criança durante seus

anos escolares. Por isso, a escola exerce sua influência mais positiva quando a instituição como um todo trabalha para incentivar a participação.^{54, 55}

- **Currículo de educação física:** a educação física deve ser priorizada durante o dia escolar e tratada como parte integrante da educação infantil, da mesma forma que qualquer outra disciplina. Os currículos devem permitir que as crianças desenvolvam uma alfabetização física, praticando e fortalecendo as habilidades motoras básicas e necessárias para praticarem jogos ativos, atividades físicas e esportes pelo resto de suas vidas. Também devemos encontrar maneiras de aumentar e priorizar a importância da educação física, reconhecendo-a por sua importante contribuição para a educação e o desenvolvimento. *(Ver página 25, Declaração sobre a importância da Educação Física segundo o Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física – ICSSPE).*
- **Professores de educação física e treinadores infantis:** é vital que se ofereça a esses profissionais um treinamento inicial de alta qualidade e um desenvolvimento profissional contínuo, a fim de reter e celebrar os melhores professores e programas de educação física, bem como para garantir que os professores, treinadores e mentores trabalhem de acordo com um conjunto comum de princípios, tanto dentro como fora dos currículos escolares.
- **Intervalo:** jogos fisicamente ativos não estruturados (mas supervisionados) ajudam a construir habilidades individuais e sociais, incentivam as crianças a serem criativas em suas respostas físicas, garantem a variedade e lhes oferecem uma opção de entretenimento. Está comprovado que a atividade física durante o intervalo na escola melhora o desempenho acadêmico e o comportamento.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO

- **Escolas ativas e intervalos com atividades curtas:** as escolas devem proporcionar atividades físicas durante todo o dia escolar, incluindo oportunidades para que os estudantes permaneçam fisicamente ativos enquanto aprendem outras matérias. Além disso, realizar múltiplos intervalos com atividades diárias de 10 minutos pode proporcionar os benefícios da atividade física. Os intervalos, além de segmentar longos períodos sedentários, também reduzem o tempo não dedicado à realização de tarefas e melhoram o desempenho e o comportamento acadêmicos.
- **Acesso igualitário e distribuição de recursos:** o financiamento da educação física, dos esportes e da atividade física nas escolas deve permitir que todas as crianças participem de atividades físicas, e não apenas aquelas que apresentam alto desempenho, ou as equipes vencedoras. É preciso encontrar maneiras de acabar com as estruturas de incentivo mal alinhadas, que impedem a participação da maioria das crianças. Deve-se, portanto, incentivar o envolvimento, comemorando e recompensando os esforços e as conquistas de todas as crianças, seja quais forem suas capacidades e interesses.
- **Antes e depois da escola:** as opções de educação e atividade física na escola precisam ir além do horário escolar. Muitas crianças podem se beneficiar de programas antes e depois desse período, focados em jogos ativos, esportes e atividades físicas.

4. Combinar recursos em nível comunitário

Mobilizar a comunidade para identificar recursos e objetivos comuns, a fim de garantir que as



crianças tenham oportunidades para realizar todos os tipos de jogos ativos, atividades físicas e esportes. Combinar recursos de diversos setores (escolas, pais e familiares, empresas locais, departamentos de polícia e bombeiros, grupos de jovens e voluntários, departamentos municipais de parques e recreação) para criar oportunidades acessíveis para a prática de esportes e jogos ativos em nível local. Usar a infraestrutura existente, como escolas, instituições religiosas e edifícios comunitários para oferecer programas e encontrar formas de superar as barreiras que impedem a participação, por exemplo, através de subsídios de transporte, programas de transporte coletivo e investimentos em espaços locais públicos seguros.

5. Alavancar as plataformas digitais

As crianças não só buscam, mas estão rodeadas de telas e tecnologias. As inovações digitais são largamente inexploradas nessa área e podem tornar a atividade física mais divertida, estimular a demanda e ajudar as crianças e os responsáveis pelos programas a acompanhar o progresso.

6. Investir e recrutar diversos modelos de comportamento

Até a idade de 10 ou 12 anos aproximadamente, são os pais que exercem a maior influência sobre seus filhos. Com o tempo, entretanto, essa influência começa a migrar dos pais para os amigos e colegas. Elaborar programas, opções de atividades físicas e esportivas e mensagens que espelhem essa mudança. Se concentrar em exemplos inspiradores com os quais as crianças possam se identificar em suas vidas diárias e em exemplos aspiracionais, como atletas conhecidos. Além disso, reconhecer e enfatizar a importância de adolescentes mais velhos darem o exemplo, bem como a poderosa influência de sua orientação em crianças menores.



A importância da educação física

DECLARAÇÃO DO POSICIONAMENTO DO CONSELHO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA

A educação física desenvolve a competência física, permitindo que todas as crianças possam se movimentar eficientemente, efetivamente e seguramente, e compreender o que estão fazendo. O resultado, a alfabetização física, é a base essencial de seu pleno desenvolvimento e de suas conquistas.

A educação física nas escolas é o meio mais eficiente e inclusivo de proporcionar a todas as crianças – independente de sua capacidade ou deficiência, sexo, idade, cultura, raça/etnia, religião ou classe social – as habilidades, atitudes, valores, o conhecimento e entendimento das habilidades, atitudes e valores para participação em atividades físicas e esportivas ao longo da vida.

É a única disciplina escolar cujo foco principal é o corpo, a atividade física, o desenvolvimento físico e a saúde; e ajuda as crianças a desenvolverem interesse e padrões de atividade física, o que é essencial para seu desenvolvimento saudável e forma a base de um estilo de vida adulto saudável.

Contribui para a confiança e a autoestima das crianças e melhora seu desenvolvimento social ao prepará-las para lidar com a competição, a vitória e a derrota; e a cooperação e colaboração. Vem sendo usada cada vez mais como uma ferramenta de desenvolvimento, inclusive na recuperação de traumas e conflitos, aumentando o nível de presença e permanência infantil nas escolas.

O ICSSPE reafirma a Carta Internacional da UNESCO para a Educação Física e o Esporte de 1978, bem como a Agenda de Berlim para os Governos, firmada na primeira Cúpula Mundial sobre Educação Física, em 1999, na capital alemã, e endossada pela Declaração de Punta del Este na MINEPS III, no mesmo ano, que conclama o compromisso governamental para:

- Implementar políticas de educação física como um direito humano de todas as crianças;
- Reconhecer que uma educação física de boa qualidade depende de educadores bem qualificados e de um cronograma previsto nos currículos, o que é possível de oferecer mesmo em caso de escassez de recursos, como equipamentos;
- Investir em treinamento e desenvolvimento profissional para educadores;
- Apoiar pesquisas que melhorem a eficiência e a qualidade da educação física;
- Trabalhar com instituições financeiras internacionais para garantir que a educação física seja incluída em seus programas em educação;
- Reconhecer o importante papel da educação física na saúde, no desenvolvimento geral e nas comunidades.



A declaração de posicionamento acima foi elaborada em novembro de 2010 pela ICSSPE. Desde então, tem sido endossada por diversos órgãos internacionais, como a UNESCO, o Comitê Olímpico Internacional, o Comitê Paralímpico Internacional e o Gabinete do Desporto das Nações Unidas para o Desenvolvimento e a Paz. Sua reprodução neste documento foi aprovada.
www.icsspe.org

Integrar a atividade física ao dia a dia

Em diversos países, a atividade física já foi removida do cotidiano das pessoas. Somos amplamente rodeados de sinais, inovações e infraestruturas que reforçam a ideia de que o movimento físico não é uma prioridade e que, se possível, devemos evitá-lo. Mesmo onde há opções, elas não estão necessariamente à disposição de todos. Pessoas com deficiência física e mental; pessoas que não dispõem de transporte adequado; famílias cujos pais trabalham fora ou moram em áreas com alto índice de criminalidade, são apenas alguns exemplos de pessoas que enfrentam barreiras para alcançar um estilo de vida fisicamente ativo. Para que a próxima geração mantenha níveis suficientes de atividade física, precisamos encontrar maneiras de integrá-la novamente em nossas vidas diárias. Todos os setores deverão trabalhar de forma conjunta para atingir isso.

7. Planejar a atividade física na construção do ambiente

Agentes públicos e privados têm um papel importante no planejamento de um ambiente construído que permita que as pessoas se dediquem à atividade física. A chave é a acessibilidade. Certamente tem a ver com transporte e infraestrutura (p.ex., parques e *playgrounds*), mas “acesso” possui significados e conotações muito mais amplos. É essencial que as soluções sejam planejadas para as pessoas com menos acesso, quaisquer que sejam os motivos. Esta é uma pequena lista dos setores que podem exercer um forte impacto:

- **Políticas e estratégias de transporte** para facilitar o acesso seguro e econômico a programas esportivos, parques e *playgrounds*; garantir sistemas de transporte seguros e acessíveis, bem como comunidades que respeitem o pedestre e as bicicletas; e incentivar funcionários a utilizarem formas fisicamente ativas de transporte. Essas medidas são especialmente importantes àqueles que enfrentam barreiras à sua participação em atividades físicas.
- **Projeto urbano** que promova a atividade física em diversos espaços seguros, com quadras esportivas, calçadas, parques e espaços verdes que convidem as pessoas a praticarem atividade física, em vez de desencorajá-las ou impedi-las.
- **Ambientes escolares** que ofereçam mais oportunidades de atividade física infantil ao longo do dia – durante e entre as aulas, e antes e depois da escola.
- **Comunidades** que readaptem a infraestrutura existente (p.ex., edifícios, igrejas, centros comunitários) e garantam que os parques e suas instalações sejam seguros, abertos e acessíveis a todos, com iluminação suficiente a todo momento.

8. Alinhar setores que compartilham objetivos

Muitos setores se beneficiam de níveis elevados de atividade física, graças ao seu papel comprovado na redução da criminalidade juvenil e de doenças não contagiosas, aumentando, ao mesmo tempo, o desempenho educacional e a participação cívica. Em outras palavras, incentivar e apoiar a atividade física deveria ser uma prioridade de todos os setores, não só das áreas de saúde e educação. Isso inclui governos locais e nacionais, organizações civis, corporações, escolas, colégios e universidades, sistema judiciário, serviços sociais e prestadores de serviço de saúde. Identificar objetivos comuns e alinhar recursos de modo a oferecer resultados mutuamente benéficos para aumentar o acesso a esportes e atividades físicas. Essa é potencialmente a maior oportunidade de identificar e otimizar os recursos existentes.

9. Desafiar as estruturas de incentivo mal alinhadas

Alguns hábitos, modelos de negócio, receio de questões judiciais e até decisões arbitrárias representam obstáculos para incentivar uma população a ser fisicamente ativa. Isso precisa ser mudado. Por exemplo, a atividade física é uma estratégia de prevenção e tratamento bem documentada para muitos males físicos e emocionais; ela deve ser prescrita por um número muito maior de médicos. Empregadores se beneficiam enormemente de um quadro funcional fisicamente ativo em termos de produtividade e economia com planos de saúde, por isso é positivo promover uma cultura da atividade física no local de trabalho. Mas isso ainda não é a regra. As políticas que regem as escolas públicas às vezes condicionam o financiamento escolar a testes padronizados e controle de desempenho sem qualquer

requisito para a educação física, embora esta melhore comprovadamente o sucesso acadêmico e o comportamento. É importante também identificar incentivos distorcidos e encontrar maneiras de corrigi-los.

10. Desafiar sinais do dia a dia que reforçam os padrões atuais

Questionar sinais no ambiente de que a inatividade física é aceitável, como ciclovias e instalações esportivas comunitárias trancadas e inacessíveis, um dia escolar sem intervalos ativos, crianças em carrinhos de bebê o dia inteiro, *playgrounds* mal cuidados e inseguros, e escadas rolantes de quatro degraus. Na próxima vez, ao invés de levar seus filhos para a escola de carro, proponha uma caminhada até o colégio. Em relação à escola, mesmo aquelas que exigem a educação física às vezes oferecem exceções e isenções que permitem aos estudantes substituir a educação física por uma atividade que não é fisicamente ativa. Isso, porém, deveria ser considerado tão inaceitável para a educação física como é para a matemática.

As pessoas geralmente sabem que a atividade física é boa para elas, mas não necessariamente a acham divertida. As percepções se formam cedo, e as experiências negativas podem ser extremamente prejudiciais. Expressões comuns como “sem dor não há ganho” ou permitir práticas de escolhas de equipe na infância que enfatizem níveis de talento e popularidade aparentes reforçam as percepções e experiências negativas nos primeiros anos, que persistem por toda a vida. Usar a atividade física como punição (p.ex., flexões a mais, uma volta de corrida a mais, retirar a prática de equipe, etc.) também é inaceitável. Identifique esses sinais e mude-os.

Dominar os fundamentos: para apoiar as ações

MEDIR

Coletar dados para uma linha de base; medir e divulgar os níveis de atividade física da população

É possível que o aumento dos índices de inatividade física tenha passado despercebido devido a uma falta de medição. Alguns pontos essenciais para começar:

- Definir uma linha de base para os níveis de atividade física e participação em diversos tipos de atividade física.
- Fazer a medição dos níveis de atividade física no país, considerando os índices da cidade/área rural ou comunidade. Acompanhar especificamente as mudanças promovidas por fatores ocupacionais, de lazer e transporte. Separar por idade, sexo, cultura, níveis salariais, locais e populações com necessidades especiais, como deficiência física e mental. Os dados devem conter resultados de adultos e crianças.
- Avaliar a educação física e os programas esportivos das escolas em relação às referências internacionais e identificar estratégias para melhorar e investir.
- Acompanhar o crescimento dos custos e das consequências da inatividade física.

Medir impactos e resultados

Atualmente não há investimentos suficientes para demonstrar o extraordinário retorno proporcionado por estilos de vida fisicamente ativos. É necessário um plano de medição para permitir uma comparação e persuadir os tomadores de decisão a se comprometerem a otimizar o investimento dos atuais recursos e fomentar novas fontes de financiamento. Colaborar com as pessoas que trabalham na prática, a fim de definir abordagens consistentes, monitorar, avaliar e desenvolver planos e indicadores centrais de medição do impacto, para que os profissionais se comprometam com o aperfeiçoamento constante. Além disso, investir em colaboração interdisciplinar e abordagens de pesquisa que forneçam evidências dos plenos benefícios da prática de atividade física, educação física, esportes e jogos ativos, a fim de fortalecer o apoio e aumentar o investimento.

OTIMIZAR

Garantir acesso universal

Se planejar para as pessoas que enfrentam as maiores dificuldades, você terá um conjunto de soluções mais fortes. Essas populações sofrem muito mais com as consequências da falta de atividade física – p.ex. populações de baixa renda, minorias, meninas e pessoas com necessidades especiais, como deficiência física e mental. Essas populações oferecem a maior oportunidade de interromper o ciclo de inatividade física, com os maiores retornos dos benefícios da atividade física.

Otimizar os recursos privados e governamentais

Na maioria das economias, há uma quantidade significativa de reservas financeiras que poderia ser investida mais eficientemente ou utilizada mais consistentemente. Identificar outros recursos e descobrir maneiras de usar as evidências e ideias desse plano de ação para otimizar o financiamento e o impacto.

Encontrar/criar novas fontes de recursos

Identificar formas alternativas de financiamento para aumentar os índices de atividade física, como incentivos tributários, *crowdsourcing* e prêmios financeiros focados na inovação. *Para mais informações, veja a seção Novos Meios de Financiamento deste documento.*

COMUNICAR

Fortalecer e esclarecer mensagens e coordenar esforços de advocacy

Os benefícios vão além do bem-estar físico. As pessoas e as comunidades se tornam mais competitivas de modo geral com o abrangente leque de benefícios obtidos com um estilo de vida fisicamente ativo. Atualmente, no entanto, setores e instituições transmitem mensagens fragmentadas, que uma pessoa “leiga” nem sempre sabe integrar à sua vida diária. A mensagem sobre a atividade física hoje precisa ser revista, e o campo e aqueles que transmitem as mensagens precisam se alinhar para gerar impacto, focando em aspectos como:

- Os amplos benefícios descritos no Modelo de Capital Humano.
- Uma mensagem simples, acessível e inspiradora.
- Um conjunto consistente de objetivos, ações e recomendações.
- Um compromisso em apoiar e promover com consistência, estando preparado para repetir mensagens até que sejam ouvidas.
- Personalizar mensagens para públicos específicos, como líderes no setor de educação, pais ou tomadores de decisões na política.
- Modelar o comportamento. Dar o exemplo em suas próprias organizações. Tornar a atividade física a opção padrão, buscando maneiras de interromper longos períodos em que as pessoas ficam sentadas.
- Fornecer informações objetivas ao público, para que as pessoas possam responsabilizar os líderes políticos por decisões tomadas.

Compartilhar boas práticas e destacar boas iniciativas

Para otimizar o investimento atual e ter acesso a novas formas de capital, é necessário investir em recursos ou ferramentas que proporcionem uma visão global dos melhores programas existentes, sua localização, principais aprendizados, ideias compartilháveis e possibilidade de expansão e replicabilidade.

Melhores formas de começar em cada setor

A Estrutura para Ação está intencionalmente focada em uma visão e duas ações simples. Seu objetivo é inspirar e coordenar a ação e, ao mesmo tempo, ser flexível o bastante para implementação de maneira criativa que atenda às necessidades particulares de um país ou uma comunidade. No entanto, a primeira pergunta natural seria: “por onde começar?”. Abaixo encontra-se uma lista de ações prioritárias que os diversos setores podem adotar para começar a oferecer às suas sociedades um novo estilo de vida.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO

Governos nacional, estadual e municipal

- Legislar e fortalecer a exigência de educação física no horário curricular das escolas.
- Revisar as qualificações e treinamento dos profissionais necessários para apoiar a estratégia, como professores, orientadores, treinadores e mentores; estabelecer princípios e padrões comuns para pessoas que trabalham com crianças.
- Estabelecer incentivos para a atividade física e programas de educação física, como redução de impostos para clubes, treinamento e vale-transporte para voluntários.
- Assegurar que a alocação de fundos públicos para o esporte esteja condicionada a planos e programas que contemplem todas as pessoas – das classes mais baixas às mais altas.

Setor educacional

- Elaborar atividades físicas durante todo o dia letivo, inclusive antes e depois da escola.
- Comprometer-se a criar “Escolas Ativas”, inserindo intervalos regulares e incentivando o aprendizado e os jogos fisicamente ativos.

- Medir os níveis de atividade física infantil ao longo do ano escolar.
- Incluir a atividade física no dia a dia das crianças em idade pré-escolar.
- Reconhecer a importante contribuição da educação física para o desenvolvimento infantil. Reservar tempo curricular adequado e destinar recursos a professores, instalações e equipamentos.
- Comprometer-se com a educação física de qualidade e a avaliação regular do progresso através de autoavaliação em relação aos padrões internacionais. Estabelecer princípios comuns para que todos trabalhem para a atividade física infantil.
- Celebrar e premiar programas de educação física de qualidade, assim como professores e orientadores.
- Integrar programas holísticos de educação em saúde; permitir que os estudantes façam seus próprios planos de saúde e de bem-estar.
- Verificar se programas de atividade física são acessíveis e atraentes a todos os estudantes, contemplando diferentes interesses e níveis de capacidade.
- Trabalhar com a comunidade escolar para incentivar formas de transporte ativo para os estudantes.
- Desenvolver políticas e acordos de uso conjunto que permitam acesso a instalações escolares, como ginásios, campos e *playgrounds* fora do horário escolar.

Setor de saúde

- Educar pais, responsáveis e pacientes sobre a importância de jogos fisicamente ativos, indicando os recursos adequados.

Doadores privados

- Apoiar opções de atividade físicas com o objetivo de proporcionar experiências positivas para as crianças desde os primeiros anos. (Ação 1)
- Buscar e investir em programas/abordagens que incorporem as recomendações de planejamento indicadas no Capítulo 3 (pág. 34) e Capítulo 4 (pág. 46).
- Explorar meios de preencher as lacunas do financiamento público.

Profissionais liberais

- Elaborar e implementar programas baseados nos “filtros programáticos” descritos no Capítulo 3 (pág. 34).

Pais e responsáveis

- Proporcionar tempo e espaço adequados para jogos fisicamente ativos e garantir que o ambiente doméstico permita que as crianças sejam fisicamente ativas.
- Dar o exemplo – tornar a atividade física uma prioridade em suas vidas e praticá-la com as crianças.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA AO DIA A DIA

Governos nacional, estadual e municipal

- Estabelecer uma estratégia integrada em todas as esferas de governo, com compromisso de alto nível por parte de Ministérios/Secretarias de Educação, Saúde, Esporte e Juventude.
- Estabelecer dados para uma linha de base e medições contínuas dos índices de atividade física da população.

Governos locais

- Construir novos parques e espaços abertos para acompanhar o crescimento populacional e estabelecer políticas que garantam acesso universal.
- Garantir que espaços públicos de recreação sejam atraentes, bem iluminados e seguros para todos os usuários, especialmente meninas e mulheres.

- Adotar políticas de uso conjunto para atrair parceiros e programas com recursos e manter as instalações em bom estado e abertas o maior tempo possível.
- Planejar todas as formas de transporte ativo – pedestre, ciclismo, skate.
- Aumentar o planejamento urbano compacto em vez de um crescimento descontrolado, com possibilidade de ir a pé para escolas/lojas/parques etc.; considerar a eliminação dos requisitos mínimos de vagas de estacionamento.
- Estabelecer incentivos tributários corporativos para programas de transporte ativo.
- Incentivar e fornecer incentivos para novos locais de trabalho construídos em bairros de uso misto, em vez de bairros comerciais isolados.

Setor de saúde

- Incentivar atividades físicas da infância à vida adulta.
- Reconhecer a contribuição da atividade física para a saúde e o bem-estar, principalmente na prevenção de doenças não contagiosas.
- Prescrever atividade física em si ou em conjunto com medicação quando for indicado.

Doadores privados

- Apoiar opções de atividade física que procurem integrar a atividade física à vida diária (Ação 2).
- Investir no rigoroso monitoramento e avaliação de programa e seus impactos.
- Explorar maneiras de preencher as lacunas do financiamento público.

Profissionais liberais

- Medir os níveis de atividade física, seus impactos e resultados.
- Comprometer-se com medidas para melhorar o desenvolvimento profissional e o aprimoramento contínuo.

Pais e responsáveis

- Dar o exemplo – tornar a atividade física uma prioridade em suas vidas e praticá-la com seus filhos.



AÇÃO 1

3

ELABORANDO PROGRAMAS QUE OFEREÇAM EXPERIÊNCIAS POSITIVAS DESDE CEDO: UMA ANÁLISE PROFUNDA

Os “filtros” previstos nesta seção oferecem diversas sugestões para proporcionar experiências positivas em educação física, jogos ativos e esportes desde os primeiros anos. Profissionais que trabalham na área relatam que, acima de tudo, para conseguir proporcionar essas experiências positivas desde os primeiros anos é necessário um projeto bem direcionado. De fato, é tão importante que requer uma análise mais aprofundada.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO

ABORDANDO AS AÇÕES

Elaborando programas que ofereçam experiências positivas desde cedo

Projetos que promovem experiências positivas desde cedo exigem uma compreensão dos fatores que contribuem para melhores opções de educação física e atividade física. Esses são os fatores que garantem que cada criança tenha uma experiência divertida e positiva e queira praticar atividades físicas, ao invés de recusá-las em favor de opções sedentárias.

Para isolar os “filtros programáticos” mais impactantes – isto é, os elementos que os programas bem-sucedidos adotam – realizou-se uma ampla análise dos programas existentes, avaliando seus impactos. Foram realizadas entrevistas pessoais com especialistas ao redor do mundo^{viii} para definir e aprimorar o ponto de vista. Através deste trabalho foram identificados sete filtros como essenciais para a otimização de programas na área. Em um cenário ideal, todos os elementos descritos pelos filtros estarão presentes.

Em resumo, os melhores programas/ intervenções são:

- **Elaborados para fornecer acesso universal**
- **Adequados à idade**
- **Voltados às diretrizes recomendadas com relação a dosagem e duração**
- **Divertidos**
- **Focados em incentivos e motivação**
- **Capazes de dar *feedback* para as crianças, individualmente e em grupo**
- **Conduzidos por professores, orientadores e treinadores bem capacitados**

Esta seção descreve cada um dos filtros programáticos com mais detalhes e também indica quais dos estudos de casos do Capítulo 5 melhor exemplificam na prática cada um deles. É feita uma diferenciação na execução dos programas entre “linha de base” e “melhores práticas”.

É importante notar que a segurança é um fator que sustenta cada um dos filtros programáticos. Os equipamentos e instalações devem estar livres de perigos e serem projetados de acordo com a faixa etária adequada. Os adultos que criarem o ambiente para atividade física devem compreender os tipos de movimento mais adequados aos diferentes estágios de desenvolvimento infantil, junto com práticas de prevenção de ferimentos e primeiros socorros. A segurança na comunidade em geral e no transporte, bem como “tolerância zero” com comportamentos hostis à participação de outras pessoas também são essenciais para criar experiências positivas para as crianças.

^{viii} Entre os especialistas consultados para a realização deste trabalho se destacam: Zhong Bingshu, Capital University of Physical Education and Sports, Tommy Clark, Grassroot Soccer, Jean Côté, School of Kinesiology and Health Studies, Queen's University, Brian Dickens, Community Action Zone, Ginny Ehrlich, Alliance for a Healthier Generation, Daniel Gould, Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University, Jayne Greenberg, Miami-Dade Public Schools, Thelma Horn, Department of Kinesiology and Health, Miami University, Oxford, OH, Wu Jian, National Institute of Education Sciences, Research Center for Physical, Health and Arts Education, James Kallusky, Coach Across America, Up2Us, Russell Pate, Arnold School of Public Health, University of South Carolina, Zhu Weiqiang, East China Normal University, College of Physical Education and Health.

✓ **Linha de Base**

Os aspectos mínimos que devem ser incluídos em programas para evitar o risco de proporcionar uma experiência negativa. A inclusão desses aspectos garantirá que as crianças recebam os benefícios físicos mais fundamentais proporcionados por níveis mínimos de atividade física, embora tais níveis estejam abaixo do ideal.

✓ **Melhor Prática**

Envolve os elementos de planejamento de programas adicionais que agem em conjunto para oferecer o máximo de benefícios. Quando as crianças pedem para participar de jogos ativos e esportes, sabemos que estamos no caminho certo. As crianças que são motivadas para uma vida de atividade física estarão aptas a realizar todo o seu potencial.

As informações incluídas aqui não estão unicamente direcionadas àqueles que elaboram e implementam os programas. Qualquer pessoa interessada em garantir que as crianças tenham acesso a experiências de atividade física de qualidade (pais, responsáveis, professores, administradores, financiadores, treinadores, etc.) procurará selecionar as melhores opções. Esta seção tem por objetivo ampliar a conscientização coletiva sobre o que deve ser buscado.

Finalmente, nem todas as oportunidades de atividade física devem estar centradas em programas ou esportes formais. As crianças também precisam simplesmente ser crianças e brincar.

fig 3.1 OS 7 FILTROS: ELABORANDO PROGRAMAS QUE OFEREÇAM EXPERIÊNCIAS POSITIVAS DESDE CEDO

Opções que funcionam bem para as crianças não acontecem por acaso. Os especialistas dizem haver sete fatores que contribuem para uma ótima experiência para as crianças. São eles:



Ver o Apêndice deste documento para uma lista de referências iniciais que também suportam este modelo e as declarações nas próximas páginas sobre cada filtro.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



REFERÊNCIAS DE ESTUDOS DE CASO

- ▶ 58 Unified Sports Program
- ▶ 60 Miami-Dade
- ▶ 64 Grassroot Soccer
- ▶ 66 Magic Bus
- ▶ 68 Let Me Play
- ▶ 70 Premier League Creating Chances

1. Acesso Universal

Programas desenvolvidos para aqueles que tem menos acesso.

Meninas, crianças com deficiência e de famílias de baixa renda geralmente são os mais excluídos das oportunidades de praticar esportes e atividades físicas. Essas mesmas crianças são levadas para o ciclo de inatividade física. Quando os programas são elaborados levando em conta essas parcelas da população, é maior a probabilidade de darem certo para todos.

✓ LINHA DE BASE

- Ser inclusivo e assegurar que as tarefas sejam diferenciadas para que todas as crianças possam experimentá-las. Nunca presumir que uma criança não pode fazer algo. Pedir a opinião delas e colocar em prática.
- As meninas respondem bem a atividades que incluam amigos e colegas. Isso aumenta a diversão e reduz o potencial de desistência. A mesma abordagem pode fortalecer oportunidades sociais para todas as crianças que enfrentem barreiras e restrições à participação. Em todo caso, deve-se garantir que o espaço e as atividades físicas nunca representem um obstáculo à participação ou à segurança.
- Garantir que as estratégias de recrutamento e a retenção sejam intencionalmente inclusivas e atendam às necessidades particulares de todas as crianças.
- Criar um ambiente livre de ameaças físicas e emocionais.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

- Fornecer a treinadores, professores, pais, responsáveis e outros envolvidos ferramentas de comunicação para trabalhar com crianças com alta ansiedade, baixa confiança ou baixo desempenho.
- Se não for prático que meninos e meninas brinquem juntos (p.ex. por razões culturais ou religiosas), criar oportunidades específicas para cada gênero e investir em treinadoras para aumentar o conforto e a participação das meninas. De qualquer maneira, é preciso desenvolver opções em que as meninas tendem a ter melhor desempenho (p.ex., agilidade, flexibilidade) e integrar lições para atender questões de imagem corporal.
- As crianças que enfrentam obstáculos financeiros se beneficiarão da educação física durante o horário letivo e da introdução do movimento e da atividade ao longo do dia escolar. Para lidar com as maiores barreiras para as crianças de baixa renda, encontrar maneiras de reduzir os custos de participação e fornecer opções seguras de transporte.
- Comunicar continuamente os benefícios da atividade física aos pais e responsáveis, recrutando e incentivando-os a serem os apoiadores e torcedores mais influentes.

Visando o Acesso Universal: Quem é mais difícil de alcançar?

Para os fins deste plano, as parcelas populacionais “difíceis de alcançar” são definidas como aquelas que dispõem de menos oportunidades de acesso à atividade física, seja porque não existem opções, seja porque essas populações não as encaram como algo que possam escolher. Existem diversos fatores que influenciam o fato de uma pessoa estar mais ou menos propensa a participar. Alguns deles estão descritos a seguir. Criar programas para quaisquer dessas parcelas difíceis de alcançar requer uma compreensão sutil dos obstáculos existentes e de uma abordagem específica e intencional de programas ou projetos de atividades, recrutamento e retenção. Quando fazemos do jeito certo, oferecemos acesso universal.

Pessoas com diferentes níveis de habilidade/capacidade

Diversas parcelas da população se sentem inibidas a participar em razão simplesmente de fatores físicos ou intelectuais que impactam seu aproveitamento da atividade. Essas parcelas geralmente carecem de opções que atendam suas necessidades ou mesmo da aceitação social de seus níveis de atividade.

- Pessoas com percepção de baixa competência
- Pessoas com deficiência física/mental
- Pessoas com necessidades de cuidados especiais de saúde
- Crianças com atrasos no desenvolvimento de habilidades motoras
- Idosos

Pessoas em desvantagem com base unicamente em dados demográficos

- Pessoas obesas ou acima do peso
- Meninas e mulheres
- Baixa renda familiar

Pessoas que não conseguem praticar atividades físicas

Diversos fatores podem afetar a capacidade de uma pessoa ter acesso a opções apropriadas de atividade física.

- Ausência de transporte para as instalações
- Distância dos programas/instalações, incluindo populações rurais
- Questões de segurança no ambiente do programa ou durante o transporte

Pessoas em ambientes culturais/sociais que restringem ou suprimem a motivação para a atividade física

Abaixo estão indicadas algumas das formas mais comuns com as quais os ambientes sociais e culturais podem dissuadir a motivação para a atividade física.

- Falta de apoio ou exemplo em casa de um estilo de vida ativo
- Normas sociais na comunidade (em casa, na região, na escola ou no ambiente de trabalho) que promovam a inatividade física
- Não aceitação cultural da atividade física para grupos específicos, p.ex., hostilidade à atividade de mulheres e meninas
- Subestimação dos benefícios de ser ativo ou das consequências gerais de ser inativo
- Atitudes negativas sobre a participação de outras pessoas

Pessoas em pontos de transição específicos na vida

Os níveis de atividade física geralmente caem quando as pessoas estão em pontos de transição específicos na vida, o que gera mudanças significativas em suas rotinas e níveis motivacionais. Alguns exemplos:

- Puberdade
- Ingresso no 6º ano escolar
- Ingresso no Ensino Médio
- Saída da escola
- Ingresso ou saída do mercado de trabalho
- Casamento
- Nascimento do primeiro filho(a)

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



REFERÊNCIAS DE ESTUDO DE CASO

- ▶ 58 Unified Sports Program
- ▶ 62 Bola Pra Frente
- ▶ 66 Magic Bus
- ▶ 70 Premier League Creating Chances

2. Idade Adequada

Seis não são dezesseis. Ajustar à faixa etária.

O desenvolvimento físico e emocional varia conforme a idade. O que é divertido – ou seguro – para um adolescente pode não ser para uma criança. Para que o programa e as atividades funcionem, eles devem ser elaborados especificamente para a idade e o nível de desenvolvimento dos participantes. Observe que isso se aplica à idade funcional da criança, não necessariamente à sua idade cronológica.

✓ LINHA DE BASE

- Para maximizar a diversão e a segurança física, professores e treinadores devem ser capacitados para oferecer opções de atividade física adequadas a cada faixa etária.

De 0 a 5 anos – “jogos ativos e criativos”: Para criar experiências positivas desde os primeiros anos, as crianças precisam de tempo e espaço para realizar jogos simples diários, que enfatizem as habilidades motoras brutas e o desenvolvimento de habilidades básicas (p. ex., ficar de pé, arremessar e caminhar).

De 6 a 8 anos – “Introdução às habilidades motoras fundamentais”: Foco na simplicidade, diversão, amplitude/variedade de atividades e oportunidades para praticar as habilidades fundamentais em diferentes contextos.

De 9 a 12 anos – Preparar para a construção das habilidades: Manter uma ampla exposição à atividade e introduzir elementos de parceria e trabalho em equipe. Continuar a expor as crianças a uma variedade de atividades, inclusive recreação ativa, esportes de equipe, esportes individuais e esportes não competitivos.

De 13 a 16 anos – Construção de habilidades: Focar em movimentos complexos e auto-orientação aprimorada, além de oportunidades de desempenhar uma variedade de papéis.

- É importante que o tamanho e o tipo de equipamento, espaço de atividade e *feedback* sejam adequados a todas as faixas etárias.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

- Traduzir os movimentos adequados à idade, a partir do contexto de um programa de atividade física para outros contextos:

De 0 a 5 anos: Educar pais e responsáveis a respeito das atividades físicas para os primeiros anos de desenvolvimento da criança.

De 6 a 8 anos: Fornecer aos pais e responsáveis as ferramentas para reforçar as atividades em casa. Reconhecer e comunicar aos pais e responsáveis os perigos da especialização esportiva precoce.

De 9 a 12 anos: Fornecer às crianças as ferramentas e a confiança para traduzir atividades em momentos sociais/de jogo com amigos.

De 13 a 16 anos: Integrar atividades em grupo construindo valores e lições sociais. Oferecer oportunidades de liderança e uma variedade de papéis esportivos.

3. Dosagem/Duração

Alcançando a excelência.

Quanto? Por quanto tempo? Com que intensidade? Em qual formato?

✓ LINHA DE BASE

- A Organização Mundial da Saúde e diversas outras organizações recomendam 60 minutos ou mais de atividade física de nível moderado a vigoroso por dia para as crianças* (excluindo o tempo de instruções e organização). Os 60 minutos podem ser formados por diversas sessões de pelo menos 10 minutos por dia.
- As sessões devem incluir aquecimento, atividade aeróbica e atividades de fortalecimento ósseo e muscular.
- As crianças que iniciarem com pouca ou nenhuma base de atividade física precisarão se desenvolver progressivamente para a quantidade recomendada.
- Uma variedade de opções de movimento e atividade física deve ser oferecida ao longo do dia (antes, durante e depois da escola).
- Atividades como aeróbica básica, esforços individuais (p.ex., caminhada, levantamento de peso) ou ciclismo ocasional oferecerão um nível básico de benefícios.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

- Como melhor prática, as crianças realizam 60 minutos ou mais de atividade física de nível moderado a médio por dia.
- As escolas incluem a educação física no cronograma curricular, assim como atividade física diária e incentivos à aprendizagem para ser fisicamente ativo.
- As atividades devem estar focadas na construção de habilidades complexas e voltadas a grupos, como cricket, ginástica em equipe, tênis em dupla ou um circuito com obstáculos em uma aula de educação física.
- As atividades devem incluir uma combinação de elementos estruturados e jogos supervisionados.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO



REFERÊNCIAS DE ESTUDO DE CASO

- ▶ 60 Miami-Dade
- ▶ 62 Bola Pra Frente
- ▶ 68 Let Me Play

*As recomendações de diversas organizações em todo o mundo são similares. No entanto, é importante observar que geralmente se referem ao final da infância e início da adolescência. Para recomendações sobre a atividade física adequada para crianças, consulte os filtros programáticos de "Idade Apropriada" na página 38.

fig 3.2 ATINGINDO OS BENEFÍCIOS

Quanto maior a complexidade do movimento e a presença de um grupo/dinâmica social positiva, maiores serão os benefícios esperados – conforme mostrado na figura 1.5 – para uma pessoa.



Movimento ocasional

Baixa dose e frequência (menos de 3 vezes por semana), movimento ou atividade física ocasional



30-60 minutos de cárdio

Maior duração e frequência de atividade física; ambiente individual



Esportes e Jogos que exigem habilidades

Maior complexidade e gama da atividade física; ambiente para grupos



Esportes e competições com alta dosagem, em grupo para cárdio/força.

Frequência de 5 dias por semana ou mais; atividades de alta complexidade, em grupo e que desenvolvam habilidades



Meramente ilustrativo, referente ao Modelo do Capital Humano (Fig 1.5)

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



REFERÊNCIAS DE ESTUDO DE CASO

- ▶ 58 Unified Sports Program
- ▶ 60 Miami-Dade
- ▶ 62 Bola Pra Frente
- ▶ 64 Grassroot Soccer
- ▶ 66 Magic Bus
- ▶ 68 Let Me Play
- ▶ 70 Premier League Creating Chances

4. Diversão

Deixar as crianças serem crianças.

Algumas coisas nunca mudam. As crianças não gostam de se sentir entediadas. Para que elas escolham levar uma vida com atividade física, esportes e jogos, as opções à sua disposição devem ser divertidas. Isso é inegociável. Se as opções forem chatas, as crianças sempre escolherão algo mais sedentário.

✓ LINHA DE BASE

- Criar oportunidades frequentes para o jogo supervisionado. Ter certeza de incentivar as crianças que desistirem.
- Assegurar que as escolas ofereçam educação física em seus currículos, a fim de incentivar a atividade física e interromper o tempo sedentário.
- Proporcionar às crianças diversas formas de atividade física e permitir que escolham o que desejam fazer, incorporando ao mesmo tempo oportunidades para que consigam dominar as habilidades básicas.
- Criar um espaço seguro do ponto de vista físico e emocional; Adotar políticas que não tolerem apelidos e abusos verbais/físicos entre colegas; acabar com a escolha pública das equipes.
- Reforçar competições voltadas à conquista pessoal, em vez daquelas que adotam a perspectiva de ganhar ou perder.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

- Incentivar uma cultura de grupo em que as crianças compreendam seu papel na equipe ou no grupo.
- Incentivar, envolver e educar os pais e responsáveis para promover jogos fisicamente ativos em casa.
- Adotar a tecnologia: buscar, encontrar, desenvolver e usar ferramentas que permitam e inspirem a participação e a criatividade na atividade física.
- Estabelecer padrões de comportamento em comum acordo entre crianças, professores, treinadores, pais e espectadores, incluindo respeito às contribuições dos outros e das próprias crianças. Elogiar e recompensar exemplos de *fair play* e espírito esportivo.

**REFERÊNCIAS DE
ESTUDO DE CASO**

p 62 Bola Pra Frente

p 64 Grassroot Soccer

5. Incentivos e Motivações

Fazer as crianças gostarem.

Com um pouco de motivação, podemos chegar longe. Quando o assunto é a relação entre crianças e esportes ou jogos, o importante não é ganhar algo em troca pela participação. O importante é relacionar recompensas tangíveis e intangíveis ao esforço e o progresso das crianças, para que possam perceber os benefícios contínuos de curto prazo como recompensa de seu suor.

✓ LINHA DE BASE

- Celebrar a presença e a participação, assim como o esforço e o progresso individual e do grupo. Evitar oferecer prêmios caros ou de alta qualidade; em vez disso, focar em recompensas intrínsecas, como autoconfiança, conquista e diversão por alcançar objetivos e valores de referência. Lembrar de que o reforço positivo é um forte motivador.
- Evitar aspectos desmotivadores: NUNCA usar ou eliminar o exercício como forma de punição (p.ex. proibir que uma criança vá para o recreio). Em vez disso, comemorar e premiar o compromisso de ser ativo.
- Evitar estigmatizar crianças com sobrepeso, menos ágeis ou coordenadas, o que desestimula que elas deem o seu melhor. Comemorar o progresso e a conquista e incentivar uma cultura de aprendizagem, permitindo que todos os estudantes reconheçam e apreciem o seu próprio desempenho e o de outros.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

- Usar uma variedade de recompensas/incentivos que incluam reconhecimento, medalhas, pontos de mérito, crédito extra, medalhas de desafio e maior tempo de jogo.
- Enfatizar o reforço positivo – frequentemente a simples percepção de que uma pessoa está lá para torcer por ela é suficiente para estimular a participação continuada de uma criança.
- Personalizar incentivos e recompensas que motivem cada indivíduo e ajustá-los à atividade específica, quando for apropriado.
- Sempre avaliar a efetividade das recompensas/incentivos em relação aos objetivos gerais do indivíduo ou do grupo.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



REFERÊNCIAS DE ESTUDO DE CASO

- 58 Unified Sports Program
- 60 Miami Dade

6. Feedback para Crianças

Como estou me saindo?

Crianças de todas as idades ficam animadas ao alcançar conquistas pessoais e contribuir para os objetivos da equipe. Integrar processos de *feedback* individual e em grupo em programas e atividades permite às crianças saber como estão se saindo. É isso que dá dinâmica ao movimento a longo prazo.

✓ LINHA DE BASE

- Definir hábitos para estabelecer objetivos de grupo, em que cada criança contribui para as metas da equipe, compartilhando o progresso da equipe em intervalos regulares (p.ex., total de quilômetros percorridos ou minutos dedicados à atividade física).
- Definir processos de *feedback* que permitam que as crianças busquem objetivos individuais adequados aos seus níveis de habilidade e interesse.
- Em aulas de educação física, garantir expectativas claras para o alcance do progresso.
- Assegurar a melhoria das habilidades e da aptidão física geral. Enfatizar, de maneira oportuna, quando uma criança fizer algo corretamente ou tiver um excelente progresso.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

- Definir objetivos claros usando diversas formas de auxílio (p.ex., imagens, vídeos, filmes); envolver as crianças na determinação das metas e acompanhar o progresso individual. Envolver os pais e responsáveis na definição de objetivos e na comemoração das conquistas de seus filhos.
- Assegurar que o progresso e as conquistas durante a educação física sejam avaliados, registrados e relatados.
- Decompor objetivos em etapas progressivas e alcançáveis, a fim de garantir o *feedback* contínuo.
- Utilizar ferramentas digitais acessíveis para crianças e treinadores para entrada de dados e verificar se as etapas e os objetivos estão sendo alcançados.
- Conectar resultados à estrutura geral de monitoramento e avaliação para treinadores, organizações e financiadores. E acompanhar o progresso “fora do campo” para estabelecer a ocorrência de benefícios gerais da atividade física (participação, notas, comportamento social).
- Acompanhar o progresso geral do programa pela definição de objetivos e bases de referência para as crianças, professores, treinadores, pais e responsáveis.

7. Ensinar/Treinar/Orientar

Sucesso ou fracasso. Tudo está nos professores.

Ensinar a educação física, orientando e criando, de maneira geral, um ambiente para a atividade física, o esporte e os jogos ativos é uma grande responsabilidade. Sua realização exige um alto nível de treinamento e aprimoramento profissional contínuo. É isso que pode mudar completamente a trajetória de vida de uma criança.

✓ LINHA DE BASE

Sendo um ótimo professor, treinador e orientador

- Demonstrar prazer e entusiasmo pela atividade física e pelas crianças. Para crianças mais novas (idades entre 6 a 12 anos), use técnicas de ensino e orientação que enfatizem o esforço e o progresso e suas contribuições para o sucesso. Focar em jogos ativos, habilidades motoras fundamentais e diversidade de atividades, em vez de especialização prematura no esporte.
- Usar de reforço positivo para bom comportamento e progresso.

Investir em bons professores, treinadores e orientadores

- Engajar e apoiar professores e treinadores qualificados a trabalhar com crianças e manter um registro de acompanhamento de apoio positivo para todas as crianças.
- Criar uma descrição do trabalho que defina expectativas claras.
- Recrutar e investir em professores e treinadores de ambos os sexos. Em diversos contextos, isso é essencial para garantir uma experiência positiva para meninos e meninas.
- Exigir certificação em primeiros socorros, avaliação de risco e prevenção de acidentes.
- A orientação e o treinamento devem incluir introdução à organização de recursos disponíveis e expectativas, além de treinamento em proteção e inclusão infantil e espaços físicos e emocionais inclusivos e seguros.
- Medir o sucesso, incentivando a autoavaliação e o *feedback* sobre o desempenho de professores e treinadores por parte de crianças, pais, responsáveis e colegas.

✓ MELHOR PRÁTICA

Além da linha de base...

Sendo um ótimo professor, treinador e orientador

- Criar uma experiência positiva para todas as crianças no programa, através de tarefas diferenciadas e claros objetivos de aprendizagem.
- Incentivar pais e responsáveis para fornecerem o reforço positivo.
- Usar atividades para desenvolver habilidades de vida que se reflitam em outras áreas da vida e incentivem as crianças a incluírem suas ideias e sugestões.
- Manter uma relação adequada entre o número de atletas por professor/treinador para a atividade e a faixa etária, a fim de garantir a segurança de todos.

Investir em ótimos professores, treinadores e orientadores

- Levar a sério os recursos humanos: criar redes profissionais de colegas e oportunidades de orientação; exigir comprometimento com o aprimoramento contínuo; fornecer treinamento e oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo.
- Comemorar e reconhecer professores e treinadores: fornecer *feedback* formal em intervalos regulares e compartilhar exemplos e boas práticas de sucesso.
- Motive adequadamente professores, treinadores, administradores escolares, outros líderes do programa e pessoas que dão o exemplo.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO



REFERÊNCIAS DE ESTUDO DE CASO

- ▶ 58 Unified Sports Program
- ▶ 60 Miami-Dade
- ▶ 62 Bola Pra Frente
- ▶ 64 Grassroot Soccer
- ▶ 66 Magic Bus
- ▶ 68 Let Me Play
- ▶ 70 Premier League Creating Chances



AÇÃO 2

4

PROJETANDO AMBIENTES FÍSICAMENTE ATIVOS: UMA ANÁLISE PROFUNDA

Replanejar fisicamente as comunidades e cidades é essencial para sustentar um novo modo de vida fisicamente ativo. Felizmente, há muito que se aprender com excelentes trabalhos realizados em âmbito nacional, local e comunitário ao redor do mundo.

De maneira geral, trata-se de um problema complexo. Esta seção tem por objetivo definir algumas considerações gerais identificadas por especialistas e fontes de todo o mundo.

ABORDANDO AS AÇÕES

Projetando ambientes fisicamente ativos

Trata-se de um problema complexo que requer uma ação coordenada através de múltiplos setores e uma compreensão do sistema social, político e administrativo do país individualmente. Diversos acadêmicos, profissionais do setor, representantes de governos, educadores e planejadores comunitários foram consultados sobre como integrar a atividade física à vida diária. Todos os especialistas enfatizaram a importância de se repensar o ambiente construído como uma medida positiva e significativa no caminho a ser seguido.

Entrevistas e uma análise da literatura global^{ix} revelaram uma série de exemplos muito bem-sucedidos em todo o mundo, onde o ambiente construído habilita e apoia a atividade física. Um conjunto comum de fatores de sucesso estava presente:

- **O engajamento comunitário** em todo o processo de planejamento e desenvolvimento maximiza o uso futuro, a sustentabilidade e o cuidado com o espaço.
- **Colaboração entre múltiplos setores** aumenta a integração, o suporte, os recursos e as oportunidades para maior retorno sobre o investimento. O envolvimento de representantes eleitos é essencial para influenciar a política, garantir a sustentabilidade dos planos e gerar uma mudança em larga escala.
- **Acessibilidade e segurança como determinantes básicos do uso** garantem que as opções de atividade física estejam disponíveis e seguras para todos, enfrentando, ao mesmo tempo, barreiras que geralmente evitam que as pessoas sejam fisicamente ativas.
- **O uso maximizado do espaço** geralmente envolve soluções conjuntas e variadas que otimizem os recursos e o espaço, para comunidades mais ativas e vibrantes.

- **Os princípios do acesso universal** garantem o acesso igualitário àqueles segmentos da população que enfrentam as maiores barreiras para participar de atividades físicas. *Para mais detalhes, confira o filtro programático “Acesso Universal” no capítulo anterior.*

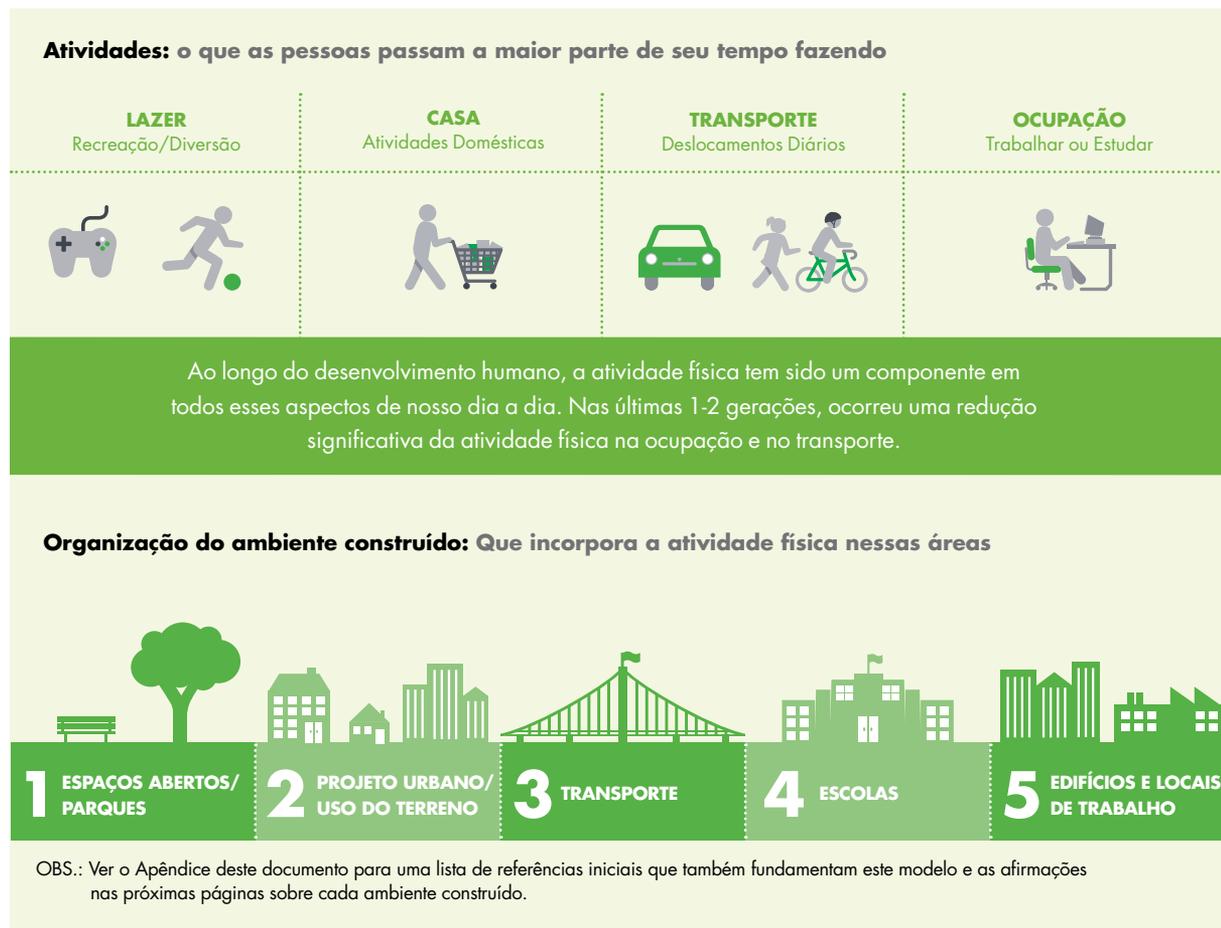
- **Monitoramento e avaliação** para aprimoramento contínuo e para gerar confiança nos grupos de interesse.

Também é necessário compreender onde esses fatores poderiam ser mais bem aplicados. Quando não estão dormindo, as pessoas gastam a maior parte do tempo com atividades relacionadas à sua ocupação (trabalho ou estudo), transporte, lazer e afazeres domésticos. Conforme mostramos anteriormente neste documento (Figuras 1.1 e 1.2), nas últimas duas gerações, a quantidade de atividade física em cada domínio, salvo no lazer, despencou. Há cada vez mais evidências de que o planejamento urbano pode aumentar a atividade física em grupo em situações específicas. É interessante notar que a maior parte dessas situações são as mesmas em que a atividade física diminuiu nas últimas gerações (i.e., casa, ocupação, transporte).

^{ix} Diretrizes que tiveram bastante influência sobre este trabalho incluem: Diretrizes para Planejamento com Atividade (New York City, 2010), Liderança para Estratégias de Ação para Comunidades mais Saudáveis (Robert Wood Johnson Foundation, 2011), Medidas e Estratégias Recomendadas para Prevenir a Obesidade nos Estados Unidos (Centers for Disease Control and Prevention, 2009), Promovendo a Atividade Física e a Vida Ativa em Ambientes Urbanos (World Health Organization Europe, 2006). Além disso, as seguintes fontes foram consultadas e utilizadas: Active Living Research, Active Living by Design, American College of Sports Medicine, Change Lab Solutions, World Health Organization, Architecture for Humanity, Ciclovias/open streets movement, Sustrans, Safe Routes to School, 8-80 Cities, the City of Curitiba, Brazil, KaBOOM!, Special Olympics, Kaiser Permanente, and the Center for Architecture and the Built Environment—Inclusion by Design: Equality, Diversity and the Built Environment.

fig 4.1 OPORTUNIDADES-CHAVE NO AMBIENTE CONSTRUÍDO

Especialistas acreditam que replanejar o ambiente construído é uma questão importante e positiva para avançarmos.



A figura 4.1 destaca um ponto-chave a ser lembrado: a forma a atividade física ocorre é crucial. Igualmente importante, no entanto, é onde ela acontece.

Esta seção descreve a natureza essencial de cada cenário e fornece mais detalhes sobre os fatores de sucesso que contribuíram para a integração da atividade física no ambiente construído.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



1 ESPAÇOS ABERTOS/
PARQUES

1. Espaços abertos/parques

Quem não gosta de um espaço aberto para brincar e jogar?

Todos precisam de um espaço seguro para brincar e jogar. Em áreas urbanas, onde vive um número cada vez maior de pessoas, os espaços abertos permitem algumas oportunidades únicas para se movimentar livremente e aproveitar a natureza. Felizmente, mesmo nas cidades mais densas do planeta há espaços a serem reivindicados.

Edifícios abandonados, antigos estacionamentos, lajes e lotes ociosos são os parques, *playgrounds* e campos esportivos do futuro. Diversos parques já existem, mas não são acessíveis, atrativos ou seguros para usar. Como melhor prática, para permitir que as pessoas se movimentem e sejam ativas, os parques devem ser cuidadosamente planejados e devem estabelecer uma conexão com programas comunitários locais.

CONSIDERAÇÕES DE POLÍTICAS & OUTRAS IDEIAS

- Garantir políticas de apoio de estradas e vias. Aumentar o acesso a instalações recreativas, campos esportivos ao ar livre, parques e espaços verdes através de vias públicas e rotas de transporte próximas.
 - Desenvolver novos parques e espaços abertos para acompanhar o crescimento populacional. Políticas públicas podem assegurar uma quantidade mínima de espaços verdes por pessoa e/ou garantir que cada residência esteja próxima a um parque ou outros espaços abertos.
 - Em áreas de alta densidade populacional, garantir – em lei – que as instalações esportivas existentes sejam preservadas e atualizadas.
 - Localizar novos parques e instalações recreativas próximo a escolas. Relações de uso conjunto entre distritos escolares, parques e espaços recreativos ou secretarias de planejamento urbano podem garantir a proximidade adequada às escolas.
 - Aumentar os horários de funcionamento e as medidas de segurança. Adotar políticas de uso conjunto para atrair parceiros e programas com recursos e manter as instalações em bom estado e abertas pelo máximo de horas.
 - Considerar a redestinação de espaços abandonados (em ruínas/danificados ou terrenos vazios) para criar oportunidades recreativas.
- Planejar parques e espaços de atividade física para apoiar uma série de atividades, faixas etárias e necessidades espaciais. Engajar um grupo diversificado de membros da comunidade no planejamento e programação de parques novos ou reformados.

APRENDER COM BOAS INICIATIVAS

- **Vitória rápida:** Organizar limpezas e outros projetos com duração de um dia para melhoria de *playgrounds*.
- **Destaque – Parque em Chennai, Índia:** recursos filantrópicos e doações privadas permitiram que os cidadãos criassem um parque público com diversos espaços naturais, locais para jogar, vias para pedestres e oportunidades de atividade física regular.
- **Destaque – Academias comunitárias, Brasil:** No Brasil, parte das praias das grandes cidades está equipada com equipamentos públicos gratuitos de academia ao ar livre (p.ex., o Rio de Janeiro possui 45 espaços para equipamentos dentro de suas 5 principais praias). Em cidades fora da zona costeira, as academias ao ar livre estão localizadas em praças ou parques. Alguns pontos de ônibus inclusive possuem um formato de aparelho de academia, para que as pessoas possam se exercitar e fazer alongamento enquanto esperam pelo ônibus.

2. Projeto urbano/ uso do terreno

Caminhar, pedalar, andar de skate, pular.

O projeto urbano não atende à proposta de beneficiar igualmente a todos. O que funcionou no passado pode não funcionar agora. É hora de pensar de modo diferente.

Ciclovias podem ser um bom começo. O projeto urbano de uso misto pode permitir fácil acesso a parques, lojas, transporte e escolas. Isso ameniza os congestionamentos e melhora a qualidade de vida. Por falar nisso, o que há de errado com algumas rampas e trilhos para que skatistas façam suas manobras? E onde foram parar todas as calçadas?

CONSIDERAÇÕES DE POLÍTICAS & OUTRAS IDEIAS

- Desenvolver diretrizes para o espaço da rua e práticas de projeto urbano que incentivem espaços públicos ativos e vibrantes; adotar códigos de zoneamento baseados em formas para garantir a criação de ambientes urbanos atraentes e cativantes.
- Aumentar o planejamento urbano ordenado em vez de um crescimento descontrolado, com acessibilidade a pé para escolas/lojas/parques etc.; considerar a eliminação dos requisitos mínimos de vagas de estacionamento.
- Tornar obrigatório que novos edifícios contenham uma instalação ou recursos de recreação comunitária.
- Enfatizar recursos aprimorados de projeto comunitário para incentivar a atividade física, especialmente em bairros de baixa renda, com as maiores necessidades.
- Fornecer ambientes limpos, atraentes e bem cuidados que convidem as pessoas ao exercício físico. Em espaços internos, garantir que sejam acolhedores, seguros e atraentes, especialmente os vestiários.
- Incorporar princípios de planejamento universal para maximizar a acessibilidade para todas as populações.

APRENDER COM BOAS INICIATIVAS

- **Vitória rápida:** Embelezamento e aprimoramento do espaço – Limpar o lixo, plantar árvores, remover pichações e instalar bancos e iluminação.
- **Vitória rápida:** Fechar ruas para tráfego de veículos de forma temporária ou permanente; por exemplo, Cidade do México (Rua Madero) e Arequipa, Peru (Rua Mercaderes).

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



- **Destaque - Olympia, WA, EUA:** Um imposto de serviço público de 3 por cento (2 por cento para parques e 1 por cento para calçadas) foi aprovado em 2004 para criar parques a um quilômetro de cada residência e calçadas em todas as principais vias públicas. Em uma pesquisa de opinião antes de colocar a medida em votação, o aumento da taxa para 3 por cento (e, portanto, incluindo calçadas) foi considerado mais favorável do que apenas 2 por cento para parques.
- **Destaque - Curitiba, Brasil:** Nos últimos 40 anos, Curitiba integrou o trânsito e o planejamento urbano sustentável. O sistema de trânsito rápido de ônibus transporta 2 milhões de passageiros por dia, incluindo mais de 70 por cento de viajantes. Vinte quilômetros de ciclovias correm paralelamente à rota de ônibus, e um espaço aberto foi integrado em toda a cidade para auxiliar na preservação da água e criar “parques lineares” ao longo dos corredores de tráfego. Um programa que envolve múltiplos setores, o CuritibaAtiva é responsável por 70 academias ao ar livre ao longo da cidade (para qualquer pessoa acima de 12 anos de idade), as quais possuem mais de 71.000 participantes ativos.
- **Destaque - Woonerf, Holanda:** Uma “Woonerf” é uma rua compartilhada em um bairro residencial que cria zonas de baixa velocidade para carros, espaços seguros para as crianças jogarem e rotas para os moradores caminharem ou pedalarem. As estruturas físicas, o pavimento irregular e as ruas curvas ajudam a diminuir a velocidade dos veículos, que se movimentam na velocidade de quem caminha. Equipamentos para jogar vasos, árvores e o mobiliário são incorporados à rua. “Woonerven” e outros tipos de ruas compartilhadas incentivam as pessoas a serem fisicamente ativas em seus bairros e reduzem o tráfego de automóveis.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



3. Transporte

Você precisa chegar lá de alguma forma.

A política de transporte é uma das maneiras mais importantes de fazer com que as pessoas sejam fisicamente ativas. Tais políticas podem fazer uma grande diferença, seja tornando obrigatória a construção de ciclovias e calçadas ou fornecendo vale transporte para que crianças de baixa renda possam ter acesso a opções de esporte e jogos ativos.

CONSIDERAÇÕES DE POLÍTICAS & OUTRAS IDEIAS

- Planejar TODAS as formas de transporte ativo – pedestre, ciclismo, skate, etc. Se possível, construir faixas exclusivas para ônibus, a fim de garantir a segurança, ou converter faixas de tráfego em ciclovias, com separação física (por exemplo, distanciando as zonas de estacionamento do meio-fio para proteger os ciclistas).
- Desenvolver infraestrutura e comodidades para apoiar ruas “completas” – um conceito que garante que as necessidades de todos os usuários (p.ex., pedestres, ciclistas, motoristas, ônibus, idosos, crianças, deficientes) sejam incluídas no planejamento e na construção de projetos de transporte.
- Disponibilizar estacionamento de bicicletas e programas de empréstimo nos terminais e principais pontos de transporte público. Permitir o transporte de bicicleta em ônibus e trens. Otimizar o projeto dessas instalações para oferecer segurança, conforto e atratividade.
- Considerar a eliminação da exigência mínima de vagas de estacionamento para edifícios residenciais.
- Implementar medidas de controle de tráfego, como redução de velocidade, semáforos inteligentes, placas, faixas de cruzamento visíveis e sinalização para controle do tráfego.
- Não tolerar qualquer comportamento que torne o sistema de transporte inseguro ou desconfortável para qualquer grupo, principalmente mulheres e meninas que viajam sozinhas.

APRENDER COM BOAS INICIATIVAS

- **Vitória rápida:** Fechar ruas ou adotar medidas de controle do tráfego em favor da atividade física.
- **Destaque – “Ciclorodovias” na Dinamarca:** Municípios ao redor da Grande Copenhague estão colaborando para construir uma rede de “ciclorodovias” para oferecer uma forma segura e acessível de viajar de bicicleta. As primeiras 26 vias planejadas – cobrindo ao todo 300km – foram inauguradas em abril de 2012. Elas possuem poucas paradas, interseções que privilegiam as bicicletas e semáforos inteligentes para a velocidade média dessas. Para as necessidades de manutenção das bicicletas, câmaras de ar são disponibilizadas ao longo da rota.
- **Spotlight – Sistema de trânsito rápido de ônibus TransMilenio, em Bogotá:** Ônibus circulam em faixas exclusivas, fazendo com que o transporte público seja uma opção confiável para meio milhão de viajantes por dia. Ao longo da cidade se distribuem 290 quilômetros de ciclovias separadas, uma rua para pedestres de 17 quilômetros e 45 quilômetros de área verde.



4. Escolas

Use o que você já tem.

Para muitas crianças, a escola é a única oportunidade de praticar atividades físicas, esportes e jogos.

Isso se aplica especialmente às crianças que são geralmente excluídas da participação. As escolas também oferecem a melhor oportunidade para que comunidades inteiras elevem seus níveis de atividade física. Por quê? Porque, antes e depois do horário escolar, elas oferecem uma infraestrutura segura e que já está disponível no local.

CONSIDERAÇÕES DE POLÍTICAS & OUTRAS IDEIAS

- Garantir uma educação física de qualidade no horário letivo de todas as escolas e usar as referências internacionais para avaliar as necessidades de desenvolvimento.
- Adotar programas de “escolas ativas”.
- Situar as escolas próximo às residências para maximizar o percentual de estudantes que vão caminhando ou pedalando para a aula.
- Implementar rotas seguras para as escolas e incentivar recursos federais de transporte para garantir a infraestrutura necessária (calçadas/cruzamentos).
- Fornecer acesso às instalações e equipamentos antes e depois da escola; repensar a localização das salas de aula.
- Melhorar ou replanejar espaços e instalações para incentivar a atividade física.
- Desenvolver políticas de distritos escolares ou de uso conjunto que forneçam acesso às instalações escolares, como ginásios, campos e *playgrounds* fora do horário escolar, bem como acesso a instalações de parceiros. Fazer com que esses acordos sejam mais viáveis, com responsabilidade limitada e financiamento de recursos comunitários.
- Usar políticas públicas e exigências de seguro para resolver preocupações com litígio e assegurar que as escolas não serão responsabilizadas por atividades externas em suas instalações.

APRENDER COM BOAS INICIATIVAS

- **Vitória rápida:** Pintar os *playgrounds* com cores vivas para atrair os sentidos das crianças e aumentar o uso.
- **Vitória rápida:** Eventos que promovam a caminhada ou pedalada para a escola incentivam toda a comunidade escolar a experimentar um novo modo de transporte, e promovem iniciativas de políticas dessas atividades. Criar “grupos escolares de caminhada”, em que pais, responsáveis e crianças caminhem juntos.
- **Destaque – África do Sul:** A África do Sul está reintegrando a educação física ao seu currículo escolar, reconhecendo seu papel vital na educação infantil e na promoção da saúde.
- **Destaque – Jardim de Infância Fuji, Tóquio, Japão:** O maior jardim de infância do Japão funciona também como um grande equipamento para brincar e jogar. O projeto se baseia nos princípios de Montessori, que inclui espaço sem paredes para incentivar o movimento e a exploração. A peça central é um espaço para jogos na parte de cima do teto, que é usado para recreio o ano todo. Depois da escola, o espaço também pode ser usado para eventos comunitários.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



5. Edifícios e locais de trabalho

Mantenha o movimento.

A maioria das pessoas que trabalha sentada passa seus dias com e-mails, teleconferências, apresentações online e reuniões. Geralmente são atividades sedentárias – mas por quê? Realmente não há razão para que a maioria dessas atividades não possa caminhar lado a lado com alguma forma de atividade física.

Basta que os empregadores incentivem essa ação. O lado bom é que eles economizarão uma fortuna graças à maior produtividade, melhor estado de saúde e menor absenteísmo de seus funcionários. E por que não construir alguns edifícios em que as pessoas possam pedalar ou andar de skate?

CONSIDERAÇÕES DE POLÍTICAS & OUTRAS IDEIAS

- Promover e fornecer incentivos para novos locais de trabalho construídos em bairros de uso misto, em vez de prédios de escritórios isolados.
- Desenvolver escadas visíveis, atraentes e funcionais e promover seu uso por pessoas fisicamente capazes através de sinalização clara e motivacional.
- Fornecer instalações que favoreçam a atividade física. Além de centros de atividade física, armários e duchas, elas também envolvem armazenamento seguro de bicicletas e áreas compartilhadas para incentivar a caminhada.
- Integrar breves e divertidos intervalos de atividade à rotina de negócios durante o horário comercial, em alguns momentos do dia e durante reuniões que durem mais de uma hora.
- Elaborar e implementar políticas corporativas que encorajem, incentivem e celebrem formas ativas de se deslocar de/ para o trabalho; garantir que a cultura do local de trabalho e a alta gerência apoiem e promovam essas políticas.

APRENDER COM BOAS INICIATIVAS

- **Vitória rápida:** Incluir sinalização que incentive o uso de escadas (avisos, iluminação, pintura, arte).
- **Destaque – Nova York:** Sala infantil e de exercícios físicos do 10 West End Avenue – Quando este edifício residencial foi feito, os construtores optaram por colocar um centro de atividades físicas ao lado da área infantil. Uma divisão em vidro entre os dois espaços permite que os pais e responsáveis se exercitem enquanto observam seus filhos jogar. Um bônus: uma sala infantil foi construída levando em consideração crianças e adultos, para permitir que as famílias joguem juntas.
- **Destaque – Nova Zelândia:** No intuito de reduzir as viagens automotivas na região, o Departamento de Trânsito Regional de Auckland desenvolveu um conjunto de ferramentas para ajudar as empresas a oferecer mais opções de transporte a seus funcionários. O Conselho da Cidade de Waitekere aproveitou a oportunidade, mudando-se para um local acessível e reduzindo o número de espaços de estacionamento. Seus colaboradores agora dispõem de 50% de subsídio para usar o transporte público, além de bicicletários, vestiários, frota de bicicletas para viagens curtas, mapas para pedestres, estacionamento prioritário para quem dá carona e um site central com recursos de viagem.
- **Destaque – Torrance, Canadá:** Os funcionários do Centro de Saúde Kaiser Permanente South Bay aproveitam “intervalos recreativos” de 3 a 10 minutos uma ou duas vezes por turno. Os pedidos de indenização por acidentes no trabalho e os dias perdidos por doenças diminuíram, e os pais que anteriormente eram sedentários relatam que têm mais energia para jogar com seus filhos depois do trabalho.





5

ESTUDO DE CASOS

A Estrutura para Ação propõe um importante objetivo: interromper ou evitar ciclos de inatividade física. Alcançar esse objetivo é um desafio, sem dúvida, mas não é uma tarefa impossível. Longe disso, aliás. O esforço para desenvolver esse plano revelou um número de organizações que já realizam um grande trabalho de implementação nesse sentido. Há diversos outros esforços que já estão prestes a oferecer os amplos benefícios de uma vida fisicamente ativa. Alguns foram selecionados para serem apresentados aqui. O certo é que são necessários mais esforços como esses, o quanto antes.

ESTUDO DE CASOS

Quem está fazendo um excelente trabalho?

Esta seção destaca uma série de abordagens atuais que estão incentivando estilos de vida fisicamente ativos de maneira bem-sucedida. É uma resposta àqueles que dizem que não é possível. As organizações e os esforços descritos aqui já estão demonstrando o contrário.

AÇÃO 1

Estudo de Casos

Esses programas estão proporcionando às crianças experiências positivas desde cedo, para que desenvolvam uma paixão pela atividade física durante toda a vida. Esses programas são excelentes modelos, e também apresentam outras áreas prontas para gerar impacto, como o uso de tecnologia e o aproveitamento do dia letivo.

PÁGINA

- ▶ 58 Special Olympics International Unified Sports Program
- ▶ 60 Miami-Dade
- ▶ 62 Bola Pra Frente
- ▶ 64 Grassroot Soccer
- ▶ 66 Magic Bus
- ▶ 68 Let Me Play
- ▶ 70 Premier League Creating Chances

AÇÃO 2

Estudo de Casos

Esses esforços estão literalmente mudando a forma como as pessoas se movimentam no dia a dia. Entre as diversas inovações, eles estão reprojetoando as cidades, remodelando as políticas de transporte e usando sistemas de saúde para promover a atividade física de pessoas de todas as idades. Entre diversos esforços individuais ao redor do mundo, selecionamos seis para destacar aqui:

PÁGINA

- ▶ 72 Ciclovias
- ▶ 74 Sustrans
- ▶ 76 Segundo Tempo
- ▶ 78 Safe Routes To School
- ▶ 80 Portland Bicycle Movement
- ▶ 82 Exercise Is Medicine



Exemplos de novas e promissoras abordagens de financiamento

Analizamos uma série de setores para revelar os exemplos mais interessantes de inovação em financiamento de ações sociais e de impacto. Descobrimos uma explosão de formas alternativas de capital. Estes são alguns exemplos promissores:

PÁGINA

- P 87 Promoção do esporte através de incentivos fiscais
- P 87 Espectadores alimentam participação: Aegon Masters & Sport Relief
- P 88 Target: Take Charge Of Education
- P 88 Zombies, Run!
- P 89 Prison Bonds
- P 89 Parcerias Inovadoras para o esporte

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

523.000 em 2010

FAIXA ETÁRIA

Todas as idades

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$12 milhões
(obs.: não inclui
contribuições voluntárias)

NÚMERO DE PARCEIROS

3 Globais (não inclui os
parceiros locais)

IMPACTO

► Maior Participação:

Em 2010, mais de meio milhão de pessoas em todo o mundo participaram do Unified Sports. O programa agora existe em mais de 100 países ao redor do mundo

► Inclusão Social, Redes e Vínculos:

Maior inclusão social de atletas com deficiência mental com foco no trabalho em equipe, no treinamento e na amizade. Maior senso comunitário através de redes e atividades que ocorrem em instalações típicas, e não especiais

► Resultados Individuais:

O programa oferece um caminho para o crescimento pessoal com melhoria da autoconfiança, da autoestima e das habilidades de comunicação

► Resultados Físicos:

Melhoria das habilidades esportivas fundamentais

WEB

http://www.specialolympics.org/unified_sports.aspx

ESTUDO DE CASO

Unified Sports®

Democratizando o acesso ao esporte = Benefícios para todos



“TODOS SOMOS NECESSÁRIOS NA EQUIPE, NÃO HÁ ESTRELAS, SOMOS UMA GRANDE EQUIPE, QUE É A ÚNICA ESTRELA.”

– ATLETA HÚNGARO DA SPECIAL OLYMPICS

Como iniciativa esportiva que cresce mais rápido na *Special Olympics International*, o programa *Unified Sports* integra atletas de todas as habilidades.

As equipes de atletas com e sem deficiência treinam e competem juntas em um ambiente que rompe os estereótipos sobre pessoas com deficiência mental de maneira séria, mostrando ao mundo o que é possível alcançar dentro e fora do campo.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Unified Sports fornece uma base comum na qual os atletas com e sem deficiência mental são capazes de aproveitar o vínculo proporcionado pela definição de objetivos, competição e trabalho em equipe. *Unified Sports* combina os atletas com base em idade e habilidades, o que torna a prática mais divertida e incentiva a amizade também fora de campo.

FILTROS APLICADOS



MELHORES PRÁTICAS REALIZADAS NO PROGRAMA

Acesso Universal

Pessoas com deficiência mental são geralmente isoladas em salas de aulas especiais, escolas e, em diversos países, em casa ou mesmo em instituições. O modelo *Unified* utiliza o esporte para promover maior integração da comunidade e da sociedade e cria um efeito propagador que ajuda a mudar as percepções, gerando melhor aceitação das pessoas com deficiência mental (DM).

Idade Apropriada

As equipes *Unified Sports* são compostas por pessoas com e sem deficiência mental e na mesma faixa etária e mesmo nível de habilidade, o que torna as práticas e os jogos mais desafiadores e estimulantes para todos.

Dosagem e Duração

Os atletas da *Special Olympics* devem treinar no mínimo duas vezes por semana e são encorajados a praticar fora do programa tanto quanto for possível.

Diversão

Os participantes da *Unified Sports* citam a forte amizade na equipe, o apoio dos treinadores e oportunidades para viajar e competir contra equipes do programa como principais elementos para uma experiência divertida.

Incentivos e Motivações

Os atletas relatam um forte sentimento de orgulho em participar do *Unified Sports* e de competições locais e nacionais. Eles gostam de comemorar as conquistas e importantes momentos da vida com seus colegas, treinadores e comunidades.

Ensinar/Treinar/Orientar

Os treinadores são centrais no modelo do programa *Unified* porque seu papel vai além de ensinar um esporte específico. Eles recebem treinamento especializado para trabalhar com pessoas com DM, fomentando o trabalho em equipe e aumentando a inclusão. Diversos treinadores possuem algum tipo de capacitação profissional ou formação em ciências relacionadas ao esporte.

FATORES DE SUCESSO

Comunidade inclusiva

Unified Sports contribui para a criação de capital social, promovendo um ambiente de desenvolvimento pessoal, criando uma comunidade inclusiva e estabelecendo representação positiva de pessoas com DM na sociedade. Relacionamentos e amizades formadas nas equipes da *Unified Sports* abrem caminho para que os jovens com DM se relacionem com seus colegas sem deficiência em suas comunidades locais.

Colaboração multissetorial

O conceito inédito da *Unified Sports* atraiu forte apoio dos governos do Brasil, Estados Unidos, Índia, União Europeia e China. Programas bem-sucedidos envolvem cooperação entre escolas, comunidades e governos.

Financiamento público e privado

O programa atrai patrocinadores de alta relevância, como a Fundação Vodafone e órgãos governamentais. Os setores privado e público trabalham em conjunto nas comunidades locais para promover o modelo de inclusão da *Unified Sports*.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

Mais de 300.000
(estudantes da pré-escola ao
ensino médio, 2011-2012)

FAIXA ETÁRIA

5-18

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$20 milhões em bolsas
ao longo de 10 anos

NÚMERO DE PARCEIROS

20

IMPACTO

► Físico/Saúde:

A proporção de estudantes
que passaram em cinco das
seis medidas do FITNESS-
GRAM foi de 61 por cento
(ano escolar 2010 – 2011)

► Individual:

Discussões em grupo revelaram
que as crianças aproveitaram
mais a atividade física e
se sentiram melhores consigo
mesmas

► Social:

Observou-se um aumento da
inclusão, assim como de crian-
ças que trabalham mais juntas,
com menos insultos do que
antes do início do programa

► Hábitos Familiares:

Por diversas vezes, observa-
ram-se mudanças positivas
em nutrição e atitudes em
relação à atividade, que foram
transferidas para o ambiente
doméstico

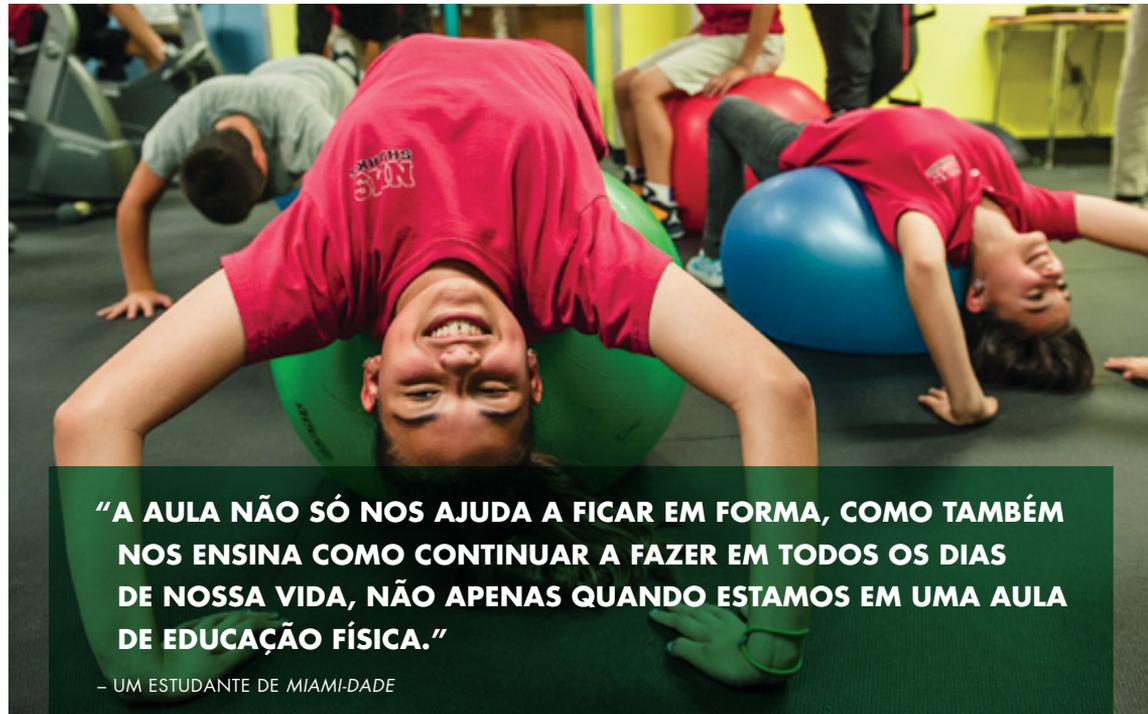
WEB

www.dadeschools.net
pe.dadeschools.net

ESTUDO DE CASO

Miami-Dade

Mudando a educação física e a experiência com a atividade física



“A AULA NÃO SÓ NOS AJUDA A FICAR EM FORMA, COMO TAMBÉM NOS ENSINA COMO CONTINUAR A FAZER EM TODOS OS DIAS DE NOSSA VIDA, NÃO APENAS QUANDO ESTAMOS EM UMA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA.”

– UM ESTUDANTE DE MIAMI-DADE

As escolas públicas do Condado de *Miami-Dade* mudaram o foco da educação física em esportes tradicionais para outras atividades que as crianças adoram, estabelecendo um alto padrão que esperamos que outros sigam. Elas estão no centro do programa e das opções de atividades. O currículo se concentra em jogos que as crianças não querem parar de praticar e adota a tecnologia que as fará se movimentarem mais.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Miami-Dade ocupa lugar de liderança na revolução da educação física ao incorporar a tecnologia em atividades que as crianças gostam de praticar - como escalar, dançar e pedalar. Por exemplo, bicicletas

ergométricas permitem que as crianças pedalem e joguem videogames. O resultado é o maior interesse dos estudantes e sua inscrição em programas de atividade física na escola.

FILTROS APLICADOS



MELHORES PRÁTICAS REALIZADAS NO PROGRAMA

Acesso Universal

O programa inclui alunos de 160 países e 56 idiomas diferentes. Planos e medidas de atividade personalizada são criados para estudantes com deficiência, autismo e outras necessidades especiais. Para envolver mais meninas hispânicas, foram incorporadas atividades como dança, ioga, pilates e *spinning*.

Dosagem e Duração

30 minutos por dia, 5 dias por semana de atividade física é requisito para o Ensino Fundamental I. No Ensino Fundamental II e Ensino Médio, a oferta de educação física é geralmente de aulas de 60 minutos com foco em atividade vigorosa.

Diversão

A equipe do programa trabalha para compreender o que motiva a adesão das crianças. A tecnologia foi adotada para aumentar o exercício, em vez de elevar o nível de sedentarismo. A descoberta? Se for envolvente e divertido, as crianças se esforçam.

Feedback para Crianças

FITNESSGRAM é uma ferramenta de medição obrigatória para a jurisdição, e os professores são incentivados a analisar o progresso individual dos estudantes. Níveis de estado físico anteriores e posteriores são captados com processos de *feedback* para garantir um aprimoramento contínuo.

Ensinar/Treinar/Orientar

Desenvolvimento profissional de professores de educação física e treinadores certificados na oferta de atividades físicas e educação física para os estudantes é uma prioridade. Os professores dispõem de diversas oportunidades durante o ano letivo para aprender com programas do tipo "treinar o treinador", aprender habilidades, participar de sessões de segurança e rede, além de aprender com seus colegas.

FATORES DE SUCESSO

Adquirir e executar subsídios financeiros, apesar de, ao mesmo tempo, lidar com dificuldades

Sem qualquer orçamento anual do distrito escolar, a capacidade de obter subsídios foi fortalecida para permitir melhor acesso a fundos de diversas iniciativas federais, corporações e negócios locais. O Diretor de Educação Física também melhorou sua capacidade de gerenciar subsídios federais.

Colaboração em todos os níveis

As colaborações são adotadas para aumentar as oportunidades de influenciar e impactar. Por exemplo, uma forte parceria entre a educação física e o serviço de alimentação cria um ambiente que sinaliza continuamente para a saúde e o bem-estar. *Miami-Dade* foi o primeiro distrito escolar de grande porte a integrar o Health Schools Program da Aliança por Uma Geração mais Saudável, que combinou um grupo de apoio composto por especialistas nacionais e ferramentas com a equipe de *Miami-Dade* para multiplicar o impacto.

Pense como uma criança

Miami-Dade busca maximizar proativamente a atividade física no espaço infantil. Combinar iPods com vídeos educacionais e aparelhos de ginástica garante que elas aprendam o fundamental enquanto se exercitam. As crianças podem retirar iPads para fazer "dever de casa de atividades físicas" fora da escola. No futuro próximo, poderão estar fisicamente ativos enquanto aprendem matérias não relacionadas à educação física.

"ESTE É O MUNDO DESTA GERAÇÃO... EU SABIA QUE PARA ENVOLVER OS ESTUDANTES NA ATIVIDADE FÍSICA SERIA NECESSÁRIO INCORPORAR ESSA TECNOLOGIA." 56

– JAYNE GREENBERG, DIRETOR DISTRITAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ALFABETIZAÇÃO EM SAÚDE, ESCOLAS PÚBLICAS DO CONDADO DE MIAMI-DADE.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

1600

FAIXA ETÁRIA

6-17

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

R\$ 1.900.000,00
(aprox. US\$937.000)

NÚMERO DE PARCEIROS

20

IMPACTO

- ▶ Apenas 0.5 por cento das crianças que participam do Bola Pra Frente desistem da escola (a média para os bairros no entorno é de 42 por cento)
- ▶ 88 por cento das crianças que participam do Bola Pra Frente tiraram notas na média ou acima da média ("bom" ou "excelente")
- ▶ 80 por cento das crianças tiveram menos que seis faltas no ano letivo
- ▶ 93 por cento dos participantes do Bola Pra Frente entre as idades de 15 e 24 estão na escola, em comparação com 58 por cento dos não participantes

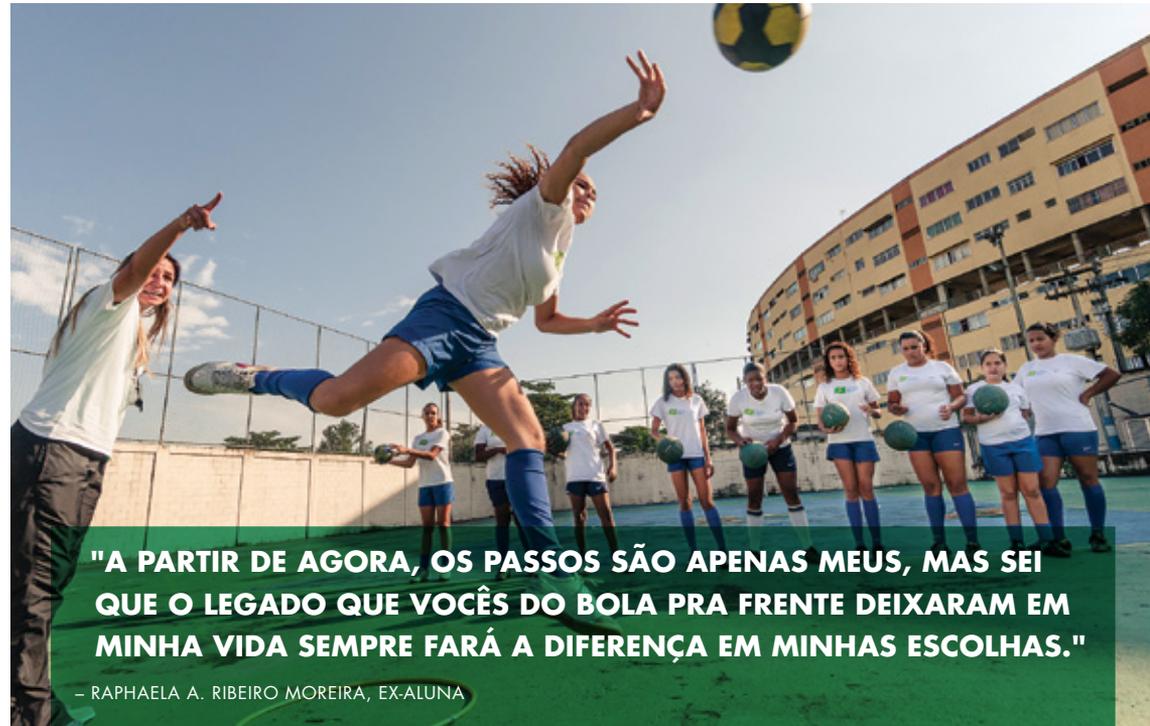
WEB

www.bolaprafrente.org.br

ESTUDO DE CASO

Instituto Bola Pra Frente

O futebol melhora os resultados escolares



"A PARTIR DE AGORA, OS PASSOS SÃO APENAS MEUS, MAS SEI QUE O LEGADO QUE VOCÊS DO BOLA PRA FRENTE DEIXARAM EM MINHA VIDA SEMPRE FARÁ A DIFERENÇA EM MINHAS ESCOLHAS."

– RAPHAELA A. RIBEIRO MOREIRA, EX-ALUNA

Fundado pelo ex-jogador da Seleção Brasileira, Jorginho, o Bola Pra Frente utiliza a fascinação e a cultura do futebol para ajudar as crianças a alcançarem seu verdadeiro potencial. Com foco nos resultados educacionais, esse programa prova que mover o corpo fortalece a mente.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Bola Pra Frente consegue mais do que fazer as crianças se movimentarem. Ele incorpora o esporte e os jogos ativos no currículo, dando às crianças a oportunidade de progredir socialmente todos os 365 dias do ano. Jogos como o futebol funcionam como uma ferramenta que leva a educação para o campo e os esportes para a sala de aula. As crianças

entram na organização com 6 anos de idade e saem com 17. O currículo se concentra no futebol, mas também oferece voleibol, atletismo e outros esportes. Atividades enriquecedoras e adequadas à idade, como tutoria em habilidades culturais e profissionais, também são integradas ao programa.

FILTROS APLICADOS



MELHORES PRÁTICAS REALIZADAS NO PROGRAMA

Idade Adequada

As aulas são divididas por faixa etária, a fim de focar no que traz mais benefícios para cada estágio de desenvolvimento.

A instituição escolhe um perfil e um ponto focal para cada grupo. O primeiro grupo se concentra nos fundamentos do movimento e no fortalecimento do vínculo entre a criança e a escola, faixa dos 6 aos 9 anos. Para crianças de 10 a 14 anos, são desenvolvidos para apoiar a construção da identidade e da autoestima. Para adolescentes de 15 a 17 anos, o esporte e a atividade física são desenvolvidos no sentido de apoiar habilidades vocacionais e a empregabilidade.

Dosagem e Duração

As aulas são de 75 minutos cada e ocorrem três vezes por semana para crianças na faixa dos 6 aos 14 anos.

Diversão

O futebol possui uma linguagem lúdica universal e permite a construção de valores necessários à mudança social. Outros importantes esportes são o futsal, o voleibol e o handball. Os índices de retenção são elevados e há uma demanda significativa para entrada no programa.

Incentivos e Motivações

Bola Pra Frente usa a paixão pelo futebol e a imagem de atletas profissionais para envolver os jovens em conquistas físicas e acadêmicas.

Ensinar/Treinar/Orientar

Foi dada forte ênfase na capacitação de professores de acordo com a metodologia do instituto. Os professores mantêm-se atualizados através de reuniões semanais e de um seminário feito duas vezes ao ano e recebem auxílio financeiro para completarem seus cursos de graduação em educação física por meio de parcerias com as universidades locais.

FATORES DE SUCESSO

Robusta estrutura de financiamento

Além de significativos incentivos tributários para iniciativas esportivas, culturais e de cidadania no Brasil, o Bola Pra Frente possui um robusto "plano de patrocínio" para atrair recursos de múltiplas fontes locais, nacionais e internacionais. Patrocinadores, parceiros e apoiadores fiéis são essenciais para a longevidade. Novas fontes de financiamento estão sendo desenvolvidas, incluindo vendas de produtos com os nomes de atletas profissionais associados ao Bola Pra Frente.

Forte respeito pelos amplos benefícios da atividade física

As crenças comuns do instituto estão arraigadas no currículo e na linguagem diária. "Uma criança adquire conteúdo cultural que se instala no corpo."⁵⁷ Além de um forte foco em habilidades físicas, o programa integra jogos no ensino de matemática e usa atividades voltadas a ensinar cooperação e sociabilidade.

Currículo esportivo único

As aulas esportivas estão divididas em aquecimento, esquema de jogo e mesa redonda. O aquecimento não é uma atividade física, mas permite conversar com as crianças sobre como elas estão se sentindo naquele dia e, com base nisso, o professor poderá desenvolver as atividades mais adequadas para o grupo ou indivíduos. Informações sobre histórico de saúde e regras esportivas são integradas na programação.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

500.000 formados
desde 2002

FAIXA ETÁRIA

10 – 18

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$8 milhões

NÚMERO DE PARCEIROS

25

IMPACTO

- ▶ 500 mil crianças treinadas na prevenção do HIV (planos para dobrar o impacto até 2014)
- ▶ 2.000 líderes comunitários capacitados como treinadores
- ▶ Formados na GRS: probabilidade 6 vezes menor de relatar o início da vida sexual, 4 vezes menor de declarar atividade sexual e 8 vezes menor de informar mais de um parceiro sexual
- ▶ 50 por cento dos participantes do programa são meninas

WEB

www.grassrootsoccer.org

ESTUDO DE CASO

Grassroot Soccer (GRS)

Ensinando comportamentos saudáveis através do esporte



“GOSTARIA QUE DURASSE PARA SEMPRE.”

– SISANDA MKWESO
REFERINDO-SE À EXPERIÊNCIA QUE TEVE COM *SKILLZ STREET*, UM PROGRAMA DO GRS FOCADO EM MENINAS E QUE ENSINA A PREVENIR O HIV/AIDS ATRAVÉS DO FUTEBOL E DE JOGOS.

Na medida em que grandes recursos são dirigidos à prevenção e ao tratamento do HIV, o mundo busca soluções de alto impacto. GRS prova que investir nos esportes é um poderoso investimento na prevenção do HIV.

Uma divertida experiência esportiva em equipe proporciona uma forte plataforma para oferecer uma educação essencial à prevenção do HIV e treinar as crianças nas habilidades vitais de que precisam para adotar e manter comportamentos saudáveis. Relações duradouras com corporações, fundações, escolas e governos permitiram que a *Grassroot Soccer* melhorasse o programa.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Grassroot Soccer (GRS) trabalha para prevenir o HIV na África, usando o esporte mais popular do mundo para quebrar barreiras, construir a confiança e educar os jovens a adotar comportamentos saudáveis. GRS treina atletas profissionais locais e outros exemplos influentes para serem educadores e treinadores contra o HIV. O programa é feito com escolas locais, a fim de levar o currículo diretamente à sala de aula.

FILTROS APLICADOS



MELHORES PRÁTICAS REALIZADAS NO PROGRAMA

Acesso Universal

GRS se concentra nas populações com maior risco de contrair HIV, com foco especial nas meninas.

Idade Apropriada

O programa celebra o sucesso e reforça exemplos positivos com eventos de conscientização que convidam expoentes locais e internacionais do esporte como incentivo.

Diversão

O inédito currículo *Skillz*, cujo tema é o futebol, foi aprimorado ao longo de 10 anos para oferecer uma atraente variedade de jogos físicos e sociais que fazem as crianças serem ativas, compreendem a transmissão do HIV e praticarem as habilidades vitais de que os jovens precisam para viver sem risco.

Ensinar/Treinar/Orientar

Os treinadores do GRS são treinados em educação sobre o HIV e atuam como exemplos influentes e apaixonados, geralmente realizando visitas a casas para envolver as famílias na prevenção do HIV. Treinadores atuantes criam um ambiente divertido para que as crianças desenvolvam habilidades do futebol e saibam como proteger a si e a outros contra o HIV.

FATORES DE SUCESSO

Parcerias duradouras

Parcerias com corporações, fundações, escolas e governos permitiram que a *Grassroot Soccer* melhorasse o programa.

Monitoramento e avaliação

GRS possui um detalhado sistema de monitoramento interno e esteve no centro de 10 avaliações externas realizadas por institutos de pesquisa, incluindo a Universidade de Harvard e a *London School of Hygiene and Tropical Medicine*.

Pacotes de prevenção

As opções de prevenção do HIV são específicas às comunidades com base no acesso a serviços e nas necessidades individuais.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

220.000
nos atuais programas

FAIXA ETÁRIA

7 – 18

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$3 milhões

NÚMERO DE PARCEIROS

250

IMPACTO

- ▶ 70 por cento dos jovens que desistem da escola voltam a se inscrever no colégio e completam sua educação depois de participarem do programa
- ▶ De 60 a 90 por cento de presença na escola
- ▶ 85 por cento dos participantes do Magic Bus se inscrevem no Connect, um programa de empregabilidade
- ▶ 60 por cento das crianças do Magic Bus melhoraram sua saúde, condição física e nutrição
- ▶ 85 por cento não possuem vícios
- ▶ 44 por cento dos participantes do programa são meninas, quando, no início do programa, o índice era de apenas 5 por cento

WEB

www.magicbus.org

ESTUDO DE CASO

Magic Bus

Esportes e jogos aumentando a empregabilidade



“NÃO PODIA IMAGINAR MEUS FILHOS ONDE ELES ESTÃO HOJE.”

– AFIRMOU KAMRULHODA ANSARI SOBRE SEUS FILHOS GULAFSHA E EHSAN, QUE CONSIDERAM SUA PARTICIPAÇÃO NO MAGIC BUS COMO UM MEIO DE CONSEGUIR UMA VIDA MELHOR E OPORTUNIDADES PARA SE TORNAREM EXEMPLOS.

O *Magic Bus* é um excelente exemplo de como os esportes podem proporcionar melhores condições individuais e financeiras. Crianças com dificuldades econômicas recebem apoio para permanecerem ou retornarem à escola, recebendo orientação em áreas que melhoram sua empregabilidade.

Através de parcerias com o governo, a iniciativa privada e a sociedade civil, o *Magic Bus* utiliza a filosofia de "treinar os treinadores" e os esforços construtivos da comunidade para gerar um grande impacto com baixo custo por criança.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Magic Bus utiliza o esporte para ensinar habilidades e lições de vida a jovens e comunidades. Os tópicos cobrem educação, gênero, saúde, liderança

e meios de vida. Treinadores capacitados oferecem às crianças diversos jogos com foco geral no jogo. Os pilares do programa incluem:

- Um ambiente seguro
- 100 por cento de participação
- Diversão com responsabilidade
- Orientação
- Aprendizagem através da experiência

FILTROS APLICADOS



MELHORES PRÁTICAS REALIZADAS NO PROGRAMA

Acesso Universal

Magic Bus tem um foco em crianças marginalizadas e com vulnerabilidades econômicas, principalmente meninas que normalmente são forçadas a ingressar no mercado de trabalho antes dos 18 anos.

Idade Adequada

As crianças são agrupadas de acordo com seu desenvolvimento físico, emocional e social. Crianças de 7 a 9 anos se concentram em jogos e na variedade de atividades. As crianças de 10 a 14 anos aprendem sobre si mesmas através do esporte. Os adolescentes de 15 a 18 anos ganham direcionamento próprio. Os participantes mais velhos se tornam exemplos para os mais jovens.

Diversão

Aprender de maneira lúdica ajuda as crianças a lidar com o estresse, desenvolver a capacidade de recuperação e transmitir bons hábitos às suas famílias e comunidades.

Ensinar/Treinar/Orientar

Os treinadores criam um ambiente positivo e inclusivo e se adequam continuamente às necessidades específicas de cada criança. Investir na capacitação deles (modelo "treinar o treinador") permite maior difusão e ampliação do processo.

FATORES DE SUCESSO

Colaboração de diferentes setores

Parceiros governamentais, corporativos e ONGs fornecem financiamento, capacitação, acesso a instalações, divulgação a jovens e produtos e serviços em espécie.

Investir no treinador

A abordagem de "treinar o treinador" tem como foco a capacitação de treinadores, organizações e a comunidade.

Currículo permanente

Apoia o desenvolvimento desde a primeira infância até a adolescência com a evolução do programa à medida que os participantes crescem.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

200.000/ano

FAIXA ETÁRIA

11 – 13

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$1 milhão/ano

NÚMERO DE PARCEIROS

21

IMPACTO

- ▶ 91 por cento dos alunos declaram ter melhor concentração e comportamento durante a aula
- ▶ 85 por cento dos estudantes declaram que suas relações com os colegas melhoraram
- ▶ 85 por cento dos estudantes informam que ganharam autoestima e confiança
- ▶ 89 por cento dos estudantes dizem que os esportes são parte de suas vidas agora
- ▶ Em média, a atividade física aumentou em 1,3 horas por criança ao dia

WEB

www.cctf.org.cn/rww.html

ESTUDO DE CASO

Let Me Play

O programa ensina habilidades de vida e melhora as notas escolares



“O MAIS IMPORTANTE É A ATITUDE. CONTINUE SEMPRE PENSANDO: 'EU POSSO FAZER ISSO'. ASSIM VOCÊ CONSEGUIRÁ O RESULTADO NO FINAL.”

– ZHANG YUAN WEI

Uma preocupação comum entre os pais é que o tempo gasto com os esportes é um tempo gasto sem o estudo. Mas o *Let Me Play* e outros programas similares continuam mostrando que os esportes, na verdade, melhoram o desempenho acadêmico.

Let Me Play aumenta a capacidade no sistema escolar chinês, a fim de inserir experiências divertidas com o esporte no ambiente escolar estruturado. Com a medição e o registro do impacto social e acadêmico, as secretarias de educação locais estão começando a perceber os benefícios, reconhecendo mais os professores de educação física, dando mais tempo para os esportes e apoiando o financiamento adicional de equipamentos, instalações e eventos.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Com operação em 11 cidades da China, *Let Me Play* é um programa escolar voltado a jovens migrantes e de baixa renda. Oferece aos professores de educação física um currículo e 40 horas de treinamento sobre como usar os esportes e o jogo para desenvolver importantes habilidades de vida, como confiança, cooperação e criatividade. O programa é integrado às aulas de educação física e aos jogos diários e também organiza competições esportivas interescolares para os estudantes.

FILTROS APLICADOS



ELABORAÇÃO DO PROGRAMA DE MELHOR PRÁTICA

Acesso Universal

Let Me Play abrange crianças migrantes cujos pais geralmente não permitiriam que elas participassem de atividades físicas.

Dosagem e Duração

Em média, as crianças das escolas parceiras do *Let Me Play* ficam ativas na escola durante 280 minutos por semana.

Diversão

As crianças são mais ativas e aproveitam melhor os esportes graças à forma de jogar oferecida por *Let Me Play*, às atividades de iniciativa dos jovens e à evolução de habilidades esportivas básicas. As competições interescolares de equipes criam fortes vínculos sociais.

Ensinar/Treinar/Orientar

Através de intenso treinamento e relacionamento com colegas, os professores de educação física ficam motivados, capacitados e são reconhecidos por sua contribuição para o desenvolvimento dos estudantes.

FATORES DE SUCESSO

Colaboração com o setor educativo

O programa aproveita o conhecimento, as ideias e as relações de especialistas no sistema educacional (secretarias locais de educação, universidades, etc.) para criar treinamentos e currículos para escolas e professores de educação física.

Monitoramento e avaliação

Avaliações anuais de estudantes e professores com foco nos benefícios positivos dos jogos e dos esportes na sala de aula e em suas vidas de maneira geral.

AÇÃO 1

CRIAR EXPERIÊNCIAS
POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS
DESDE CEDO



ALCANCE

70.000

FAIXA ETÁRIA

12 – 18

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$5 milhões

NÚMERO DE PARCEIROS

650+

IMPACTO

- ▶ Até 60 por cento de redução do crime juvenil em pontos de alta criminalidade identificados pela polícia em um período de 12 meses
- ▶ 400 crianças atualmente trabalham para times de futebol
- ▶ Mais de 6.000 crianças se tornaram voluntárias desde 2006
- ▶ Até agora foram realizadas 4.335.666 horas de aulas
- ▶ 70.000 crianças realizam uma hora de atividade física intensa, três vezes por semana, durante um ano

WEB

www.premierleague.com/en-gb/creating-chances

ESTUDO DE CASO

Premier League Creating Chances

Enfrentando a criminalidade juvenil através do esporte



"O PROJETO PROPORCIONA ÀS CRIANÇAS UM LUGAR SEGURO PARA JOGAR, SOCIALIZAR E FAZER NOVOS AMIGOS. CONFIAMOS UNS NOS OUTROS E PROMOVEMOS O RESPEITO. QUEM SABE O QUE UMA CRIANÇA PODE ALCANÇAR?"

– KYLE, UM PARTICIPANTE QUE SE TORNOU TREINADOR

O programa *Creating Chances* da *Premier League* britânica é a principal iniciativa comunitária e esportiva feita em parceria com o Serviço Policial Metropolitano. O esporte oferece uma maneira de converter uma população de alto custo em uma produtiva à comunidade.

Creating Chances ilustra como investimentos no esporte podem ser uma poderosa estratégia de desenvolvimento comunitário. Também fornece um exemplo dos benefícios que podem ser obtidos em parcerias com diversos grupos de interesse em nível comunitário.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

O programa aproveita a paixão que as crianças têm pelo futebol para fortalecer algumas das comunidades mais vulneráveis do Reino Unido. É uma parceria entre a *Premier League* da Inglaterra e o Serviço Policial Metropolitano. Quarenta e quatro clubes profissionais de futebol (e seus profissionais especializados em treinamento) fazem parceria com a polícia local para realizar três aulas de atividade física por semana.

FILTROS APLICADOS



MELHORES PRÁTICAS REALIZADAS NO PROGRAMA

Acesso Universal

75 por cento dos participantes vivem nas regiões mais desprovidas do Reino Unido. O programa é gratuito e abrange meninos e meninas

Dosagem e Duração

Três horas de atividade física intensa por semana além de educação física na escola permitem que as crianças alcancem os níveis adequados de dosagem e duração de atividade física.

Diversão

Atividades com base em habilidades, competições amistosas e clubes profissionais de futebol se juntam para criar uma experiência única e divertida.

Ensinar/Treinar/Orientar

Treinadores bem capacitados garantem experiências esportivas de alta qualidade. Como orientadores, eles fornecem um lugar seguro e inclusivo para que as crianças enfrentem os problemas importantes para elas.

FATORES DE SUCESSO

Caminhos para a educação e o emprego

Um programa bem-sucedido de voluntariado utiliza oficinas educacionais e a experiência de trabalho para ajudar os jovens a obterem uma melhor educação ou emprego. Um êxito essencial é o fato de os jovens se tornarem a próxima geração de treinadores e orientadores que irão atuar diretamente em suas comunidades.

Monitoramento e avaliação

Cada um dos mais de 100 projetos elabora relatórios semanais de monitoramento e avaliação para um sistema central on-line. A polícia é capaz de rastrear/acompanhar os níveis de criminalidade juvenil em cada um dos bairros onde o programa é realizado e atribuir diretamente ao programa qualquer diminuição da atividade criminal.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



ALCANCE

Varia de 60 mil a 1 milhão
por evento⁵⁹

FAIXA ETÁRIA

Todas

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$45.000 - US\$2 milhões
dependendo da locali-
zação e da frequência⁶⁰

NÚMERO DE PARCEIROS

Varia dependendo
do local

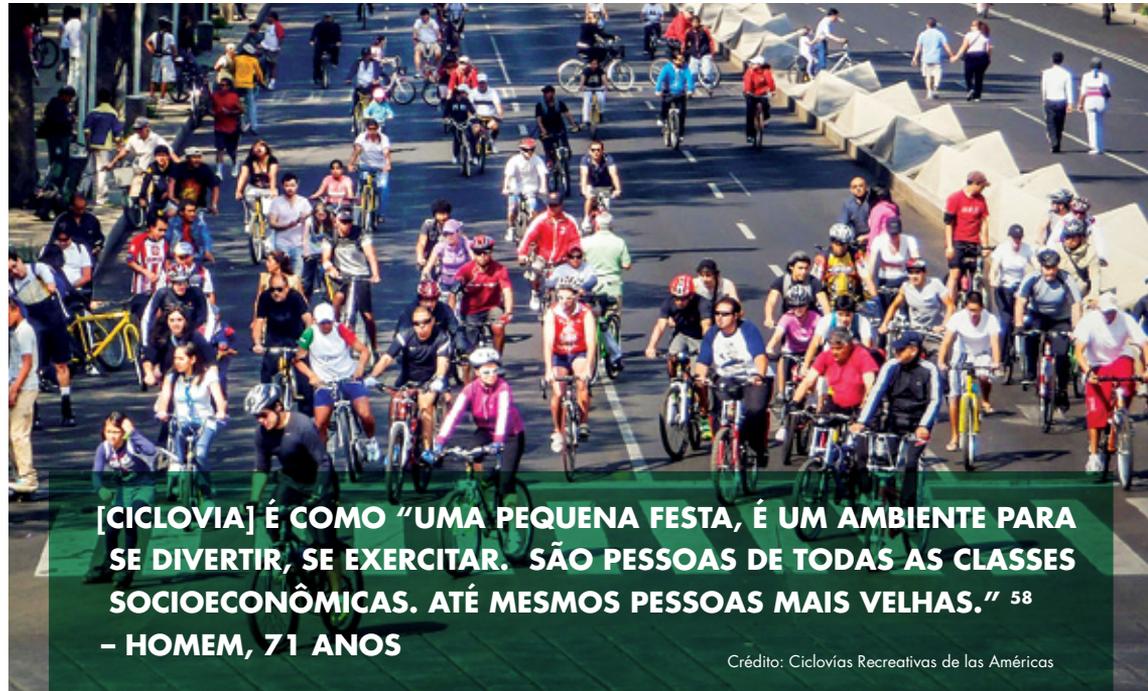
WEB

www.cicloviasrecreativas.org
openstreetsproject.org

ESTUDO DE CASO

Ciclovias

Abrindo as ruas para maximizar a atividade física



[CICLOVIA] É COMO "UMA PEQUENA FESTA, É UM AMBIENTE PARA SE DIVERTIR, SE EXERCITAR. SÃO PESSOAS DE TODAS AS CLASSES SOCIOECONÔMICAS. ATÉ MESMOS PESSOAS MAIS VELHAS." 58
- HOMEM, 71 ANOS

Crédito: Ciclovias Recreativas de las Américas

Por que não fechar as ruas para que as pessoas possam se movimentar uma vez por semana? É uma ideia simples e genial. As Ciclovias usam a infraestrutura existente e dependem fortemente dos recursos dos contribuintes e do apoio de voluntários para criar oportunidades democráticas e sustentáveis para a realização de atividades físicas.

Desde seu início, na década de 1960, a demanda e a oferta desse programa cresceram exponencialmente. O último levantamento foi de mais de 100 cidades em 20 países de toda a América.⁶¹ Bogotá, na Colômbia, foi uma das primeiras cidades a implementar a iniciativa e atualmente possui a maior rota do programa Ciclovias no mundo.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Aos domingos, quilômetros de ruas são fechados aos carros e abertos para ciclistas, skatistas, pedestres e qualquer outro tipo de tráfego não motorizado. Atividades gratuitas para exercício público (como dança, ioga e aeróbica) ocorrem em parques e outras áreas sem carro, fornecendo melhores oportunidades para pessoas de todas as idades se movimentarem em um ambiente seguro.

IMPACTO

Mais de 30 cidades implementaram o programa semanal do Ciclovias, e outras 75 oferecem a iniciativa às pessoas duas vezes por semana.⁶² Os impactos incluem:

- Maior oportunidade de realização e participação de atividades físicas. Bogotá possui aproximadamente 72 eventos por ano, com 600.000 a um milhão de participantes. Em média, 60 por cento dos participantes vão além das diretrizes mínimas de atividade física de 150 minutos.⁶³
- Pelo menos 435 quilômetros de ruas fechadas ao tráfego de carros e abertas ao público a cada domingo nas Américas.⁶⁴
- Em 2008, havia menos de 30 programas nas Américas, agora já são mais de 100.
- Aumento do engajamento social e comunitário através do voluntariado e das ativações de grupo.
- Mais oportunidades econômicas para a população através de negócios temporários.⁶⁵
- Benefícios ambientais graças ao menor número de automóveis nas ruas.⁶⁶
- A percepção de segurança dos usuários das Ciclovias é significativamente maior do que a média (dados de Bogotá).⁶⁷

FATORES DE SUCESSO

Economia e inclusão

A maioria das Ciclovias é financiada principalmente com recursos públicos. O baixo custo resulta do uso e do replanejamento dos espaços públicos, bem como de voluntários que supervisionam o evento. Em Bogotá, o tráfego é controlado por estudantes do ensino médio, e seu trabalho conta para as horas de serviço necessárias à sua formação.⁶⁸ Um estudo de 2011 faz uma avaliação geral positiva da relação custo-benefício das ciclovias, observando diversos mercados.⁶⁹

Colaboração multissetorial

Parcerias público-privadas e esforços coordenados entre comunidades e governo são fatores fundamentais de sucesso. Os setores de saúde, esporte, transporte, planejamento urbano e segurança (para citar alguns) trabalham em conjunto para proporcionar um benefício público a todos. O crescente impacto das Ciclovias na qualidade de vida motivou alterações de políticas de diversos setores, principalmente naquelas cidades que apresentavam rápido crescimento e urbanização.⁷⁰

Apoio do governo local e infraestrutura

Em Bogotá, Guillermo Peñalosa, Diretor de Parques na década de 1990, conduziu a mudança para aumentar a quantidade de espaço e o número de participantes em quase dez vezes. Bogotá investiu pesadamente em projeto urbano e transporte. Enrique Peñalosa, prefeito entre 1998-2001, realizou amplas melhorias na infraestrutura do transporte público e de ciclovias em Bogotá.⁷¹ Na cidade do México, o programa sem carros aos domingos "Muévete en Bici" foi lançado em 2007 como iniciativa pioneira da Estratégia de Mobilidade de Bicicletas da cidade, sob liderança do prefeito Marcelo Ebrard. Cinco anos depois, a ciclovias foi duplicada em tamanho (24 km), conectou os bairros de baixa renda com os de classe média, e triplicou seu número de usuários (15.000 pessoas/evento em média). A cidade também implementou o primeiro sistema de compartilhamento de bicicletas na América Latina três anos depois do lançamento do "Muévete en Bici", como parte da Estratégia de Mobilidade de Bicicletas.⁷²

Reproduzido e apoiado por redes maiores

O projeto Ciclovias é adaptável a qualquer ambiente. Em 2005, a Primeira Conferência Internacional sobre Ciclovias foi realizada em Bogotá como iniciativa conjunta de PAHO/OMS e o CDC. Nasceu então a atualmente chamada "Red de Ciclovias Recreativas de las Américas".⁷³ Desde então, cerca de 60 organizações se integraram. Essa rede internacional sem fins lucrativos apoiada pelo CDC e PAHO serve como plataforma para compartilhar informações e conhecimentos entre instituições governamentais e ONGs, e para lançar novas ciclovias em todo o continente americano.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



ALCANCE

Sustrans trabalha diretamente com mais de meio milhão de crianças e jovens na escola e em comunidades, assim como seus pais, professores e amigos.

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

£16 milhões do faturamento anual de £49 milhões da Sustrans é investido em programas voltados para a criança.

A forte rede de parcerias da Sustrans regularmente se apoia no financiamento de parceiros, duplicando em pelo menos duas vezes o investimento direto.

NÚMERO DE PARCEIROS

Alguns milhares de parceiros, incluindo escolas, clubes, autoridades locais, setor de saúde, grupos comunitários, empresas.

WEB

www.sustrans.org.uk

ESTUDO DE CASO

Sustrans

Promovendo a caminhada e o ciclismo para jovens



"NOSSO TRABALHO COM A SUSTRANS REALMENTE MUDOU VIDAS, E A COMPETIÇÃO BIG PEDAL FOI SIMPLEMENTE SENSACIONAL. MELHOROU O ESPÍRITO COMUNITÁRIO NA ESCOLA E NAS ÁREAS VIZINHAS. AS CRIANÇAS E SEUS PAIS CONTINUARAM PEDALANDO PARA A ESCOLA POR MUITO TEMPO DEPOIS DA COMPETIÇÃO".

– JONOTHAN, PROFESSOR E LÍDER ESCOLAR

Créditos: J Bewley/Sustrans

Sustrans faz uma série integrada de intervenções ambientais e comportamentais para que as pessoas escolham formas ativas de locomoção, como caminhar e pedalar, em suas jornadas diárias.

Esse trabalho está se tornando muito influente como programa de promoção de saúde: por exemplo, 3,3 milhões de pessoas fizeram 484 milhões de viagens a pé e de bicicleta na Rede Nacional de Ciclovias da Sustrans em 2011. Quarenta por cento dos usuários ainda não atendem aos níveis recomendados de atividade, mas sete em cada dez disseram que o uso da rede aumentou seus níveis de atividade física.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Um pacote de programas que ajuda escolas, crianças e jovens a adotarem modos mais ativos de transporte. Envolve o ambiente físico no qual as crianças crescem, bem como o comportamento e a conscientização de suas famílias e comunidades. A mídia, a cultura, a pesquisa, os resultados e o desenvolvimento de políticas têm um papel essencial. Uma rede nacional de parcerias colabora, envolvendo desde voluntários individuais a departamentos governamentais.

IMPACTO

Aumento da atividade física

- Programas *Bike It* geralmente apresentam um aumento duas vezes maior no uso regular de bicicletas para ir à escola. O mais importante, talvez, é a redução em mais de um quarto do grupo que responde “nunca pedalo”.
- Durante o desafio *Big Pedal 2012*, os índices diários de ciclismo foram em média 21 por cento superiores durante o evento de três semanas.
- O uso da bicicleta fora da escola também aumenta. Em um projeto na Escócia, seu uso entre meninas em idade escolar de ensino médio aumentou de 17 para 58 por cento.
- 95 por cento dos professores afirmam que seus alunos são mais fisicamente ativos.

Envolvimento familiar

- 53 por cento dos pais pedalarão mais, e 23 por cento caminharão mais. 11 por cento dos membros adultos da família se envolveram com iniciativas escolares, assim como 27 por cento dos irmãos.
- 70 por cento dos pais sentiram que seus filhos eram capazes de pedalar para a escola, número duas vezes maior do que antes da iniciativa da Sustrans.

Redução do uso de carro

- O uso do carro para levar os filhos para a escola diminuiu em média 11 por cento ao longo do ano.
- Mais de 91 milhões de viagens foram feitas pelas crianças para a escola ou por lazer na Rede Nacional de Bicicletas da Sustrans no ano de 2011.

Demonstrando a melhor prática e incentivando outras

- 89 por cento dos parceiros afirmaram que a *Sustrans* estabeleceu exemplos locais de boa prática, e 77 por cento deles disseram que o projeto inspirou outras escolas a agirem.

Benefícios econômicos

- O benefício médio na relação de custo das rodas de caminhada e pedalada da Sustrans para as escolas é de 4:1.

Benefícios à comunidade

- As rotas de caminhada e ciclovias para as escolas também são usadas por outros grupos. Em um projeto, as viagens a pé ou de bicicleta por pessoas com mais de 65 anos dobraram.

FATORES DE SUCESSO

Escola, comunidade e engajamento dos pais

Os profissionais e líderes trabalham de perto com os professores responsáveis e campeões voluntários para ajudar as escolas a integrarem a caminhada e o ciclismo no currículo e nos seus princípios. As opiniões dos estudantes são solicitadas, e grupos de crianças ajudam a realizar atividades e auxiliar na coleta de dados. O envolvimento familiar é incentivado através de eventos e notícias.

Intervenções complementares

Combinar a mudança comportamental e estrutural permite aumentar os níveis de caminhada e uso de bicicleta. Na medida do possível, as escolas recebem apoio através de medidas como a instalação de bicicletários, a melhoria de faixas de cruzamento e de acesso e o aumento das redes locais de caminhada e bicicleta. Isso também beneficia muito a comunidade local.

Longevidade

O sistema de certificação *School Mark* incentiva a continuação das conquistas mesmo quando os profissionais da Sustrans não trabalham mais diretamente na escola. Competições nacionais ajudam a engajar escolas que não estejam diretamente envolvidas e oferecer atividades e motivar as instituições apoiadas anteriormente.

Parcerias com diversos setores

Sustrans trabalha com diversos parceiros e financiadores. Entre eles se destacam escolas, famílias, grupos comunitários, governos local e nacional, organizações de saúde, a indústria de bicicletas, órgãos de subsídios nacionais e outras organizações não governamentais.

Reputação entre elaboradores de política

Uma rigorosa pesquisa realizada por uma unidade de monitoramento interno demonstra claramente os grandes benefícios, através de uma variedade de indicadores. A equipe de políticas da *Sustrans* é respeitada por contribuir com as áreas de transporte, saúde pública, meio-ambiente e outras.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



ALCANCE

1,7 milhão ao ano

FAIXA ETÁRIA

6 – 17

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

R\$ 200 milhões
(aproximadamente
US\$99,3 milhões)

NÚMERO DE PARCEIROS

300 parceiros públicos
ou não governamentais
e 5.000 escolas públicas

WEB

[www.esporte.gov.br/
snelis/segundotempo/](http://www.esporte.gov.br/snelis/segundotempo/)

ESTUDO DE CASO

Segundo Tempo

Campeões do governo – esporte e atividade física antes e depois da escola



No Brasil, as políticas educacionais não preveem a prática regular de esportes na quantidade recomendada, e o horário escolar varia entre manhã ou tarde. Apesar disso, o governo brasileiro traz alternativas para contornar essa limitação.

Segundo Tempo é um programa governamental que busca democratizar o acesso ao esporte. Um elemento importante dessa iniciativa é fazer com que as crianças fiquem ativas nos períodos em que não estão na escola.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Como programa realizado antes e depois da escola para oferecer oportunidades de aprendizado através do esporte e da recreação, o Segundo Tempo ajuda a manter as crianças seguras e ativas por longos períodos durante o dia.

Através do Ministério do Esporte, o governo federal oferece os recursos para contratar profissionais para o programa, adquirir equipamentos esportivos e elaborar um currículo de treinamento. Em contrapartida, os parceiros do programa (governos federal e estaduais, municípios e ONGs) oferecem as instalações para a realização das atividades. Além disso, o governo oferece desenvolvimento profissional contínuo e faz o monitoramento e a avaliação das atividades.

IMPACTO

Os seguintes dados do impacto se baseiam em pesquisas com os beneficiários e suas famílias, realizadas pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (2009/2010). É reconhecida a necessidade de mais avaliação do programa.

Individual

83,4 por cento dos participantes melhoraram a autoestima; 77 por cento aperfeiçoaram as habilidades de comunicação e a capacidade de defender suas próprias ideias.

Social

82,2 por cento melhoraram a vida social, principalmente em relação a amizades; 73 por cento disseram que a vida familiar melhorou; e se observou uma diminuição da exposição a riscos sociais.

Acadêmico

77,7 por cento tiveram maior interesse pelas atividades escolares; 74,4 por cento melhoraram o desempenho escolar.

Saúde

74,9 melhoraram a saúde.

FATORES DE SUCESSO

Líder político

Tanto o ex-presidente Lula da Silva quanto a atual presidente Dilma Rousseff apoiaram a criação de uma Política Nacional para o Esporte em 2003. Coordenada pelo Ministério do Esporte, a política definiu diretrizes para o uso do esporte no crescimento e na coesão social como forma de incentivar o desenvolvimento humano, econômico e social.

Variiedade de usos dos espaços e instalações livres

A implementação de atividades nas instalações das escolas e ONGs antes e depois do horário escolar regular aproveita a infraestrutura existente.

Colaboração/suporte multissetorial

O Segundo Tempo faz parceria com diversos ministérios governamentais, como Educação, Desenvolvimento Social, Defesa, Saúde e Relações Exteriores. O programa também busca criar novas vagas de trabalho para profissionais da educação física e do esporte em suas respectivas regiões, bem como aprimorar a infraestrutura esportiva no sistema público de educação do país. As parcerias incluem projetos como "Pintando a Liberdade", que emprega presidiários na fabricação de equipamentos esportivos de baixo custo para o programa.

Descentralização operacional

Instituições locais participam do planejamento e implementação de seus programas, para que as crianças tenham acesso aos que mais as interessam.

Difusão e ampliação em âmbito nacional/global

Nos próximos anos, o programa espera expandir de 1,7 milhão para 5,2 milhões o número de participantes, e triplicar a quantidade de cidades onde o Segundo Tempo está presente.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



ALCANCE

Pelo menos 12.870 escolas e 5 milhões de crianças nos EUA. Pelo menos outros 40 países também estão participando

FAIXA ETÁRIA

Escolas do ensino fundamental nos EUA recebem financiamento com o programa federal; também há programas para o ensino médio

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$202 milhões/ano no ano fiscal de 2011 nos EUA segundo a Lei de Transportes SAFETEA-LU. US\$1,16 bilhão de agosto de 2005 a setembro de 2012 nos EUA. (Obs.: Este nível de financiamento foi significativamente reduzido com base na legislação de transporte aprovada em 2012.)

NÚMERO DE PARCEIROS

A parceria nacional do *Safe Routes to School* possui mais de 600 parceiros afiliados, incluindo 77 parceiros em âmbito nacional

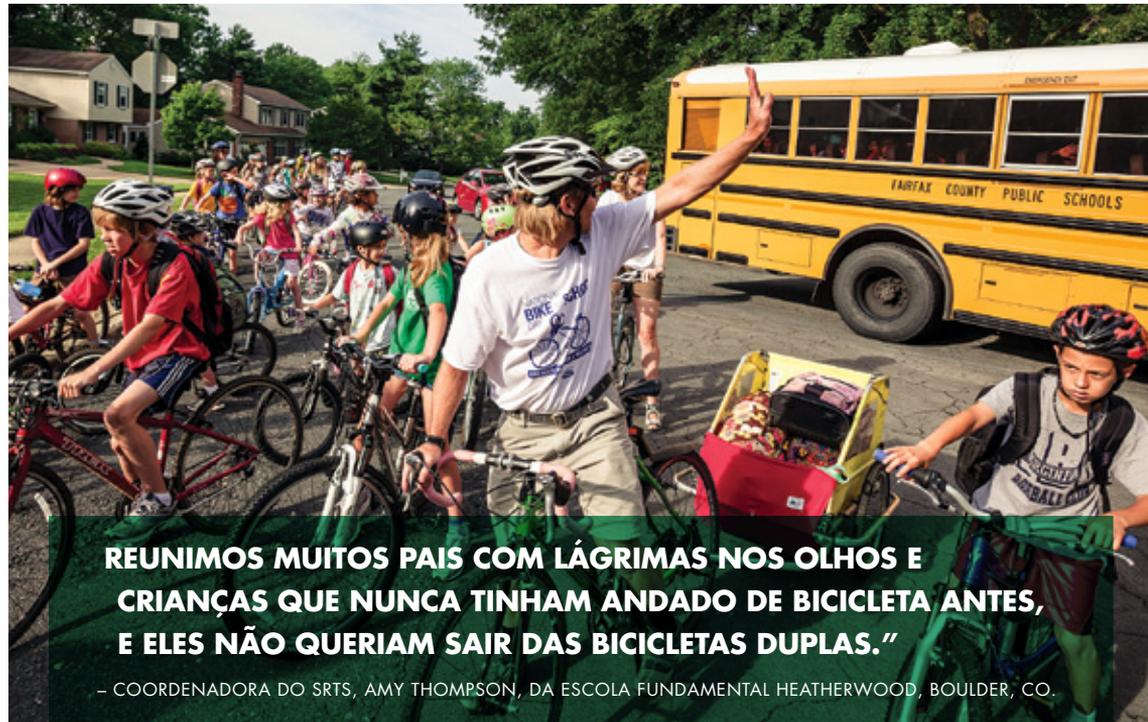
WEB

www.iwalktoschool.org
saferoutespartnership.org
www.saferoutesinfo.org

ESTUDO DE CASO

Safe Routes to School (SRTS)

Abordagem multissetorial para maximizar a atividade física antes e depois da escola



REUNIMOS MUITOS PAIS COM LÁGRIMAS NOS OLHOS E CRIANÇAS QUE NUNCA TINHAM ANDADO DE BICICLETA ANTES, E ELES NÃO QUERIAM SAIR DAS BICICLETAS DUPLAS.”

– COORDENADORA DO SRTS, AMY THOMPSON, DA ESCOLA FUNDAMENTAL HEATHERWOOD, BOULDER, CO.

Safe Routes to School foi concebido inicialmente na Dinamarca, na década de 1970, e desde então dezenas de países adotaram e ampliaram a iniciativa. O exemplo abaixo destaca como o programa ganhou vida no cenário político e de financiamento dos EUA.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

O programa nacional *Safe Routes to School* nos EUA, apoiado pelo Departamento de Transporte norte-americano, está inspirando uma nova geração a descobrir o prazer de caminhar e pedalar com segurança para a escola. O financiamento apoia projetos de construção (calçadas, sinalizações, ciclovias, ciclofaixas, faixas de pedestre, etc.) e programas de

atividade (grupos de caminhada para a escola, grupos de usuários de bicicleta, educação para segurança no trânsito, etc.). O modelo do programa se baseia em cinco aspectos fundamentais:

1. Engenharia (calçadas e ruas)
2. Incentivo (promoção e eventos)

3. Educação (segurança e regras de trânsito)
4. Aplicação da Lei (limites de velocidade)
5. Avaliação (dados para garantir o progresso e influenciar a *advocacy*/políticas)

IMPACTO

- Após a implementação do programa SRTS, o hábito de caminhar para a escola aumentou 45 por cento (de 9,8 por cento para 14,2 por cento), o uso de bicicletas aumentou 24 por cento (de 2,5 por cento para 3,0 por cento), e todos os deslocamentos ativos para a escola aumentaram 37 por cento (de 12,9 por cento para 17,6 por cento).⁷⁴ (Obs.: Os índices foram medidos antes e depois dos períodos do projeto SRTS, sua extensão varia conforme a localização).
- Os benefícios do SRTS podem ser aplicados a todos os moradores de uma comunidade, fortalecendo o sentimento de vizinhança e a coesão social.
- Os programas SRTS podem aumentar os índices de caminhada e de uso de bicicleta em uma faixa de 20 a 200 por cento.⁷⁵
- As crianças que caminham para a escola permanecem muito mais ativas fisicamente durante o resto do dia.^{76,77}
- As crianças que caminham ou pedalam para a escola apresentam melhor condicionamento cardiovascular do que aquelas que não vão para a escola de forma ativa.^{78,79}
- Ao caminharem para a escola, as crianças realizam três vezes mais atividade física de nível moderado a vigoroso do que durante o intervalo.

FATORES DE SUCESSO

Financiamento federal

A legislação federal foi aprovada em 2005 como parte da lei de transporte federal, SAFETEA-LU, que definiu o programa nacional de *Safe Routes to School*. Quando se encerrar o financiamento devido à legislação atual, os estados terão recebido \$1,16 bilhão em financiamento ao *Safe Routes to School*. Infelizmente, com a nova lei de transporte de dois anos (MAP-21), esse financiamento foi significativamente alterado. *Safe Routes to School* não é mais um programa federal autônomo, e agora competirá por fundos com outros projetos relacionados a transportes nas esferas estadual e regional de governo.

Embaixadores do programa promovem a iniciativa em todos os níveis

Cada estado tem um coordenador do programa *Safe Routes to School*, geralmente dentro da Secretaria de Transporte do estado. Um líder na escola, geralmente um pai, professor, líder local ou diretor, promove o SRTS e envolve outras pessoas de influência. Pode ser um prefeito, um membro do conselho municipal, superintendente escolar, planejadores urbanos, engenheiros ou pais em uma comunidade. De maneira geral, os benefícios de infraestrutura para as comunidades alcançam um público muito maior do que apenas os estudantes de uma escola.

Programas e eventos que estimulam as crianças

- Dias de caminhar e pedalar para a escola.
- Competições ativas com temática de transporte, jogos e rifas, como concursos escolares que estimulam a competição amigável entre salas ou escolas pelo maior número de quilômetros viajados a pé ou por bicicleta.
- Lições e prática em sala de aula, assembleias e na comunidade sobre segurança ao caminhar ou usar a bicicleta no bairro.
- Grupos para caminhar ou pedalar para a escola, em que crianças e pais pedalam juntos por uma rota predeterminada, reunindo outras pessoas ao longo do caminho.
- Programas como *Walk and Bike Across America*, em que as crianças somam os quilômetros percorridos por sua sala e expõem seu progresso em um mapa, criando um objetivo motivacional e oportunidades para lições de matemática e geografia.
- Programas como *Fire Up Your Feet*, que apoia as escolas com organizações de rotas locais seguras e relacionam competições pela internet a oportunidades de arrecadação de recursos para oferecer alternativas à venda de alimentos pouco saudáveis.

Políticas aprovadas

Alguns estados, comunidades e escolas realizaram mudanças de políticas para se comprometerem ainda mais com o SRTS (p.ex., financiamento local, incorporação do SRTS no planejamento local, definição de políticas de incentivo à caminhada e ao uso da bicicleta, etc.). A parceria nacional do *Safe Routes to School* também investe em iniciativas de difusão e alteração de políticas, para fazer as comunidades se movimentarem mais. Entre os exemplos estão os programas estaduais e regionais do *Safe Routes to School*, ruas completas, uso compartilhado de instalações recreativas entre os municípios e as escolas, e assistência técnica para incentivadores e tomadores de decisão.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



ALCANCE

Cerca de 20.000 usuários ativos por ano; de 20.000 a 90.000 pessoas participando da série de eventos gratuitos *Sunday Parkways* (2011), em ruas da cidade fechadas para tráfego de automóvel

FAIXA ETÁRIA

Todas as idades

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

N/A

NÚMERO DE PARCEIROS

N/A

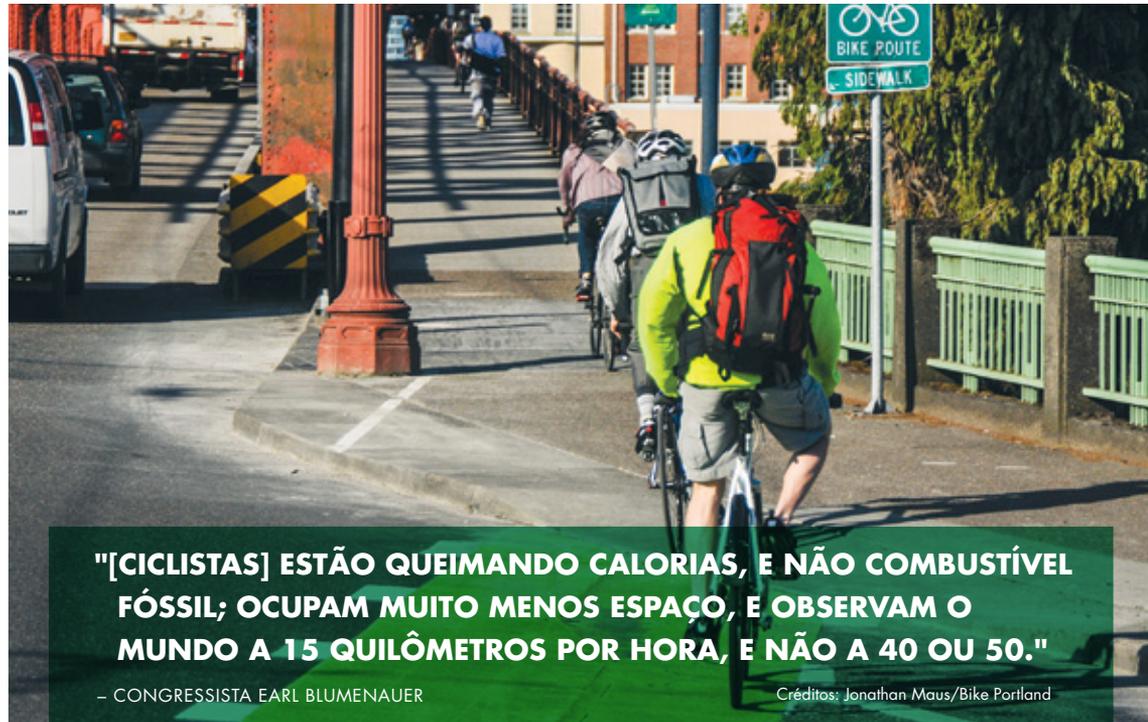
WEB

bikeportland.org

ESTUDO DE CASO

Portland, Oregon (EUA)

Colaboração e cultura para o avanço do Movimento de Bicicletas



"[CICLISTAS] ESTÃO QUEIMANDO CALORIAS, E NÃO COMBUSTÍVEL FÓSSIL; OCUPAM MUITO MENOS ESPAÇO, E OBSERVAM O MUNDO A 15 QUILOMETROS POR HORA, E NÃO A 40 OU 50."

– CONGRESSISTA EARL BLUMENAUER

Créditos: Jonathan Maus/Bike Portland

Ciclofaixas, a Lei do Ciclista, bicicletários, educação sobre segurança de bicicletas, um congressista incentivador, ciclovias, grupo especializado estabelecido e em crescimento. Estes são alguns dos ingredientes que fizeram de Portland uma cidade onde o transporte ativo está se tornando cada vez mais popular. O futuro? Compartilhamento de 740 bicicletas.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Apesar dos níveis anuais de precipitação de 952,5 milímetros, Portland procurou voltar novamente a atenção do público para modos ativos de transporte, como caminhar e pedalar.

Isso exigiu várias décadas de colaboração de um poderoso grupo de visionários, líderes e grupos de interesse de diversos setores.

IMPACTO

- ▶ 483 quilômetros de ciclovias
- ▶ O número de bicicletas aumenta há 2 décadas (mais de 200 por cento de aumento desde 2000)
- ▶ Mais de 4.000 eventos anuais de uso de bicicletas
- ▶ 1.500 empregos ecológicos locais relacionados à indústria de bicicletas
- ▶ Mais de 80 escolas fundamentais no programa *Safe Routes to Schools* (2011)
- ▶ Mais de 85 bicicletários em ruas comerciais

FATORES DE SUCESSO

Incentivo Político

O congressista Earl Blumenauer, um incentivador da bicicleta, promoveu o transporte ativo durante seu mandato como Comissário de Trabalhos Públicos de Portland, de 1986 a 1996. Desde sua eleição para o congresso norte-americano, em 1996, Blumenauer tem proposto diversas leis de incentivo à bicicleta como opção válida de transporte, incluindo a Lei do Ciclista, aprovada em 2008. O prefeito Sam Adams tem dado forte apoio, ao destinar os recursos de transporte previstos para a expansão de rodovias para a construção de ciclovias e ao promover o Plano de Bicicletas para 2030, cujo objetivo é fazer com que 25 por cento de todas as viagens sejam feitas com esse meio de transporte. A Aliança para a Bicicleta como Meio de Transporte aumentou a visibilidade da bicicleta através de programas comunitários e progressivas políticas para uso delas em nível local e estadual, com a criação do Anteprojeto para Melhor Uso de Bicicletas, em 2005.

Colaboração multissetorial

Os setores governamental, de planejamento urbano, corporativo, educacional, de saúde e de participação civil têm trabalho juntos. Forte apoio foi recebido de empresas e negócios locais, escolas e pais que defendem rotas seguras. As políticas de apoio à bicicleta do sistema de trânsito público (TriMet) permitem que as bicicletas sejam transportadas em ônibus e trens. O setor digital/TI também criou maneiras inovadoras de fornecer acesso rápido a informações e ferramentas de transporte ativo. *Theintertwine.org* oferece ferramentas para que os moradores se conectem com a natureza. *Bikeportland.org* tornou-se uma importante fonte de informações sobre o mundo da bicicleta, incluindo o popular *Monday Roundup*, com notícias da indústria, leis de tráfego, eventos e divulgação.

Visão de futuro, especialistas, visionários

O "movimento das bicicletas" em Portland remonta ao início da década de 1970. Encontros e apoios permanentes em Portland e outras cidades coincidem com a Lei de Bicicletas do Oregon, uma ideia genial de Don Stathos (um legislador estadual de Jacksonville, Oregon) e o primeiro financiamento estadual dedicado às bicicletas. Ao longo dos anos, esforços coordenados criaram o "hardware" e o "software" necessários para fazer de Portland uma cidade conhecida por sua infraestrutura que respeita o ciclista. A reputação da cidade cresceu em torno do uso da bicicleta e atraiu um forte grupo de especialistas acadêmicos, com importantes pesquisas realizadas na Universidade Estadual de Portland.

Cultura, rede social e inclusão completa

Milhares de eventos de bicicleta (incluindo *Sunday Parkways*, competições locais, *Bike Music Fests*, *Pedalpaloozas*, *Bridge Pedal* e até mesmo uma volta de bicicleta sem roupa!) mantêm a cultura do ciclismo cheia de vida. E programas como o *Create-A-Commuter* do Centro de Ciclismo Comunitário oferecem bicicletas, capacetes e trailers para pessoas que estão ingressando ou reingressando no mercado de trabalho, proporcionando uma opção de transporte mais viável, confiável e barata do que comprar um carro.

AÇÃO 2

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA
AO DIA A DIA



ALCANCE

28 milhões

FAIXA ETÁRIA

Da primeira infância
a idosos

INVESTIMENTO ANUAL DO PROGRAMA

US\$2 milhões

NÚMERO DE PARCEIROS

Mais de 600 organizações

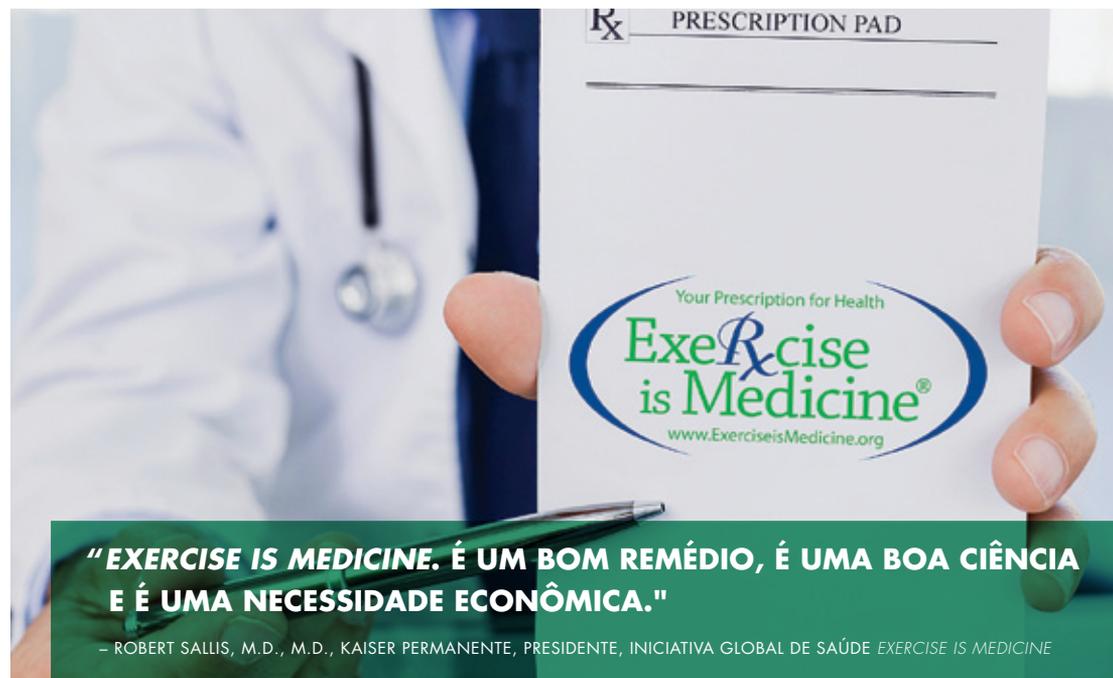
WEB

exerciseismedicine.org

ESTUDO DE CASO

Exercise Is Medicine

Fazer com que a visita de cada criança a um profissional do serviço de saúde seja um poderoso incentivo aos jogos ativos e aos esportes



Exercise is Medicine[™] ® (EIM) é uma iniciativa global de saúde lançada em 2007 pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva e a Associação Médica Americana. EIM se inspira em uma simples premissa: a atividade física é vital para a saúde, e os médicos devem promovê-la, assim como os jogos e o esporte para as crianças e suas famílias.

EIM incentiva os médicos a:

- ▶ Avaliar os hábitos de atividade física de seus pacientes.
 - ▶ Promover a atividade física como prioridade para seus pacientes jovens e suas famílias.
 - ▶ Ajudar a conectar jovens e adultos a recursos comunitários como parques e clubes de saúde e esporte.
- ▶ Servir de voz de autoridade para a comunidade, incentivando escolas a manter as oportunidades de atividade física e esporte; solicitando aos representantes da cidade que expandam as opções de caminhada, corrida, jogos e bicicleta; e fazendo parcerias com organizações sem fins lucrativos, empresas e imprensa para promover a atividade física.

CARACTERÍSTICAS-CHAVE DO PROGRAMA

Exercise is Medicine atua em diversas frentes para incentivar as organizações de saúde e seus membros ao redor do mundo a se tornarem incentivadores da atividade física em suas comunidades. Os médicos estão associados a recursos e redes locais relacionadas à atividade física. Isso também ajuda a integrar o serviço de saúde ao ambiente construído – escolas, locais de trabalho e infraestrutura comunitária – o que permite praticar exercícios, jogos e esportes. EIM também busca mudanças na política, a fim de ajudar os profissionais e outros envolvidos a promover a atividade física para crianças e adultos.

IMPACTO

Participação

Nações em todo o mundo se comprometeram a trabalhar com o *Exercise is Medicine* e envolver seus profissionais de saúde nesse esforço. Por exemplo, Kaiser Permanente, um dos principais prestadores de serviços de saúde nos EUA, possui uma iniciativa chamada *Exercise as a Vital Sign*, que é um meio de capturar informações de forma consistente sobre a frequência e a duração do exercício de seus afiliados.

Além disso, *Exercise as a Vital Sign* também ajuda os médicos e os serviços de saúde a emitir mensagens claras e consistentes em cada encontro com o paciente.

Mudança da política

Governos nacionais de todo o mundo estão começando a fazer com que seus profissionais de saúde encarem a atividade física com máxima prioridade, como tem sido feito com as metas nacionais de saúde do *U.S. Healthy People 2020*.

Liderança

Líderes de todos os níveis têm um papel fundamental. Por exemplo, a cirurgiã geral norte-americana Regina Benjamin atua como presidente honorária do programa *Exercise is Medicine*.

Treinamento e suporte

Educação, ferramentas, sistemas de referência e assistência técnica são oferecidos aos profissionais de saúde de todo o mundo, a fim de promover jogos ativos e esportes.

FATORES DE SUCESSO

Alcance global

Os Centros Regionais do EIM espalhados pelos cinco continentes promovem atividades físicas personalizadas para cidadãos de mais de 30 países. EIM trabalha com a campanha das Nações Unidas/OMS para combater a inatividade física e o crescimento de doenças não contagiosas.

Colaborações multissetoriais

Exercise is Medicine atraiu o interesse de diversos setores. Parcerias incluem planos de saúde, o Serviço de Parques Nacionais, a Associação Nacional Cristã de Moços, o Plano Nacional de Atividade Física, a Organização Mundial da Saúde e os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA.

Ferramentas e recursos

Ferramentas e recursos estão à disposição do público, dos profissionais de saúde e condicionamento físico, e dos representantes da imprensa. Profissionais de saúde são credenciados pelo *Exercise is Medicine* para ajudar os pacientes que lhes são indicados (desde pessoas saudáveis até pacientes com doenças crônicas) a praticarem a atividade física prescrita por seus médicos. EIM também usa tecnologias de medição de atividade física, redes sociais e outras ferramentas da internet para transmitir mensagens de ação e engajamento para crianças e seus familiares sobre a atividade física.

Capacidade de expansão

As estratégias do EIM são adaptáveis a qualquer grupo ou organização – grande ou pequena – e a qualquer extensão geográfica, desde comunidades locais ao mundo todo.



6

NOVOS MEIOS DE FINANCIAMENTO

Não há dúvida de que um novo estilo de vida é um grande investimento. A pesquisa mostra que o retorno ultrapassa de longe o investimento inicial. No entanto, precisamos encontrar uma maneira de pagar pela ação nos dias de hoje. Parte disso é fazer melhor uso do financiamento existente. Outra parte pode ser encontrada em formas alternativas de financiamento. Estas são algumas ideias promissoras.

Novos meios de financiamento

O alcance de um novo estilo de vida requer o apoio e a ampliação de grandes ideias. Para tanto, é necessário aumentar o fornecimento de recursos e otimizar o uso dos recursos existentes. Existe uma série de formas inovadoras com as quais as organizações, instituições e governos podem financiar um novo estilo de vida no curto prazo. De fato, alguns grupos já estão fazendo isso.

Financiando um novo estilo de vida

Os mecanismos tradicionais de financiamento sempre serão importantes. Muitos dos recursos destinados à atividade física atualmente vêm de consumidores e governos locais. Encontrar maneiras de usar tais recursos mais eficientemente representa um grande potencial para uma mudança positiva. Dessa forma, a realidade econômica de diversos países mostra que também devemos encontrar maneiras de interferir criativamente nos fluxos de capital.

Observando os diversos setores, emergem diversas inovações no financiamento de ações sociais e de formas alternativas de capital.

O que há de novo neles? Essas abordagens testam maneiras de criar novos mercados, gerar impactos sustentáveis e obter melhores resultados a partir dos ativos existentes. Em essência, é preciso criar um alinhamento estratégico, compartilhar ou ampliar o risco e o retorno, e obter múltiplas fontes de financiamento e de capital humano.

IDEIAS A PARTIR DA PRÁTICA

PROMOÇÃO DO ESPORTE ATRAVÉS DE INCENTIVOS FISCAIS

O Brasil ama o esporte. Prestes a sediar a Copa do Mundo de 2014 e os Jogos Olímpicos em 2016, o povo brasileiro se orgulha muito do papel que seu país terá no cenário mundial. Reconhecendo cada vez mais a importância do esporte na vida das pessoas e como parte de uma série de “Leis do Bem”, o governo brasileiro estabeleceu diversos incentivos fiscais para ajudar no desenvolvimento de programas esportivos no país.

Para se beneficiar, cada proposta precisa atender a um critério específico e receber a aprovação do Ministério do Esporte.

O que amamos

O governo brasileiro tem mostrado dedicação para desenvolver uma infraestrutura esportiva para os jovens.

Nos quatro primeiros anos da Lei, o governo federal concedeu mais de R\$ 1 bilhão para projetos esportivos através do programa.

Os números

1% do imposto de renda por empresa ao ano

Incentivos fiscais adicionais estão disponíveis dependendo do estado/cidade.

IDEIAS A PARTIR DA PRÁTICA

ESPECTADORES ALIMENTAM PARTICIPAÇÃO: AEGON MASTERS & SPORT RELIEF

A temporada final do Tour de Campeões da Associação de Tênis Profissional sempre atrairá grandes multidões e é realizada no prestigiado Royal Albert Hall, em Londres, com assentos para 5.000 pessoas com casa cheia. Mas e se todos esses lugares vendidos pudessem ser mais bem usados?

Para uma partida no AEGON Masters Tennis, o Royal Albert Hall doou 25 por cento da venda de todos os ingressos para a *Sport Relief*, arrecadando £10.000 (aproximadamente US\$15.600) para caridade. *Sport Relief* tem o objetivo de mudar vidas para melhor no Reino Unido e em alguns dos países mais pobres do mundo. Através do apoio a uma série de organizações e iniciativas, *Sport Relief* lida com questões sociais que afetam tanto crianças como adultos.

O que amamos

O potencial de arrecadação de recursos com as vendas de um evento é significativo. Os esportes estão se tornando uma atividade que as pessoas assistem mais do que praticam, portanto as oportunidades para que o patrocínio promova a participação em atividades físicas é um conceito que a indústria deve abraçar no longo prazo.

Os números

US\$ 15.000 de uma partida

Se os US\$40 bilhões em vendas anuais de ingressos incluíssem uma sobretaxa de 10 por cento para apoiar o esporte juvenil, poderíamos canalizar US\$400 milhões para fazer as crianças se movimentarem.

IDEIAS A PARTIR DA PRÁTICA

TARGET: TAKE CHARGE OF EDUCATION

A Target, gigante varejista dos EUA, começou o programa *Take Charge of Education*, em 1997, como parte de sua missão social de fortalecer as escolas e contribuir para as comunidades locais. Os consumidores têm a oportunidade de associar seu cartão de crédito Target a uma escola de ensino fundamental de sua escolha. As escolas recebem uma doação de até 1 por cento de todas as compras feitas na loja com os cartões associados. Além disso, meio por cento de todas as compras feitas em outras lojas usando o Cartão Visa Target é direcionado às escolas.

As escolas recebem as doações duas vezes ao ano e podem usar os recursos para o que for necessário: livros, excursões, equipamentos de educação física ou reforma do ginásio.

O que amamos

Nesse modelo, a Target dá aos consumidores a liberdade de escolher a quem beneficiar com as doações, e qualquer pessoa que tem um cartão Target pode participar. Além disso, as escolas – raramente beneficiárias de recursos irrestritos – têm a autonomia para usar os fundos como julgarem melhor. Com o limitado orçamento para a educação física, é clara a oportunidade para que as escolas impulsionem seus esforços de arrecadação.

Os números

us\$324 milhões

Em 2011, mais de 84.000 escolas receberam um cheque da Target, totalizando mais de US\$26 milhões em doações. Desde o início do programa, **a Target já doou US\$324 milhões para as escolas selecionadas por seus consumidores.**

IDEIAS A PARTIR DA PRÁTICA

ZOMBIES, RUN!

Em 2012, a equipe de desenvolvimento *Six to Start* decidiu tornar o cooper mais divertido, reunindo um romancista criativo, a mídia interativa e os mortos-vivos.

O resultado foi o *Zombies, Run!*, um aplicativo de jogo de corrida de imersão para iPhone que permite aos usuários assumir a função de um personagem em um mundo pós-apocalíptico repleto de zumbis. Os jogadores acompanham a história passando por “missões” que se desdobram em uma experiência de áudio: quanto mais eles correm, mais missões, dicas e prêmios conseguem desbloquear. A única forma de vencer é sair e correr.

Usando o *Kickstarter.com*, os desenvolvedores do jogo conseguiram transmitir aos investidores esta nova ideia de jogo ultrainterativo por meio de vídeos, imagens e textos, e conseguiram novos incentivos de investimento em diferentes níveis de financiamento (como a oportunidade de nomear um personagem ou obter um “guia de campo” secreto para o jogo).

Em novembro de 2010, *Six to Start* recebeu 580 por cento de sua solicitação inicial de investimento e lançou seu aplicativo com sucesso. A equipe continua desenvolvendo novas missões o tempo todo, permitindo registrar a distância, o tempo, o ritmo e as calorias perdidas em todas as corridas. Até agora, os usuários já correram mais de 402.000 quilômetros

O que amamos

Somente com recursos de financiamento coletivo por meio da plataforma online *Kickstarter*, *Zombies, Run!* não precisou satisfazer acionistas, o que lhes permitiu fazer o jogo exatamente como queriam. E funcionou. O jogo alcançou o top 200 global na App Store, apesar de ser vendido pela elevada quantia de US\$7,99 (o maior preço de todos os jogos no top 200 da App Store).

Os números

us\$114.000

US\$114.000 arrecadados em 60 dias.

IDEIAS A PARTIR DA PRÁTICA

PRISON BONDS

O *Social Impact Bond* (SIB) é um modelo baseado em desempenho e resultados, criado em 2010, em resposta à diminuição radical dos gastos em serviços públicos essenciais no Reino Unido. A ideia central é intermediar um contrato com investidores e empreendedores sociais e o setor público no qual os títulos são pagos de acordo com a melhoria dos resultados sociais para uma determinada população. Os recursos são levantados junto a investidores sociais, que recebem do governo o retorno de seu investimento com base no grau da medição dos resultados.

Os primeiros serviços preventivos financiados pelo SIB para presidiários com penas curtas e liberados da Prisão de Peterborough chamaram-se “One”. O projeto de seis anos ainda está em seu segundo ano, e os rendimentos só serão concedidos se o projeto reduzir o índice de recondução de um grupo de 500 presidiários em 10 por cento em comparação com um grupo de controle de presidiários com penas breves e rastreados pelo Computador Nacional da Polícia. O SIB difere dos instrumentos tradicionais de financiamento em algumas maneiras intrigantes: como o pagamento é condicionado à eficiência do projeto, os recursos podem ser investidos durante períodos maiores do que é normal em projetos públicos. Empreendedores sociais podem iniciar suas ações sem uma análise rigorosa da metodologia utilizada, permitindo maior inovação e que os parceiros planejem e desenvolvam a iniciativa. A mensagem é: “você assume o risco, mas obterá os benefícios do sucesso”.

E se fosse um esporte?

Os bancos de dados da polícia não são um lugar ruim para iniciar. Existe uma relação causal concreta entre a prática de esportes e a diminuição dos índices de depressão e delinquência entre os jovens. E se pudéssemos criar um título de impacto social que gerasse retorno aos investidores que aplicam no esporte para reduzir a delinquência com base em um grupo de controle?

Os números

us\$ 100 milhões

Como o programa está em andamento, os rendimentos do programa de títulos das prisões do Reino Unido ainda não foram calculados. No entanto, nos EUA, o presidente Obama destinou US\$100 milhões do orçamento de 2012 para os SIBs, que foram apresentados à imprensa como “Títulos Pagos pelo Sucesso”.

IDEIAS A PARTIR DA PRÁTICA

PARCERIAS INOVADORAS PARA O ESPORTE

Na qualidade de maior fonte de financiamento do desenvolvimento na América Latina e Caribe, o Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID) sabe o que gera recursos para projetos em larga escala. No caso de programas esportivos, porém, a abordagem geralmente se limitava à tradicional concessão de doações. Isso até oito anos atrás.

Em 2005, o BID começou a reconhecer o potencial do esporte para diversos benefícios, desde a empregabilidade de jovens, a prevenção da violência e a igualdade de gêneros até a educação e a saúde. Foi então que o banco começou a destinar recursos para programas esportivos em seus empréstimos de desenvolvimento. Ao longo dos anos, também desenvolveu modelos de parceria público-privada para apoiar uma variedade maior de financiamento esportivo, incluindo empréstimos e doações do BID, contribuição de empresas privadas e financiamento do governo local.

Por exemplo, o projeto “*Construindo o Caminho para a Copa do Mundo e os Jogos Olímpicos: Aliança para o Esporte e o Desenvolvimento*” é uma parceria multissetorial entre o BID, patrocinadores privados (FC Barcelona, NBA - Associação Nacional de Basquete dos EUA, Visa e Colgate), o município do Rio de Janeiro e ONGs comunitárias. A Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do Rio de Janeiro assumiu o papel principal, mas a aliança também estabelece parceria com outras Secretarias, como a de Educação, Habitação e Saúde. O objetivo da aliança é promover a inclusão social de 4.000 crianças e jovens desfavorecidos nas favelas do Rio através de programas esportivos.

O que amamos

A abordagem destaca o potencial para reunir diversos parceiros e investir em inovação e financiamento de programas esportivos para crianças. A liderança de uma importante instituição multilateral também influencia políticas e conexões com as principais agências governamentais. Garante também um rigoroso sistema de monitoramento e avaliação que pode contribuir para a sustentabilidade de um programa através do aperfeiçoamento contínuo de determinado projeto e eventual escalabilidade do mesmo.

Os números

us\$ 20 milhões

O BID e seus parceiros contribuíram com mais de US\$20 milhões em concessão de recursos para o desenvolvimento de iniciativas esportivas. **US\$10 milhões em recursos foram investidos em programas de Esporte para o Desenvolvimento com foco em crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social.**



7

APÊNDICE & CITAÇÕES

Deseja se aprofundar na Estrutura para Ação?
Esta seção é para você.

APÊNDICE

Material de apoio à Estrutura para Ação

Esse capítulo oferece constatações baseadas no atual conjunto de pesquisas, além de elementos comprobatórios. Fornece uma visão do que o mundo poderia se tornar se utilizássemos essas constatações. Por exemplo: Como seriam as escolas, as casas e os ambientes construídos? Como as pessoas, os setores econômicos e os governos se comportariam de maneira diferente no processo de criação em um mundo fisicamente ativo? Qual seria o resultado se conseguíssemos alcançar esses objetivos?

Oferecemos aqui uma breve visão de como o mundo se comportaria. É importante notar que esse material não pretende ser uma visão abrangente de um futuro possível. Nosso objetivo é inspirar e indicar alguns exemplos a serem considerados.

CRIAR EXPERIÊNCIAS POSITIVAS PARA AS CRIANÇAS DESDE CEDO

AÇÃO 1

1. ÊNFASE ESPECIAL NA INFÂNCIA: ANTES DOS 10 ANOS

CONSTATAÇÃO

A inatividade física é um ciclo intergeracional que impacta desproporcionalmente as crianças da atualidade.

O que sabemos

Pela primeira vez na história, há projeções de que as crianças da atualidade podem ter uma expectativa de vida menor do que a de seus pais.⁸⁰ Os adolescentes norte-americanos são 50% menos ativos do que seus avós. Na China, eles são 50% menos ativos do que seus pais.⁸¹ Crianças fisicamente inativas são menos saudáveis⁸², tiram notas mais baixas (em relação aos níveis de condicionamento físico⁸³), têm menor chance de entrar na faculdade⁸⁴ e terão seu potencial de renda diminuído.⁸⁵ As desvantagens se acumulam ao longo de toda a vida da criança.

Nas futuras gerações

É provável que o novo mundo tenha recursos limitados, assim como nós. Nesse caso, eles investirão nas crianças. Pais, responsáveis, escolas, comunidades, o setor privado e governos investirão nesse público para que sejam responsáveis por virar o jogo da realidade em que se encontram.

1. ÊNFASE ESPECIAL NA INFÂNCIA: ANTES DOS 10 ANOS

CONSTATAÇÃO

O período antes dos 10 anos é o mais importante do desenvolvimento, no qual as preferências e motivações se concretizam.

O que sabemos

À medida que as crianças chegam à adolescência, elas esboçam um modelo de comportamento de suas vidas adultas do ponto de vista físico, intelectual e emocional. Suas preferências e motivações em relação à atividade física ou qualquer outra questão serão definidas durante essa importante fase de desenvolvimento.

Ao mesmo tempo, as crianças estão abandonando as brincadeiras que envolvem atividades físicas e esportivas quando atingem a idade de 10 a 12 anos. Dos 9 aos 15 anos, a atividade física de nível moderado a vigoroso entre as crianças norte-americanas diminui 38 minutos por ano.⁸⁶ Estudos na Europa e nos Estados Unidos revelam que há uma desigualdade de gênero aos 9 anos, quando os meninos são mais ativos que as meninas.^{87, 88} Aos 15 anos, a atividade de nível moderado a vigoroso entre as crianças europeias caiu pela metade em relação aos níveis dos 9 anos (uma queda de 48 por cento para meninos e de 54 por cento para meninas).⁸⁹ Para as crianças norte-americanas, a redução foi de 75 por cento entre as idades de 9 e 15 anos.⁹⁰ Um estudo entre jovens chineses revelou que a maioria das crianças realiza apenas 20 minutos de atividade física por dia na escola.⁹¹ No entanto, 92 por cento delas não realizam qualquer atividade física fora da escola.⁹²

Nas futuras gerações

De maneira geral, a pré-adolescência representa um público restrito, um período em que as crianças podem desenvolver uma paixão duradoura pelo esporte e por jogos que envolvam atividades físicas. O futuro trará opções de atividades físicas divertidas, seguras e adequadas a cada idade, o que envolve diretamente as crianças na elaboração de programas dos quais irão participar.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS ATIVOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

O desenvolvimento físico e emocional das crianças varia segundo a idade, por isso suas preferências por atividades físicas também podem variar.

O que sabemos

É perigoso tratar as crianças como adultos em miniatura durante o período em que seus corpos, mentes e processos de desenvolvimento ainda estão amadurecendo. Durante a infância, o esqueleto das crianças muda lentamente. O fato de os ossos de uma criança ainda estarem se formando significa que nem todas as atividades físicas são boas para ela. Devido ao modo como os ossos crescem, um programa de resistência e condicionamento focado em uma ação muscular muito intensa, como saltar de uma altura considerável, arrancadas explosivas, torções intensas de joelho, pulos repetitivos ou levantamento de peso podem ser prejudiciais aos ossos frágeis e ainda em formação das crianças. Dessa forma, ações como saltar, agachar, correr e pular são atividades extremamente saudáveis para os jogos normais de uma criança. Do ponto de vista do desenvolvimento emocional, aquelas mais jovens não compreendem o sentido da competição ou as regras complexas do esporte; tampouco dispõem de formação física para praticá-lo.

Nas futuras gerações

Programas eficazes se adequam bem ao desenvolvimento físico e emocional das crianças. Os treinadores são capacitados para oferecer opções de atividade física apropriadas a cada fase de desenvolvimento, com base não só na faixa etária, mas também nas necessidades individuais de cada criança (p.ex., necessidades físicas, emocionais, cognitivas, etc.). De início, eles apresentam atividades simples, divertidas e variadas. A pré-adolescência deve focar na construção de habilidades e no trabalho em equipe, mantendo, ao mesmo tempo, a variedade. Os adolescentes aprendem movimentos complexos e adquirem independência pessoal. Os melhores programas são aqueles que ensinam aspectos de liderança e valores.

Um ponto positivo

Balanceability (capacidade de equilíbrio) é um programa inovador do Reino Unido que ensina crianças de apenas 30 meses a andar de bicicleta. O programa utiliza bicicletas sem pedal para promover uma habilidade fundamental necessária para andar de bicicleta e para a vida: o equilíbrio. Até a idade de 4 anos, o currículo foca nas habilidades motoras brutas e movimentos fundamentais. À medida que as crianças ficam mais velhas, é dada ênfase à coordenação e às habilidades dos movimentos complexos. *Balanceability* dá a elas a oportunidade de desenvolver uma grande variedade de habilidades necessárias sem deixar a diversão de lado.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS ATIVOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

Os benefícios dos exercícios só são plenamente obtidos com a realização da atividade física correta, por tempo e frequência suficientes, no nível de intensidade adequado.

O que sabemos

Uma análise da literatura existente e das recomendações mostra que as crianças precisam de pelo menos 60 minutos diários de atividade física de nível moderado a vigoroso. Como parte dessa atividade, elas devem incluir exercícios que fortaleçam os ossos e os músculos.⁹³

As crianças que estão iniciando a partir de níveis muito baixos de atividade física devem aumentar gradativamente os exercícios, de forma divertida.⁹⁴

Nas futuras gerações

As pessoas envolvidas sabem que o benefício máximo é resultado de uma atividade em grupo, de alta qualidade e habilidade, por pelo menos 60 minutos por dia. Aqueles que desenvolvem programas para incentivar a atividade física – não só as escolas, mas também os responsáveis pela implementação e agentes comunitários – têm como foco este benefício máximo.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS ATIVOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

Programas que têm bons resultados com as populações mais vulneráveis têm as melhores chances de obtê-los com todas as populações.

O que sabemos

Meninas, crianças com deficiências e de famílias de baixa renda geralmente são o público com maior restrição às oportunidades de praticar esportes e atividades físicas. Foi constatado que crianças norte-americanas de famílias de baixa renda têm ainda menos acesso ao recreio na escola, aos jogos não estruturados e a atividades físicas fora da escola, do que aquelas provenientes de famílias com mais recursos.⁹⁵ Estudos na Europa e nos Estados Unidos revelam que há uma desigualdade de gênero aos 9 anos, quando os meninos são mais ativos que as meninas.^{96, 97}

Nas futuras gerações

Uma comunidade ativa começa com o planejamento para os mais vulneráveis. De acordo com uma pesquisa, as meninas excluídas respondem mais favoravelmente quando as atividades envolvem amigos e colegas. O mesmo também fortalece as oportunidades sociais para todas as populações vulneráveis. Quando não é conveniente que meninos e meninas brinquem juntos (p.ex. por questões culturais e religiosas), devem ser criadas oportunidades específicas para as meninas. Os treinadores são providos de ferramentas de comunicação para trabalhar com crianças que apresentam elevada ansiedade/baixa competência ou autoestima. Crianças com deficiência e com necessidades especiais são valorizadas como membros da “equipe”, e os treinadores, instrutores, professores, pais e responsáveis são capacitados para atender às suas necessidades. Para crianças com dificuldades financeiras, seu tempo na escola é melhor aproveitado com atividades inseridas ao longo do dia escolar. E o espaço e as atividades físicas nunca representam um obstáculo para a participação ou a segurança.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS ATIVOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

Os treinadores, professores e mentores certos podem mudar completamente a trajetória das vidas das crianças e suas atitudes em relação ao esporte e aos jogos que envolvem atividade física.

O que sabemos

O papel e a influência de treinadores e professores não estão em pauta. Nenhum plano direciona qualquer ação aos treinadores e mentores responsáveis por garantir uma experiência segura e positiva às crianças. Na realidade atual, como indicam nossos orçamentos, os professores de educação física não são valorizados. A situação dos treinadores não é muito melhor, exceto nos níveis mais elevados. Isso é contraintuitivo, considerando sua importância. Uma pesquisa com crianças do ensino fundamental mostrou que o fato de elas não gostarem ou não se darem bem com seus treinadores estava entre as maiores razões por que abandonaram esportes de equipe.⁹⁸ Outros estudos revelaram que treinadores bem capacitados são mais aceitos.

Os atletas sentem que o ambiente fica mais divertido e estão menos propensos a desistirem, em comparação com treinadores não capacitados.⁹⁹

Nas futuras gerações

Os treinadores são preparados, celebrados e honrados. Eles participam de todas as conversas dos grupos envolvidos (p.ex. conselhos escolares sobre saúde, associação de projetos urbanos, programas de incentivo à saúde, etc.). O programa prevê ferramentas e suporte a eles e os responsáveis por contratá-los exigem profissionais qualificados. Eles elaboram descrições de trabalho com expectativas, responsabilidades e realidades claramente estabelecidas para garantir o controle das atividades. O sucesso é medido através de *feedback* formal e informal sobre o desempenho do treinador por parte das crianças, pais/responsáveis e colegas.

Os treinadores demonstram prazer e entusiasmo pela atividade física e pelas crianças. Os melhores criam experiências positivas para todas as crianças do programa. Eles incentivam os pais/responsáveis a participarem e motivarem positivamente. Usam movimento e jogos para desenvolver habilidades de vida que se traduzem em outras áreas da vida, incentivando que as crianças exponham o que desejam, em vez de dizer-lhes o que fazer.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS ATIVOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

As crianças desejam ser motivadas e inspiradas a darem o seu melhor.

O que sabemos

Uma pesquisa de mercado sugere que as crianças se sentem mais motivadas a participarem de atividades físicas quando têm um mentor que compartilha uma paixão comum e celebra sua participação.¹⁰⁰ A influência desses motivadores mantém as crianças no caminho certo para se tornarem atletas dedicados no futuro. Isso exige relacionar recompensas tangíveis e intangíveis ao esforço e progresso delas, para que possam vivenciar benefícios contínuos de curto prazo.

Um ponto positivo

As escolas concedem prêmios de “estudante do mês” às crianças que alcançam um determinado nível de atividade física, não em esportes competitivos ou em número de pontos marcados, mas no esforço e na atividade física de maneira geral.

Nas futuras gerações

Comemoramos a presença e a participação, além do esforço e do progresso individual e do grupo. Emprega-se uma série de recompensas e incentivos que incluem aspectos físicos, comemorações em grupo, experiências especiais e tempo extra de jogos. Incentivos e recompensas são personalizados para motivações individuais e adaptados para atividades específicas, quando apropriado. Esta sociedade que ama o suor nunca utilizaria exercícios como forma de punição. Porque isso é algo bom.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS ATIVOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

As crianças correm o risco de se esquecer de como jogar e se movimentar. Isso é visto como “trabalho” ou “algo que atletas profissionais fazem”.

O que sabemos

Uma pesquisa de mercado com crianças revela que elas têm dificuldade para criar seus próprios jogos que envolvam atividade física. Elas se baseiam em tecnologia ou nos adultos para saber quais são as regras. De fato, se as crianças dizem que praticam algum esporte – p.ex. tênis ou beisebol –, muito provavelmente se referem a um esporte que jogam em um videogame. No que se refere a esportes e atividades físicas de verdade, elas sabem que é algo bom para elas, mas não necessariamente acreditam ser divertido.¹⁰¹

Nas futuras gerações

A programação enfatiza os aspectos divertidos da atividade física, e as crianças estão envolvidas na definição sobre o que é “divertido”. Crianças mais novas podem escolher as atividades de que desejam participar, enquanto as mais velhas são convidadas a dar sua opinião na elaboração do programa. De maneira geral, o esporte e os jogos com atividade física são utilizados como recompensa, nunca como punição.

2. DESENVOLVER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E JOGOS DESDE CEDO

CONSTATAÇÃO

As crianças gostam de saber se estão no caminho certo.

O que sabemos

Uma pesquisa de mercado sugere que mesmo as crianças de 9 e 10 anos são ambiciosas, de uma maneira surpreendentemente sofisticada e prática. Elas desejam ter sucesso na vida e sabem que o fizerem hoje terá impacto no futuro.¹⁰² Mas como saberão se estão no caminho certo?

Nas futuras gerações

Programas bem-sucedidos transformam o processo de *feedback* individual e em grupo em projetos que permitem às crianças saber como estão se saindo. É isso que torna

a atividade física um hábito de longo prazo. A definição de objetivos em grupo, em que cada criança contribui para as metas da equipe compartilhando o progresso em intervalos regulares (p.ex., total de quilômetros percorridos durante uma corrida ou total de minutos gastos com alguma atividade), as ajuda a compreender como estão se saindo e a se sentirem parte da equipe. As crianças também perseguem objetivos individuais quando estes são mais adequados às suas habilidades e interesses. Os pais e responsáveis devem se envolver na definição de objetivos e na comemoração das conquistas de seus filhos.

3. ÊNFASE ESPECIAL NO AMBIENTE ESCOLAR COMO BASE PARA GERAR IMPACTO

CONSTATAÇÃO

O esporte competitivo é celebrado. A educação física e a atividade física não são.

O que sabemos

A educação física tem sido depreciada na sua qualidade de “aula” e competência chave para a equipe de ensino. Nos EUA, apenas 2,1 por cento das escolas de Ensino Médio oferecem educação física diariamente, ao lado de apenas 4 por cento das escolas de Ensino Fundamental I e 8 por cento das escolas de Ensino Fundamental II.¹⁰³ No mundo todo, pesquisas indicam que muitas escolas não são obrigadas a oferecer educação física e mesmo quando podem fazê-lo, não escolhem essa opção.¹⁰⁴

Um ponto positivo

Take 10! atua em cinco países para disseminar materiais pedagógicos que dedicam 10 minutos a atividades físicas estruturadas no início de cada aula escolar do Ensino Fundamental I. O currículo que envolve exercícios está associado a conceitos acadêmicos centrais, e os alunos participantes demonstraram maior atenção e melhores notas nas provas.¹⁰⁵

Nas futuras gerações

A educação física é reformulada. Não é uma atividade “optativa”, mas indispensável, como a matemática e as ciências. A única diferença é que a educação física melhora as notas daquelas disciplinas, enquanto o contrário não é verdade. Os pais e responsáveis compreendem isso e exigem sua prática nas escolas. Assim como os futuros empregadores das crianças, que têm interesse no desenvolvimento de novos talentos. As escolas valorizam a educação física como parte não negociável de sua missão de desenvolver cidadãos completos e com bons desempenhos. Pela mesma razão, o recreio e os curtos intervalos para atividades também são parte integrante do dia. Do ponto de vista profissional, os bons professores de educação física são valorizados por motivarem seus estudantes a se exercitarem e por elaborarem currículos divertidos, adequados a cada faixa etária, variados e que permitem às crianças fazer escolhas. Nas escolas que utilizam professores de sala de aula para lecionar educação física, estes recebem treinamento, apoio e incentivo para que se comprometam com um programa contínuo de educação física. Acima de tudo, esses professores apoiam experiências positivas para crianças, para que elas valorizem a atividade física mais tarde em suas vidas.

4. COMBINAR RECURSOS EM NÍVEL COMUNITÁRIO

CONSTATAÇÃO

A atividade física possui um enorme potencial para fazer avançar os objetivos comunitários em diversos setores, mas este potencial, em grande medida, é desperdiçado atualmente.

O que sabemos

A prática de esportes e atividades físicas produz efeitos positivos comprovados para a união comunitária, a redução de crimes e a segurança¹⁰⁶, além de diversos benefícios financeiros e de saúde física para os indivíduos, conforme citamos no Capítulo 1 deste relatório.

No entanto, os órgãos locais tendem a operar em áreas isoladas, ainda mais quando os orçamentos são restritos.

Nas futuras gerações

Setores da comunidade trabalham juntos para descobrir recursos e compartilhar objetivos, garantindo que as crianças tenham oportunidade de praticar qualquer atividade física ou esporte. Os recursos e as estratégias das instituições envolvidas (escolas, pais/responsáveis, comércios locais, bombeiros e polícia, departamento de parques e recreação) combinam-se para criar localmente oportunidades para a prática de esportes e jogos.

O resultado é um lugar mais alegre, saudável e seguro para viver e brincar.

5. ALAVANCAR AS PLATAFORMAS DIGITAIS

CONSTATAÇÃO

As crianças estão cercadas de telas e tecnologia.

O que sabemos

Uma quantidade significativa de pesquisas constatou que houve um aumento do tempo na “frente das telas”^{107, 108, 109}. Além disso, uma pesquisa de mercado realizada no Brasil, China, Reino Unido e Estados Unidos sugere que as crianças atualmente passam mais tempo livre na frente das telas, como TVs, vídeo games, celulares, etc.¹¹⁰ Isso se estende ao tempo que dedicam às famílias, a maior parte do qual é gasto de maneira passiva, em frente a uma tela.

Um ponto positivo

O aplicativo *Epic Mix* utiliza a plataforma digital com a conectividade social para acompanhar e fazer as crianças jogarem com seus esquis e *snowboards*. Foi desenvolvido a partir da perspectiva infantil e leva as crianças a competir pela melhor marca pessoal, por mais corridas e para alcançar maiores níveis de conquistas.

Nas futuras gerações

Quando a atividade física é prioridade, a tecnologia é uma oportunidade, e não uma inimiga. As inovações digitais – atualmente amplamente inexploradas nessa área – tornam a atividade física mais divertida, estimulam a procura e ajudam as crianças e os responsáveis pelos programas a acompanhar o progresso. Em um mundo ativo, a “permissão” é um pouco diferente também. As crianças usam os jogos com atividade física para desbloquear obstáculos nos jogos eletrônicos. Elas também têm a chance de realizar os movimentos que observam em seus jogos favoritos, envolvendo-se na criação de conteúdo e dispondo de uma plataforma digital para compartilhar seus melhores movimentos com os amigos.

5. ALAVANCAR AS PLATAFORMAS DIGITAIS

CONSTATAÇÃO

As crianças odeiam ficar entediadas, e há uma infinidade de coisas sedentárias divertidas competindo por sua atenção.

O que sabemos

Uma pesquisa de mercado com crianças de quatro países revelou algo que já imaginávamos: as crianças odeiam ficar entediadas. E com todos os estímulos ao redor delas, competindo por sua atenção, elas têm uma variedade de opções para evitar o aborrecimento.¹¹¹

Nas futuras gerações

Um lugar que valoriza as opções das crianças por esportes e jogos com atividade física compreende a necessidade de estas opções competirem com outras mais sedentárias. As crianças se divertem com novas opções e se envolvem diretamente na criação. Este é um mundo que abraça as coisas que elas acham divertidas, como vídeo games, celulares, etc., transformando-as em atividade física.

6. INVESTIR E RECRUTAR EM MODELOS DE REFERÊNCIA

CONSTATAÇÃO

As atitudes e a participação em atividades físicas são bastante influenciadas pelo comportamento das pessoas ao seu redor, mesmo que de forma inconsciente. Os hábitos se disseminam como um vírus.

O que sabemos

Crianças em idade pré-escolar cuja mãe ou pai é fisicamente ativo têm de 2 a 3,5 vezes mais chances de serem ativas do que crianças com pais inativos. Filhos com ambos os pais ativos têm 5,8 vezes mais chances de serem ativos.¹¹² Além disso, os pais que esperam que seus filhos tenham sucesso nos esportes e valorizam a atividade física terão maior chance de influenciar suas crianças nesse sentido.^{113, 114} Da mesma forma, a demonstração de apoio por parte dos pais à participação de seus filhos em atividade física exerce um alto grau de influência em seus níveis de atividade física.¹¹⁵ Uma pesquisa também mostra que os colegas exercem um efeito significativo no nível de atividade de uma criança mais velha¹¹⁶. As escolas também exercem o mesmo efeito, não apenas na atividade das crianças, mas também na maneira como elas a encaram.^{117, 118} As escolas têm maior influência quando a instituição como um todo trabalha para incentivar a participação.^{119, 120}

Um ponto positivo

Adolescentes ensinam crianças. Uma aula do ensino médio sobre educação física proporciona às crianças mais velhas o treinamento de que precisam para serem exemplos de alta

qualidade. Quando aplicam o que aprenderam em uma escola do Ensino Fundamental I da redondeza, sob a supervisão de um professor licenciado, as crianças mais novas interagem com seus heróis locais, enquanto as mais velhas ganham importância ao treinar para o sucesso futuro, não importando a profissão que escolherem.

Nas futuras gerações

No futuro, o público-alvo se estende muito além das crianças. As pessoas têm consciência de que quando são vistas praticando atividades físicas, emitem um sinal aos amigos, de que o exercício físico é parte indispensável da vida. Pais, responsáveis e escolas compreendem seu nível de influência, bem como a maneira como podem exercê-la e os benefícios que ela oferece, criando programas e comunicações para transmitir essa mensagem. Isso tudo acontece quando os influenciadores começam a se comunicar bem com os públicos-alvo, a fim de ajudá-los a compreender como moldar comportamentos positivos, incentivando a participação das crianças, passar mais tempo desenvolvendo habilidades básicas e tornar a atividade física divertida para elas. É quando as pessoas perceberão que os jogos infantis são uma coisa séria.

INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA AO DIA A DIA

AÇÃO 2

7. PLANEJAR A ATIVIDADE FÍSICA NA CONSTRUÇÃO DO AMBIENTE

CONSTATAÇÃO

O sistema e o ambiente construído não priorizam o movimento.

O que sabemos

Pesquisas mostram que a falta de transporte e os custos relacionados são barreiras significativas à participação das crianças em atividades físicas.¹²¹ Em 1973, 75 por cento das crianças do Reino Unido jogavam nas ruas próximas às suas casas. Em 2006, apenas 15 por cento faziam o mesmo.¹²²

A maior razão citada pelos pais? Preocupações em relação aos perigos do trânsito.¹²³

Um ponto positivo

Los Angeles, que possui o menor espaço aberto *per capita* de todas as grandes cidades norte-americanas, está construindo uma ponte para pedestres, bicicletas e animais sobre o Rio de Los Angeles, a fim de conectar os residentes do bairro Atwater Village ao maior espaço aberto da cidade, o *Griffith Park*.

Nas gerações futuras

Os sistemas existentes trabalham em conjunto para permitir a atividade física. Por exemplo, os responsáveis pelo planejamento dos transportes, as escolas e os pais/responsáveis podem trabalhar juntos para criar um sistema de passagens no transporte público que leve as crianças de maneira segura e econômica aos programas esportivos. Além disso, o projeto urbano é feito de maneira a possibilitar a atividade física diariamente, integrando áreas esportivas, espaços verdes, trilhas, calçadas, faixas de bicicleta e trajetos que podem ter diversos usos entre os edifícios. Os esforços de planejamento urbano e as normas de construção podem garantir que a atividade física seja uma prioridade não negociável.

8. ALINHAR SETORES QUE COMPARTILHAM OBJETIVOS

CONSTATAÇÃO

O valor das populações fisicamente ativas é atualmente relegado a pautas de saúde, sem levar em conta sua influência sobre a sociedade civil em geral. Ainda estamos gastando vastos recursos na luta contra resultados que poderiam ser significativamente atenuados através da atividade física.

O que sabemos

Os governos tipicamente alocam verbas para saúde, redução do crime e aumento do aproveitamento educacional. O esporte já provou ser uma maneira de avançar rumo aos maiores objetivos da sociedade, como participação cívica¹²⁴, igualdade social, compreensão¹²⁵, aproveitamento educacional¹²⁶, segurança e redução da criminalidade.¹²⁷ A participação em atividades esportivas também está associada a reduções do uso de drogas e comportamento sexual de risco.^{128, 129} Funcionários fisicamente ativos são mais produtivos e representam um custo menor às empresas em termos de planos de saúde e afastamento do trabalho.¹³¹

Nas futuras gerações

Em um mundo onde se dá valor à atividade física, ela não diz respeito apenas à saúde física. Ela está no radar de todos os setores. Cada um deles considera os incentivos diretos e mais amplos. As organizações da sociedade civil e as comunidades investem no esporte para reduzir a criminalidade e aumentar a participação cívica. As escolas priorizam o esporte para todos os alunos como parte essencial de suas missões para formar os estudantes. As empresas buscam inovação e produtividade. Os profissionais de saúde previnem doenças crônicas que antes pareciam intratáveis, através do incentivo ao movimento. Todos esses grupos identificam objetivos compartilhados e somam seus esforços, sem duplicá-los, e todos os planos para realizar mudanças têm no esporte um componente essencial. Um fator importante é que eles são apoiados por elaboradores de políticas em todos os níveis (p.ex., local, estadual, nacional) que priorizaram a atividade física em suas jurisdições.

8. ALINHAR SETORES QUE COMPARTILHAM OBJETIVOS

CONSTATAÇÃO

Os países estão reduzindo o movimento a uma taxa alarmante; os países emergentes fazem o mesmo em um ritmo ainda mais acelerado.

O que sabemos

No Reino Unido, a atividade física diminuiu 20 por cento nos últimos 44 anos.¹³² Nos Estados Unidos, caiu 32 por cento no mesmo período.¹³³ Entretanto, as tendências se formam de maneira ainda mais rápida nos mercados emergentes. Na China o movimento diminuiu 45 por cento em apenas 18 anos.¹³⁴

Um ponto positivo

Sustrans trabalha no Reino Unido em diversos segmentos para criar soluções sustentáveis de transporte. O programa *Bike It* atua diretamente junto a escolas e pais para aumentar o número de crianças que pedalam até a escola todos os dias. Também trabalha com governos locais, grupos comunitários, secretarias de saúde, a indústria de bicicletas, instituições financeiras, o ministério dos transportes e as autoridades locais de trânsito para desenvolver e avaliar soluções envolvendo ciclismo.

Nas futuras gerações

Os diversos setores atuam juntos para tornar possível a participação em atividades físicas. Por exemplo, uma companhia de jogos digitais cria um excelente novo produto que inspira as crianças a correrem. Ao mesmo tempo, as políticas de transporte garantem acesso a locais seguros para correr, professores de educação física são preparados para ensinar de forma adequada, comunidades organizam corridas que incentivam e celebram a participação de todos. Profissionais de saúde avaliam riscos de lesões e o desenvolvimento físico compatível à idade. Enfermeiros que trabalham em escolas avaliam os níveis de atividade física dos alunos e fazem as orientações adequadas. Empresas, governos, instituições de saúde, inovadores, líderes comunitários e famílias trabalham em conjunto para atingir objetivos em comum, compartilhando tanto recursos quanto o crédito.

8. ALINHAR SETORES QUE COMPARTILHAM OBJETIVOS

CONSTATAÇÃO

Como investimento, a atividade física é marginalizada e recebe poucos recursos. Quando são feitos investimentos, os setores o fazem de forma isolada, resultando em esforços não otimizados.

O que sabemos

Em uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde envolvendo 118 países, 23 por cento indicaram a existência de legislação nacional sobre atividade física. Apenas 32 por cento possuem verbas dedicadas – bem menos do que o percentual de países com verbas destinadas a outros fatores de risco de doenças crônicas, incluindo nutrição (49 por cento) e uso de tabaco (50 por cento).¹³⁵

Nas futuras gerações

O novo mundo não compreende como é possível operar em âmbitos isolados. Ele se uniu para atingir objetivos comuns e possui sistemas para coordenar os esforços e alinhar o impacto. Instituições financeiras e de pesquisa/acadêmicas incentivam a colaboração multidisciplinar e avaliam seus resultados. Como resultado, todos se beneficiam.

9. DESAFIAR ESTRUTURAS DE INCENTIVO MAL ALINHADAS

CONSTATAÇÃO

Muitos fatores, incluindo modelos de negócio, hábitos e até decisões arbitrárias atuam contra o incentivo a uma população fisicamente ativa.

O que sabemos

Por exemplo, hoje tratamos doenças crônicas sem atacar a causa primária com a urgência necessária. A despesa dos Estados Unidos no tratamento de doenças coronárias¹³⁶ é quase igual aos seus gastos com educação – não apenas educação física, mas com todo o sistema de educação.¹³⁷ Em 2010, o Reino Unido investiu £21,3 bilhões (aproximadamente US\$33,3 bilhões) em questões sociais e de saúde mental¹³⁸, e os estudos também mostraram que o exercício era um poderoso antídoto contra a depressão¹³⁹ no longo prazo.

Nas futuras gerações

Estruturas de incentivo mal alinhadas são uma relíquia do passado. Continuando o exemplo anterior, o setor de saúde realinha os incentivos para dar ênfase à atividade física como tratamento e como prevenção. Os médicos avaliam a atividade física durante consultas em saúde e educam pais e pacientes. O reembolso de consultas para avaliação e educação é disponibilizado pelos planos de saúde e por verbas públicas destinadas à saúde.

10. DESAFIAR SINAIS DO DIA A DIA QUE REFORÇAM OS PADRÕES ATUAIS

CONSTATAÇÃO

No dia a dia, as mensagens e sinais que damos às nossas crianças passam a impressão de que a atividade física não é importante e que deve ser evitada tanto quanto possível.

O que sabemos

Os níveis cada vez menores de atividade física sugerem que as opções de esporte e jogos com atividade física estão desaparecendo da vida diária. Por exemplo: a maneira como nossas cidades são projetadas, o trajeto que fazemos para a escola e o trabalho, o predomínio das escadas e esteiras rolantes, as placas de “não pise na grama”, e instalações comunitárias que ficam trancadas ou inacessíveis.

Nas futuras gerações

Populações ativas não aceitam a regra existente hoje. Elas percebem que uma placa de “proibida a entrada” no caminho a uma ciclovía não faz nenhum sentido. Elas não aceitariam um dia escolar sem educação física ou intervalo, da mesma forma como não aceitariam a eliminação da leitura como disciplina essencial. Trata-se de uma nova geração de pessoas ativas, que desejam romper com os modelos de pensamento que obstruem nossas ações atualmente. Para elas, a única escada ou esteira rolante que enxergam são suas pernas, e certamente desconhecem gramados sobre os quais não irão correr.

10. DESAFIAR SINAIS DO DIA A DIA QUE REFORÇAM OS PADRÕES ATUAIS

CONSTATAÇÃO

A atividade física geralmente não é vista como “diversão”. As pessoas foram condicionadas a associá-la a punição ou “trabalho”.

O que sabemos

Frases como “sem dor não há ganho” permeiam a consciência popular, sugerindo que o exercício realmente não é divertido. Quando crianças ou adultos não realizam uma tarefa esportiva ou demonstram comportamento indesejado, a punição é um exercício? Dê mais uma volta, faça flexões...

Nas futuras gerações

Um mundo fisicamente ativo enxerga as coisas de modo diferente. A atividade física, não importa qual seja, é recompensadora, não uma punição. A cultura popular a reconhece como algo que as pessoas desejam praticar, não como uma obrigação. Isso reformula a mentalidade popular, levando as pessoas a perceberem que a atividade física não só é boa, como também desejável.

DOMINAR OS FUNDAMENTOS PARA APOIAR AS AÇÕES

MEDIR

CAPTURAR DADOS PARA UMA LINHA DE BASE; MEDIR E DIVULGAR OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO

CONSTATAÇÃO

Os níveis de atividade física não estão sendo monitorados com a urgência apropriada.

O que sabemos

Apesar do que sabemos sobre a rápida queda no nível de atividade física, uma análise dos dados disponíveis sugere que não existe uma organização ou setor, em qualquer país, responsável por medi-la. Quando os países acompanham e registram os níveis de atividade física, há muito pouca padronização ou consistência para medir através das esferas de trabalho, transportes, em casa e no lazer.

Um ponto positivo

A organização *Active Healthy Kids Canada* produz um relatório anual sobre os níveis de atividade física das crianças. Ela observa o grau de participação em atividades físicas e esportivas organizadas, uso do tempo livre e transporte ativo. O comportamento sedentário também é medido, assim como a oferta de atividade física no ambiente escolar, incluindo políticas de apoio, infraestrutura e oportunidades na escola. Também são avaliados: a influência da família e amigos, o ambiente construído e políticas públicas em nível local e nacional. O resultado é a disponibilidade de dados essenciais para fomentar a defesa e o investimento.

Nas futuras gerações

Como um investimento no potencial humano e na competitividade futura, as sociedades fisicamente ativas medem os níveis de atividade física da população (adultos e crianças). Para assegurar a integridade dos dados e obter medições que possam ser traduzidas em programas eficientes, os dados serão classificados por gênero, idade, local, urbano/rural, atividade dentro e fora da escola, etc.

MEDIR

CAPTURAR DADOS PARA UMA LINHA DE BASE; MEDIR E DIVULGAR OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO

CONSTATAÇÃO

O custo da inatividade física é imenso e cria um obstáculo sobre a capacidade das economias e das pessoas para perceberem todo o seu potencial.

O que sabemos

Com base nos limitados dados disponíveis, o custo anual da inatividade física em quatro países (China Continental, Índia, Reino Unido e EUA) é estimado em mais de US\$200 bilhões por ano. A projeção é de que os mercados emergentes apresentem o maior aumento nos custos relacionados com a inatividade. Até 2030, esses custos podem aumentar 5,5 vezes na China e na Índia.¹⁴⁰

Nas futuras gerações

Com tamanho “peso”, a mensuração dos custos não só vai ao encontro do senso de urgência, mas também fornece uma visão crítica do possível retorno sobre o investimento, além de uma diretriz sobre quanto investir. Esse tipo de mensuração é útil aos governos na criação de planos econômicos de desenvolvimento, mas também é benéfica a empresários, comunidades e aos sistemas educacionais, sem falar dos indivíduos.

MEDIR

MEDIR IMPACTOS E RESULTADOS

CONSTATAÇÃO

Assim como os benefícios da atividade física, os impactos de diversos esforços são subestimados.

O que sabemos

O mundo precisa compreender os amplos benefícios da participação em esportes e jogos com atividade física. No entanto, uma análise dos esforços de avaliação programática sugere que as medidas estão focadas nas condições iniciais de entrada, ao invés das condições de saída (resultados). Para atrair recursos adicionais, investidores e grupos de interesse, será necessário competir melhor, o que requer uma estrutura de medição dos impactos mais forte.

Um ponto positivo

A Associação para a Educação Física produz uma série de ferramentas de avaliação chamadas *Simple Guides*. São manuais de baixo custo e fácil compreensão feitos para apoiar os esforços das escolas e elaboradores de programas na avaliação da qualidade de suas iniciativas. Os tópicos abrangem os ambientes de ensino e aprendizado, liderança e gestão, além de autoavaliação com foco na melhoria dos padrões da educação física.

Nas futuras gerações

Investidores e outros setores com interesse em aumentar os níveis de atividade física formam parcerias com os profissionais que implementam os programas, a fim de criar uma abordagem coerente à avaliação e ao acompanhamento, desenvolvendo planos de avaliação que consideram toda a gama de impactos e condições finais de saída, como resultados – financeiros, sociais, individuais, físicos, emocionais e intelectuais, e as condições iniciais de entrada.

MEDIR

MEDIR IMPACTOS E RESULTADOS

CONSTATAÇÃO

Os benefícios proporcionados pela atividade física têm sido subestimados, e nós não a associamos à nossa competitividade humana ou nacional

O que sabemos

Não existe um relatório ou conjunto de dados que enfatize e apoie de maneira convincente os benefícios plenos da atividade física, embora os elementos comprobatórios estejam presentes em centenas de publicações individuais, se não mais. Em termos de conscientização geral, os benefícios físicos parecem ser conhecidos até certo grau, mas os benefícios para a economia, a comunidade e a saúde pública são subestimados pelos principais tomadores de decisão e o público em geral.

Um ponto positivo

Em julho de 2012, *The Lancet*, uma das principais revistas médicas do mundo, publicou uma série de artigos e trabalhos sobre as tendências globais e os impactos da inatividade física. A série de *The Lancet* analisa amplamente o assunto, dando ênfase a estratégias apoiadas em evidências, para aumentar os níveis de atividade física das populações.¹⁴¹ A introdução à série fornece uma boa base para a forma holística como *The Lancet* está observando a questão:

Esta série sobre a atividade física não trata do esporte e vai além do exercício em si. Trata da relação entre os seres humanos e seu ambiente, bem como da melhoria do bem-estar humano através do fortalecimento dessa relação. Não tem a ver com correr na esteira, olhando para um espelho e ouvindo seu iPod, mas com o uso do nosso corpo da maneira como foi feito, ou seja, caminhar com frequência, correr às vezes e se mover de forma a realizar exercício físico regularmente, seja no trabalho, em casa, no transporte, indo ou voltando de algum lugar, ou durante o tempo livre em nossas vidas diárias.¹⁴²

Nas futuras gerações

A população fisicamente ativa compreende, valoriza, documenta e divulga todos os benefícios da atividade física, indo muito além dos benefícios associados ao bem-estar físico para incluir também o social, mental, intelectual, financeiro e comunitário. Isso acontece porque cada setor da sociedade reforça o valor da atividade física – desde a mídia e o governo até empresas e escolas.

MEDIR

MEDIR IMPACTOS E RESULTADOS

CONSTATAÇÃO

Em diversos lugares existem boas políticas de educação física, mas a sua implementação não é sempre mensurada.

O que sabemos

Em todo o mundo, 76 por cento dos professores e administradores pesquisados disseram que a oferta da educação física é obrigatória. No entanto, apenas 54 por cento afirmaram que a educação física era realizada da maneira adequada. Existe uma marcante disparidade na implementação; muitos não seguem as diretrizes de alocação de tempo devido a cortes orçamentários, pressão para dar ênfase a outros assuntos, falta de incentivos ou prestação de contas.¹⁴³

Nas futuras gerações

As escolas que adotam a atividade física recebem recursos (p.ex., professores capacitados, orçamento, instalações) para implementar as políticas de educação física. Elas medem e registram seu progresso da mesma forma que fazem com as disciplinas acadêmicas. Além de acompanhar a implementação das políticas escolares e comunitárias, a ação também envolve a medição dos níveis de atividade física dos alunos para a compreensão plena de seu progresso e do que está ou não funcionando em nível individual.

OTIMIZAR

GARANTIR ACESSO UNIVERSAL

CONSTATAÇÃO

O maior retorno será obtido pelo foco nas pessoas que sofrem as consequências da inatividade física de maneira desproporcional.

O que sabemos

Existe ampla evidência de que certos segmentos da população – como meninas, pessoas de baixa renda, minorias e pessoas com deficiência física ou mental – muitas vezes são excluídas das oportunidades de participar em atividades físicas. Ao mesmo tempo, elas sofrem desproporcionalmente as consequências da inatividade, por isso se beneficiarão enormemente ao participarem da educação física, dos esportes e da atividade física.

Nas futuras gerações

Os programas, os serviços, o ambiente construído e os sistemas educacionais são elaborados para servir às pessoas historicamente excluídas. As novas leis são aprovadas para fomentar oportunidades de participação de todos na atividade física, independente de seu grau de habilidade. Dessa forma, as soluções são desenvolvidas para funcionar para todos, inclusive aqueles com maiores riscos de sofrer as consequências da inatividade física.

DOMINAR OS FUNDAMENTOS PARA APOIAR AS AÇÕES

OTIMIZAR

OTIMIZAR OS RECURSOS PRIVADOS E GOVERNAMENTAIS

CONSTATAÇÃO

Os recursos não estão sendo direcionados aos públicos que oferecem maior retorno.

O que sabemos

As verbas para educação física e atividade física nas escolas são às vezes concentradas em esportes de equipe e atletas mais talentosos, deixando para trás a maioria dos alunos. Nos EUA, pesquisas indicam que existem muitas oportunidades para as crianças serem fisicamente ativas, mas praticamente não há verbas dedicadas a desenvolver sua qualidade. A reduzida verba existente dá pouca ênfase a crianças de baixa renda e outras minorias.¹⁴⁴ No Reino Unido, a *UK Sport* investe £100 milhões em verbas públicas todos os anos em 1.200 atletas de elite.¹⁴⁵ A *Sport England*, responsável por oferecer oportunidades esportivas aos 61,1 milhões de habitantes do Reino Unido, recebe apenas £261,3 milhões em verbas públicas.¹⁴⁶

Nas futuras gerações

Em um mundo fisicamente ativo, existem sistemas para alocar verbas à promoção da atividade física para todas as crianças antes e depois do período de definição de suas preferências e motivações, gerando, dessa forma, benefícios de longo prazo em termos financeiros, sociais, de saúde e comunitários.

As comunidades também buscam as atuais fontes de financiamento, que podem ser mais bem direcionadas para aumentar os níveis de atividade física da população, p.ex., com financiamento dos sistemas de saúde, estratégias de transporte, recursos para desenvolvimento comunitário e econômico, etc.

OTIMIZAR

OTIMIZAR OS RECURSOS PRIVADOS E GOVERNAMENTAIS

CONSTATAÇÃO

Existem recursos nos setores certos, mas eles não são direcionados para a educação física e a atividade física.

O que sabemos

Quase todos os governos em âmbito nacional investem fortemente em educação pública, desenvolvimento econômico e saúde. No entanto, a educação física e a atividade física com frequência não são vistas com alta prioridade por aqueles que investem nelas.

Nas futuras gerações

A educação física é integrada aos currículos escolares, e todas as escolas oferecem educação física de qualidade. Conseqüentemente, as sociedades fisicamente ativas incentivam as formas mais abrangentes e sustentáveis de as crianças aprenderem habilidades, adquirirem confiança e conhecimento para participarem de atividades físicas e esportivas ao longo de toda a vida. Além disso, recursos públicos são investidos em soluções de desenvolvimento econômico e de saúde que dedicam alta prioridade à atividade física.

OTIMIZAR

ENCONTRAR/CRIAR NOVAS FONTES DE RECURSO

CONSTATAÇÃO

O novo estilo de vida requer novos financiamentos. Os recursos atualmente disponíveis foram criados para financiar os investimentos existentes.

O que sabemos

Há uma carência quase geral de recursos. Orçamentos escolares foram reduzidos, e a educação física foi inserida nos cortes. As famílias geralmente não têm recursos para oferecer opções esportivas quando as crianças desejam praticá-las. As comunidades locais não dispõem de recursos para renovar parques e remodelar espaços. Os governos nacionais continuam cortando gastos onde podem. O mesmo se aplica ao setor privado.

Um ponto positivo

Como parte de uma série de “Leis do Bem”, o governo brasileiro estabeleceu uma série de incentivos fiscais para o desenvolvimento de programas esportivos no país. As empresas podem destinar parte dos impostos a projetos esportivos, e consequentemente criam-se mais oportunidades de diversão para as crianças brasileiras.

Nas futuras gerações

No longo prazo, as futuras gerações reconhecerão que uma população fisicamente ativa é um investimento que oferece um alto retorno. Em um esforço para economizar bilhões, a ênfase será dada a crianças fisicamente ativas, assim como a pais/responsáveis, funcionários, pacientes, etc. fisicamente ativos. Digamos que seja necessário um pouco de tempo para alcançarmos esse novo mundo, fisicamente ativo. Nesse caso, para começar, veremos uma explosão de formas alternativas de capital para financiar a atividade física. Aqui estão alguns exemplos:

- ▶ **Incentivos fiscais:** Esses modelos utilizam a legislação fiscal de forma estratégica para direcionar investimentos a soluções específicas.
- ▶ **Títulos financeiros vinculados a resultados:** Novos títulos financeiros estão sendo desenvolvidos para vincular recompensa financeira a resultados sociais. Por exemplo, Títulos de Impacto Social no Reino Unido financiam programas nas prisões; os investidores recebem dividendos se os programas gerarem um impacto positivo.
- ▶ **Financiamento coletivo:** O poder financeiro dos indivíduos está sendo explorado cada vez mais através de modelos de financiamento coletivo. *Kiva*, *Donors Choose* e *Solar Mosaic* são apenas algumas das inovações que se desenvolvem nesse espaço.
- ▶ **Catalisadores de desafios:** Prêmios são oferecidos como forma de catalisar inovações em todos os segmentos, de programas espaciais ao desenvolvimento de vacinas. Essas iniciativas – como o *X-Prize*, que oferece prêmios financeiros a ideias inovadoras – utilizam pequenos fundos de investimento para mobilizar a comunidade de inovadores e expandir a confiança em um setor emergente, permitindo que os investimentos tradicionais comecem a fluir.

DOMINAR OS FUNDAMENTOS PARA APOIAR AS AÇÕES

COMUNICAR

FORTALECER E ESCLARECER MENSAGENS E COORDENAR ESFORÇOS DE ADVOCACY

CONSTATAÇÃO

Setores e instituições comunicam mensagens e incentivos à ação de forma fragmentada. Além disso, as pessoas “leigas” nem sempre sabem traduzir diretrizes e recomendações em uma prática diária de atividade física a longo prazo.

O que sabemos

Uma análise aprofundada das iniciativas de apoio sugere que há divergências sobre como os problemas e suas possíveis soluções são comunicados. Isso gera confusão e faz com que o problema continue marginalizado. Para o público, um indivíduo pode saber que deve fazer 60 minutos de atividade física diária, mas pode não saber se os níveis ou benefícios são similares em uma caminhada, uma corrida leve, uma aula de Zumba, uma sessão de pilates ou um jogo de hockey.

Nas futuras gerações

Diversos setores e instituições se unem em torno de um apelo que é visionário e facilmente compreendido e adotado por todos. As pessoas conhecem e têm acesso a várias opções para realizar os 60 minutos diários recomendados de atividade física de nível moderado a intenso. Através do apoio e da educação, recebem informação suficiente para escolher uma opção adequada aos seus níveis de interesse a cada dia. As pessoas que precisam chegar à forma física gradualmente sabem que 30 minutos diários de atividade física (ou 3 sessões de 10 minutos de atividade ao longo do dia) podem proporcionar um benefício básico.

COMUNICAR

FORTALECER E ESCLARECER MENSAGENS E COORDENAR ESFORÇOS DE ADVOCACY

CONSTATAÇÃO

Aquilo que é bom para as crianças nem sempre chega ao conhecimento das pessoas que cuidam delas.

O que sabemos

A maioria das pessoas sabe que o exercício faz bem para as crianças, mas esse discernimento nem sempre se reflete na maneira como as atividades físicas e jogos são valorizados. Além disso, muitas das atuais recomendações dão ênfase ao que as crianças precisam, mas não explicam como motivá-las para gostar da atividade física. Um pai ou responsável pode valorizar a atividade física na vida de uma criança, mas isso não o ajuda a entender o que é melhor para o desenvolvimento físico, emocional e psicológico dela.

Nas futuras gerações

Em um mundo fisicamente ativo, pais e responsáveis têm acesso a diretrizes, anúncios de serviço público e estratégias feitas em linguagem simples e fácil de entender, que descrevem as atividades para cada faixa etária e mostram como pais/responsáveis e crianças podem jogar juntos. As crianças menores se concentram em jogos criativos e na experimentação. Dos 6 aos 12 anos, elas desenvolvem os fundamentos do movimento e a variedade, podendo aprender o que quiserem. Isso gera as primeiras experiências positivas e faz com que as crianças tenham vontade de voltar a praticar a atividade.

COMUNICAR

**FORTALECER E ESCLARECER MENSAGENS
E COORDENAR ESFORÇOS DE ADVOCACY**

CONSTATAÇÃO

Hoje falamos sobre sintomas e medo.

O que sabemos

As taxas aceleradas de obesidade e doenças crônicas aparecem quase que diariamente na mídia, mas há pouca discussão sobre o papel da atividade física na prevenção desses males. Enquanto isso, aumenta o uso de medicamentos controlados como principal forma de tratamento, embora a atividade física comprovadamente tenha um importante papel no alívio dos sintomas.

Nas futuras gerações

Imagine um mundo onde os benefícios da atividade física são oferecidos em cada nível da sociedade. As organizações comprometidas a enfrentar os problemas reorientam o diálogo para soluções e divulgam os sucessos e resultados de maneira consistente. As instituições de saúde avaliam a atividade física, educam pais/responsáveis e pacientes, e são incentivadas a prescrever a atividade física por si só ou em combinação com medicamentos sempre que este for o melhor tratamento. Existe uma estrutura de incentivos que inclui a atividade física no planejamento e como um componente viável do bem-estar do paciente.

COMUNICAR

**COMPARTILHAR BOAS PRÁTICAS E
DESTACAR AS BOAS INICIATIVAS**

CONSTATAÇÃO

**Grandes programas existem,
mas de forma isolada.**

O que sabemos

Há grandes programas, mas de forma isolada. Há muito poucas iniciativas em grande escala. Uma abrangente análise dos programas existentes mostra que são, na maior parte, limitados a comunidades específicas ou, em alguns casos, a cidades. Eles não possuem recursos para crescer além de suas localidades ou mesmo para apoiar todas as pessoas, em sua localidade, que poderiam se beneficiar. Alguns programas se adaptam tão bem ao contexto local que devem permanecer como iniciativas de base, com suas conquistas comemoradas e compartilhadas. Outros programas devem ser apoiados, replicados e implementados em larga escala.

Nas futuras gerações

Para inspirar e financiar uma nova realidade onde as populações permaneçam fisicamente ativas, o novo mundo pensa de forma diferente. Os recursos disponíveis são melhor priorizados, os coletivos são combinados e novas formas de financiamento são desenvolvidas para trilhar um caminho diferente. Grandes programas de base se apoiam em um sistema de compartilhamento de conhecimento viabilizado pela tecnologia. Os programas que podem ser expandidos têm acesso a oportunidades de aumento de capacidade, para assegurar que estejam prontos para um modelo de franquia – com o suporte de companhias especializadas em franquias. Investidores avaliam os programas para entender exatamente a quem eles beneficiarão. Assim eles sabem se os recursos estão sendo utilizados como devem. Eles ainda utilizam os recursos tecnológicos para descobrir onde a verba já está sendo aplicada para garantir que os esforços não sejam duplicados. Os melhores programas – aqueles que incorporam os filtros programáticos descritos no início deste documento – são amplamente conhecidos e celebrados.

APÊNDICE

CITAÇÕES

O conjunto de pesquisas que contribuiu para a formação da nossa base de conhecimento sobre a atividade física é significativo e está crescendo. Gostaríamos de agradecer aos 70 especialistas que participaram diretamente do desenvolvimento deste plano. Também gostaríamos de agradecer aos diversos pesquisadores dedicados, cujos trabalhos utilizamos como referência. Há muito que se aprender com aqueles que já sabem da importância da atividade física para nosso bem-estar e nossa vida. A esses pioneiros dedicamos os nossos mais sinceros agradecimentos.

CITAÇÕES DO PRINCIPAL CONTEÚDO DA ESTRUTURA PARA AÇÃO

1. Conselho da Europa (1992). Carta do Esporte: Strasbourg.
2. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3): pp. 295-305.
3. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
4. Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
5. Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
6. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
7. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, pp. 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
8. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, pp. 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
9. Riddoch, C.J., Leary, S.D., Ness, A.R., Blair, S.N., Deere, K., Mattocks, C., Griffiths, A., Smith, G.D., and Tilling, K. (2009). Prospective associations between objective measures of physical activity and fat mass in 12-14 year-old children: the Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). *BMJ: British Medical Journal*, 339: b4544.
10. Kwak, L., Kremers, S.P., Bergman, P., Ruiz, J.R., Rizzo, N.S., and Sjostrom, M. (2009). Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *Journal of Pediatrics*, December 2009, 155 (6), pp. 914-918.
11. Carlson, S.A., Fulton, J.E., Lee, S.M., Maynard, L.M., Brown, D.R., Kohl, H.W., and Dietz, W. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the Early Childhood Longitudinal Study. *American Journal of Public Health*, April 2008, 98 (4), pp. 721-727.
12. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*, Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
13. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: an instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
14. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.
15. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinghe, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
16. Rogers, S. "Obesity among British adults and children." *The Guardian DataBlog*. March 1, 2009. <http://www.guardian.co.uk/news/datablog/2009/mar/01/obesity>, retrieved February 2, 2012.
17. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
18. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
19. World Health Organization. The Impact of Chronic Disease in Brazil, 2005. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/, retrieved December 30, 2011.
20. World Health Organization. The Impact of Chronic Disease in China, 2005. http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/, retrieved December 30, 2011.
21. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
22. Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. and Ekelund, U. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012; published online July 18. DOI:10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
23. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
24. World Health Organization. Top 10 Causes of Death. 2011. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index.html>, retrieved April 2, 2012.
25. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
26. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
27. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default/asp>.
28. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
29. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
30. Aberg, M.A.I., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C. M., Aberg, N.D., Nilsson, M., and Kuhn, H.G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106 (49), pp. 20906-20911. doi:10.1073/pnas.0905307106.
31. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
32. Bass, S., Pearce, G., Bradney, M., Hendrich, E., Delmas, P. D., Harding, A., and Seeman, E. (1998). Exercise before puberty may

- confer residual benefits in bone density in adulthood: studies in active pre-pubertal and retired female gymnasts. *Journal of Bone and Mineral Research: The Official Journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 13 (3), pp. 500-507. doi:10.1359/jbmr.1998.13.3.500
33. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
 34. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
 35. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
 36. Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., Abbott, J., and Nordheim, L. (2004) Exercise to improve self-esteem in children and young people. The Cochrane Database of Systematic Reviews. Reviews Iss. 1. doi: 10.1002/14651858.CD003683.pub2.
 37. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
 38. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
 39. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*, Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
 40. Twisk, J., Kemper, H. and van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (8), pp. 1455-1461.
 41. Perks, T. (2007). Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, (24), pp. 378-401.
 42. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.
 43. Okely, A.D., Booth, M.L., and Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1899-1904.
 44. Giedd, J. (2003). The anatomy of mentalization: A view from developmental neuroimaging. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 67, Clinical implications of attachment and mentalization: Efforts to preserve the mind in contemporary treatment Part I, pp. 132-142, doi: 10.1521/bumc.67.2.132.23445.
 45. Giedd, J. (2003). The anatomy of mentalization: A view from developmental neuroimaging. *Bulletin of the Menninger Clinic*: Vol. 67, Clinical implications of attachment and mentalization: Efforts to preserve the mind in contemporary treatment Part I, pp. 132-142, doi: 10.1521/bumc.67.2.132.23445.
 46. National Institute of Mental Health. "Teenage Brain: A Work in Progress." <http://www.wapps.nimh.nih.gov/health/publications/teenage-brain-a-work-in-progress.shtml>, retrieved August 22, 2012.
 47. Giedd, J.N., Blumenthal, J., Jeffries, N.O., Castellanos, F.X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A.C., and Rapoport, J.L. (1999) Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2 (10), pp. 861-863.
 48. Spinks, S. "Adolescent Brains are Works in Progress." *Frontline*, PBS. <http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/work/adolescent.html>, retrieved August 22, 2012.
 49. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS, 2008.
 50. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
 51. Twisk, J., Kemper, H., and van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (8), pp. 1455-1461.
 52. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
 53. Edwardson, C.L. and Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), pp. 522-535.
 54. Sallis, J., and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, pp. 124-137.
 55. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health* 91, pp. 618-620.
 56. Wilson, J. "Schools given \$25K to help kids move." *CNN*. May 22, 2012. <http://www.cnn.com/2012/05/22/health/active-schools-innovation-competition/index.html>, retrieved August 17, 2012.
 57. Daolio, J. A superstição no futebol brasileiro. In: DAOLIO, J. (Org). *Futebol, Cultura e sociedade*. Campinas: Autores Associados, 2005.
 58. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T., Stierling, G., Fernandez, D., Merrell, J., Díaz del Castillo, A., and Parra, J. *Ciclovias Recreativas de las Americas, A Public Health Program*, Factsheet.
 59. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
 60. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
 61. Expert consultation, Olga Sarmiento (June 2012), Los Andes University Ciclovias Research Group.
 62. Ciclovias Recreativas de las Americas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
 63. Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. (2013) The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *American Journal of Public Health*, 103(2):e23-30.
 64. Ciclovias Recreativas de las Americas. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012.
 65. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.
 66. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180.

67. Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. (2013) The Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá, Colombia. *American Journal of Public Health*, 103(2):e23-30.
68. Sarmiento, O., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T. L., and Stierling, G. (2010). The Ciclovía-Recreativa: A Mass-Recreational Program with Public Health Potential. *Journal of Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Inc., 2010, 7, Supp. 2, S163-S180, 2010.
69. Montes, F., Sarmiento, O., Zarama, R., Pratt, M., Wang, G., Jacoby, E., Schmid, Y., Ramos, M., Ruiz, O., Vargas, O., Michel, G., Zieff, S., Valdivia, J.A., Cavill, N. and Kahlmeier, S. (2011). Do Health Benefits Outweigh the Costs of Mass Recreational Programs? An Economic Analysis of Four Ciclovía Programs. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*.
70. Díaz del Castillo, A., Sarmiento, O. L., Reis, R. S., and Brownson, R. C. (2011). Translating evidence to policy: urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil.
71. Montezuma, R. (2011). *Citizens, Streets and Cities: The Americas United by a Ciclovía*, Ciudad Humana Foundation, University of Rosario, School of Political Sciences and Governance, Management and Urban Development Program, Bogotá, Colombia.
72. Expert Consultation, Awen Southern (June 2012), *Ciclovias Recreativas of the Americas*.
73. *Ciclovias Recreativas de las Americas*. <http://www.cicloviasrecreativas.org/en/about/cra/our-story>, retrieved June 20, 2012
74. Moudon, A.V. and Stewart, O. (2012). "Moving Forward: Safe Routes to School Progress in Five States." Washington State Department of Transportation, Office of Research and Library Services. <http://www.wsdot.wa.gov/research/reports/fullreports/743.3.pdf>, retrieved August 15, 2012.
75. Orenstein, M., Gutierrez, N., Rice, T.M., Cooper, J.F., and Ragland, D.R. "Safe Routes to School Safety and Mobility Analysis" (April 1, 2007). UC Berkeley Traffic Safety Center. Paper UCB-TSC-RR-2007-1. <http://repositories.cdlib.org/its/tsc/UCB-TSC-RR-2007-1>
76. Cooper, A., Page, A., Foster, L., and Qahwaji, D. (2003). "Commuting to school: Are children who walk more physically active?" *American Journal of Preventative Medicine*, 25 (4), pp. 273-276.
77. Cooper, A.R., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Page, A.S., and Froberg, K. (2005). Physical activity levels of children who walk, cycle or are driven to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 29 (3), pp. 179-184.
78. Davison, K.K., Werder, J.L., and Lawson, C.T. (2008). Children's Active Commuting to School: Current Knowledge and Future Directions. *Preventing Chronic Disease*, 5,3, A100.
79. Lubans, D.R., Boreham, C.A., Kelly, P., and Foster, C. (2011). The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (1), p. 5.
80. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershov, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
81. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
82. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: USDHHS, 2008.
83. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
84. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of non-cognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
85. Stevenson B. (2010). *Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports*. National Bureau of Economic Research.
86. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
87. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
88. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
89. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
90. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
91. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
92. Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Adair, L.S., Du, S. and Popkin, B.M. (2003). Physical activity and inactivity in Chinese school-aged youth: the China Health and Nutrition Survey. *International Journal of Obesity*, 27, 1093-1099. doi:10.1038/sj.ijo.0802377.
93. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>
94. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>
95. Milteer, R.M., and Ginsburg, K.R. (2011). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on Children in Poverty. *Pediatrics*, doi:10.1542/peds.2011-2953.
96. Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., and O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 300 (3), pp. 295-305.
97. Riddoch, C.J., Andersen, L.B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klassonheggebø, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R., and Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 36, No. 1, pp. 86-92.
98. Côté, Jean, and Jessica Fraser-Thomas. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*. September, 2006. Vol. 8, Iss. 3.

99. Côté, Jean, and Jessica Fraser-Thomas. (2006). Youth Sports: Implementing Findings and Moving Forward with Research. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*. September, 2006. Vol. 8, Iss. 3.
100. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
101. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
102. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
103. Division of Adolescent and School Health, National Center for Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention. (2007). School Health Policies and Programs Study (SHPPS) 2006. *Journal of School Health*, 77 (8), pp. 383-587.
104. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Education*, 40, pp. 5-28.
105. Kibbe, D., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Godburn Schubert, K., Schultz, and Harris, B. (2011). Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*. Vol. 52, pp. 543-550.
106. Mendel, R. (2000). What works in the prevention of youth crime? CYC-online. Retrieved from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0500-mendler.html>.
107. Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., and Zickuhr, K. Social Media and Internet Use Among Teens and Young Adults. <http://pewresearch.org/pubs/1484/social-media-mobile-internet-use-teens-millennials-fewer-blog>, retrieved January 3, 2012.
108. Pew Internet & American Life Project. Who has a mobile phone? <http://www.pewinternet.org/Reports/2009/14--Teens-and-Mobile-Phones-Data-Memo/1-Data-Memo/2--Who-has-a-mobile-phone.aspx>, retrieved August 26, 2012.
109. Lenhart, Amanda. "Is the age at which kids get cell phones getting younger?" Pew Internet & American Life Project, December 1, 2010. <http://www.pewinternet.org/Commentary/2010/December/Is-the-age-at-which-kids-get-cell-phones-getting-younger.aspx>, retrieved March 4, 2012.
110. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
111. Nike, Inc. Privately-commissioned market research on children's attitudes and experiences with physical activity in Brazil (Sao Paolo), China (Shanghai), the United Kingdom (London) and the United States (Los Angeles, New York and New Orleans). Conducted independently by Wieden+Kennedy, October 2011 - May 2012.
112. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
113. Welk, G.J. (1999). Promoting Physical Activity in Children: Parental Influences. Washington, DC: ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education.
114. Trost S.G., and Loprinzi, P.D. (2011). Parental influences on physical activity behavior in children and adolescents: A brief review. *American Journal of Lifestyle Medicine*; 5 (2): pp. 171-181.
115. Beets, M.W., Cardinal, B.J., and Alderman, B.L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health and Educational Behavior*.
116. Salvy, S.J., Roemmich, J.N., Bowker, J.C., Romero, N.D., Stadler, P.J., and Epstein, L.H. (2008). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34, pp. 217-225.
117. Sallis, J., and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
118. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, pp. 618-620.
119. Sallis, J. and McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
120. Sallis, J.F., Conway, T.L., Prochaska, J.J., McKenzie, T.L., Marshall, S.J., and Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, pp. 618-620.
121. Pate R.R., Saunders, R., O'Neill, J.R., and Dowda, M. (2010). Overcoming barriers to physical activity: Helping youth be more active. *Health & Fitness Journal*, 15, pp. 7-12.
122. Sustrans. (2011). Free Range Kids: Creating Tomorrow's Low-Carbon, Active Travellers. Retrieved from http://www.sustrans.org.uk/assets/files/free%20range%20kids/about%20frk/free_range_kids_report.pdf, retrieved July 5, 2012.
123. Sustrans. (2011). Free Range Kids: Creating Tomorrow's Low-Carbon, Active Travellers. Retrieved from http://www.sustrans.org.uk/assets/files/free%20range%20kids/about%20frk/free_range_kids_report.pdf, retrieved July 5, 2012.
124. Perks, T. (2007). Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, (24), pp. 378-401.
125. Sport for Development and Peace International Group. (2007). Literature reviews on sport for development and peace. University of Toronto.
126. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, 37, pp. 888-902.
127. Mendel, R. (2000). What works in the prevention of youth crime? CYC-online. Retrieved from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0500-mendler.html>.
128. Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
129. Jones-Palm, D.H. and Palm, J. (2005). Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth. World Health Organization.
130. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
131. Proper, K. I., van den Heuvel, S. G., De Vroome, E. M., Hildebrandt, V. H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British journal of sports medicine*, 40(2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.

132. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
133. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
134. Ng, S.W. and Popkin, B.M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.
135. Report of the Global Survey on the Progress in National Chronic Diseases Prevention and Control. 2007. World Health Organization.
136. Science Daily. "Cost to Treat Heart Disease in the United States will Triple by 2030." January 24, 2011. <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110124121545.htm>, retrieved August 17, 2012.
137. Office of Management and Budget. Fiscal Year 2012 Budget of the U.S. Government. <http://www.gpo.gov:80/fdsys/pkg/BUDGET-2012-BUD/pdf/BUDGET-2012-BUD.pdf>, retrieved August 4, 2012.
138. Centre for Mental Health. (2010). The economic and social costs of mental health problems in 2009/2010. Centre for Mental Health: London.
139. Babyak, M., Blumenthal, J.A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W.E., Baldewicz, T., and Krishnan, R. (2000). Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months. *Psychosomatic Medicine*, 62 (5), pp. 633-638. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11020092>.
140. Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
141. "Physical Activity." *The Lancet*. July 18, 2012. <http://www.thelancet.com/series/physical-activity>, retrieved July 27, 2012.
142. Das, P. and Horton, R. (2012). "Rethinking Our Approach to Physical Activity." *The Lancet*, 380 (9838), pp. 189-190, doi:10.1016/S0140-6736(12)61024-1.
143. Hardman, K. (2008). Physical Education in Schools: A Global Perspective. *Education*, 40, pp. 5-28.
144. Recess Rules: Why the undervalued playtime may be America's best investment for healthy kids and healthy schools. 2007. Robert Wood Johnson Foundation.
145. UK Sport. FAQs. <http://www.uk sport.gov.uk/faqs/general-faqs>, acessado em 17 de agosto de 2012.
146. The English Sports Council Grant in Aid and National Lottery Distribution Fund, Annual Report and Accounts, 2009-2010.
- Figura 1.3 - Os custos compostos da inatividade durante uma vida**
- A. Malecka-Tendera, E., and Mazur, A. (2006). Childhood obesity: a pandemic of the twenty-first century. *International Journal of Obesity*, 30 Supp. 2, S1-3, doi:10.1038/sj.ijo.0803367.
- B. Geier, A., Foster, G., Womble, L., McLaughlin, J., Borradaile, K., Nachmani, J., Sherman, S., Kumanyika, S. and Shults, J. (2007). The Relationship between Relative Weight and School Attendance among Elementary Schoolchildren. *Obesity*, 15, pp. 2157-2161, doi: 10.1038/oby.2007.256.
- C. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- D. Falkner, N., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R., Beuhring, T. and Resnick, M. (2001). Social, Educational, and Psychological Correlates of Weight Status in Adolescents. *Obesity Research*, 9, pp. 32-42, doi: 10.1038/oby.2001.5.
- E. Stevenson B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. National Bureau of Economic Research.
- F. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
- G. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.
- H. Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, P., Puska, P. Blair, S., and Katzmarzyk, P. for the Lancet Physical Activity Series Working Group. (July 2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 380 (9838), pp. 219-229.
- I. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershow, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
- J. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.
- K. Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F., and Byers, T. (1993). Do Obese Children Become Obese Adults? A Review of the Literature. *Preventive Medicine*, Vol. 22, Iss. 2, March 1993, pp. 167-177.

FIGURAS

Figura 1.1 - Níveis históricos e projetados da atividade física (AF)

- A. Ng, S. W., and Popkin, B. M. (2012), Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews*. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00982.x.

Figura 1.2 - Níveis históricos e projetados da atividade física (AF)

- A. B. Ng, S.W., Wesley, T.D, and Popkin, B.M. Trends and forecasts in domain specific time-use and energy expenditure among adults in Russia. (Forthcoming, 2013).
- B. B. Ng, S.W., Wesley, T.D, and Popkin, B.M. Trends and forecasts in domain specific time-use and energy expenditure among adults in Russia. (Forthcoming, 2013)

Figura 1.4a - Os custos humanos

- A. U.S. Department of Health and Human Services, Surgeongeneral.gov. Overweight and Obesity: Health Consequences. (2001). http://www.surgeongeneral.gov/library/calls/obesity/fact_consequences.html, retrieved July 9, 2012.
- B. Flegal, K. M., Carroll, M. D., Kit, B. K., and Ogden, C. L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 307 (5), pp. 491-497.
- C. National Institute of Mental Health. Any Disorder Among Children. http://www.nimh.nih.gov/statistics/IANYDIS_CHILD.shtml, retrieved July 9, 2012
- D. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinha, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.
- E. Scarborough, P., Bhatnagar, P., Wickramasinha, K., Smolina, K., Mitchell, C., and Rayner, M. (2010). Coronary heart diseases statistics, 2010 edition. British Heart Foundation Health Promotion Research Group.

- F. Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J., D'Agostino, H. (2006). Beyond Stereotypes: Rebuilding the Foundation of Beauty Beliefs. Findings of the 2005 Dove Global Study. World Health Organization. Department of Measurement and Health Information.
- G. World Health Organization. Department of Measurement and Health Information. 2004.
- H. Heath, G., Parra D., Sarmiento, O., Anderson, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., and Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*, Vol. 380, Iss. 9838, pp. 272-281, 21.
- I. Wang, Y., Monteiro, C., and Popkin, B.M. (2002). Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. *American Journal of Clinical Nutrition*, 75 (6), pp. 971-977.
- J. He, J., Gu, D., Chen, J., Wu, X., Kelly, T.N. Huang, J., Chen, J., Chen, C., Reynolds, K., Whelton, P., and Klag, M.J., (2009). Premature deaths attributable to blood pressure in China: a prospective cohort. *The Lancet*, Vol. 374, Iss. 9703, pp. 1765-1772.
- K. Yang, S. H., Dou, K. F., and Song, W.J. (2010). Prevalence of diabetes among men and women in China. *New England Journal of Medicine*, 362 (25), pp. 2425-2426.
- L. National Project on Mental Health (2002-2010), China Department for Disease Control and Prevention, Ministry of Health, 2002. In: China Health Information Profile. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, 2010.
- M. World Health Organization. WHO Fact Sheet India 2010. http://www.who.int/nmh/countries/ind_en.pdf, retrieved July 24, 2012.
- N. Shetty, P. (2012). Public health: India's diabetes time bomb. *Nature International Weekly Journal of Science*, May 17, 2012. http://www.nature.com/nature/journal/v485/n7398_supp/full/485S14a.html, retrieved July 24, 2012.
- O. Важнейшие массовые неэпидемические болезни и их социально-ме. <http://medfind.ru/modules/sections/index.php?op=viewarticle&artid=190>. Retrieved August 30, 2013.
- P. Central Intelligence Agency. World Fact Book Russia. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/rs.html>. Retrieved August 30, 2013.
- Q. Ovcharova, L.N (Ed.) Совместный доклад Независимого Института тута социальной политики и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) "Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей" [Analysis of Childcare in Russian Federation: Towards an Equal Opportunity Society]. Independent Institute of Social Policy and UNICEF. Moscow, 2011.
- F. Xiangyang, T. (Translator). (2011). China's Budget for 2011. *Economic Observer*. <http://www.eeo.com.cn/ens/Politics/2011/01/06/190813.shtml>, retrieved August 27, 2012.
- G. Government of India. Eleventh Five Year Plan: Education Sector, 2007-2012. http://www.aicte-india.org/downloads/eleventh_five_year_plan_education_2007_12.pdf, retrieved August 27, 2012.
- H. Kontsevaya, A., Kalinina, A., & Oganov, R. (2013). Economic Burden of Cardiovascular Diseases in the Russian Federation. *Value in Health Regional Issues*.

Figura 1.5 - O Modelo do Capital Humano

Uma coleção de mais de 500 obras de pesquisas publicadas foi analisada somente para definir o Modelo de Capital Humano. Vinte e seis especialistas deram suas opiniões e ratificações durante seu desenvolvimento. Esta é uma lista dos trabalhos mais importantes que contribuíram para o modelo:

Saúde e Bem-Estar Físico

Booth, F.W., Chakravarthy, M.V., Gordon, S.E., and Spangenburg, E.E. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of Applied Physiology*, 2002.

Jones-Palm, D.H. and Palm, J. Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth. World Health Organization, 2005.

Kokkinos, P., Sheriff, H., and Kheirbek, R. Physical inactivity and mortality risk, 2011.

Mathers, C., Stevens, G., and Mascarenhas, M. Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009.

Mitchell, T., Church, T., and Zucker, M. Move Yourself: The Cooper Clinic Medical Director's Guide to All the Healing Benefits of Exercise (Even a Little!). Wiley, 2008.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C., 2008.

Porter, L. and Lindberg, L.B. Reaching Out to Multiple Risk Adolescents. The Urban Institute. 2000.

Sabo D, Veliz P. Go Out and Play - Youth Sports in America. Women's Sports Foundation, 2008.

Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.

Capital Intelectual

Berg, K. Justifying physical education based on neuroscience evidence - connection between physical activity and cognitive skills. *The Journal of Physical Education, Recreation, & Dance*, 2010.

Hillman, C.H., Erickson, K. I., and Kramer, A. F. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 2008.

Rasberry, C.N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., and Nihiser, A. J. The Association between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. *Preventive Medicine* 2011 Vol. 52, Supp. 1, pp. S10-S20, 2011.

Ratey, J.J. Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown, and Company, 2008.

Shaw, J. Fitness: Body and Mind. Harvard Magazine, 2010.

Trost, S.G. Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance. Robert Wood Johnson Foundation, 2007.

Figura 1.4b - Os custos econômicos e as consequências

- A. Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.
- B. Pedroso, M. C., Borger, F. G., Kanikadan, P., Yuba, T. Y., Pereda, P. C., Paciência, L. Indirect Costs of Physical Inactivity-Brazil. Publication Forthcoming 2013.
- C. Office of Management and Budget. Fiscal Year 2012 Budget of the U.S. Government. <http://www.gpo.gov:80/fdsys/pkg/BUDGET-2012-BUD/pdf/BUDGET-2012-BUD.pdf>, retrieved August 4, 2012.
- D. The National Archives, Department of Health. Department of Health - Spending Review 2010. (2010). http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/+www.dh.gov.uk/en/MediaCentre/Pressreleases/DH_120676, retrieved August 27, 2012.
- E. "The National Institute for Educational Research and Study - Ministry of Education, Institute for Applied Economic Research - Directorate of Social Studies and Policies, and Brazilian Institute of Geography and Statistics. (2011). Todos pela Educação (All for Education). <http://www.todospelaeducacao.org.br>, retrieved September 9th, 2013."

Capital Individual

Fraser-Thomas, J., Côté, J., and Deakin, J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2008.

Petitpas, A.J., Cornelius, A. E., Raalte, J. L. V., and Jones, T. A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development. *The Sport Psychologist*, 2005.

President's Council on Physical Fitness and Sports. Washington, D.C., 2009.

Rosewater, A. Learning to play and playing to learn. *Team-Up for Youth*, 2009.

Sheard, M. and Golby, J. Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010, 8, pp. 160-169.

Weiss, M.R. Field of Dreams: Sport as a Context for Youth Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2008.

Weiss, M.R. and Wiese-Bjornstal, D. M. Promoting Positive Youth Development through Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10 (3), pp. 1-8, 2009.

Capital Social

Bailey, R. Evaluating the relationship between physical education, sport, and social inclusion. *Educational Review*, 2005.

Carmichael, D. Youth Sport vs. Youth Crime. *Active Healthy Links, Inc.*, 2008.

Contribution of Sport to the Millennium Development Goals. *United Nations Office on Sport for Development and Peace*, 2010.

Larkin, A. Sport and Recreation and Community Building. *NSW Department of Arts, Sport, and Recreation*, 2008.

Sport for Development and Peace International Group. Literature reviews on sport for development and peace. *University of Toronto*, 2007.

United Nations. Report on the International Year of Sport and Physical Education 2005. *United Nations*, 2005.

Capital Emocional

Hamer, M., Stamatakis, E., and Steptoe, A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 2009.

Hendrickx, H. and Van Der Ouderaa, F. Mental Capital and Well-being - The Effect of Physical Activity on Mental Capital and Well-being. *The Government Office for Science*, 2008.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.

Whitelaw, S. and Clark, D. Physical Activity and Mental Health: the role of physical activity in promoting mental well-being and preventing mental health problems- An Evidence Briefing, 2008.

Capital Financeiro

Chaaban, J. The Economic Costs of Physical Activity, publication forthcoming 2013.

Pronk, N.P., Martinson, B., Kessler, R.C., Beck, A.L., Simon, G.E., and Wang, P. The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine / American College of Occupational and Environmental Medicine*, 2004.

Proper, K., and Mechelen, W.V. Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. Background paper prepared for the WHO / WEF Joint Event, 2007.

Stevenson, B. Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *National Bureau of Economic Research*, 2010.

Figura 1.6 - Indicadores de desenvolvimento associados aos níveis de atividade física

- A. Okely, A.D., Booth, M.L., and Patterson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11), pp. 1899-1904.
- B. Brookens, H. (February 2008). Adolescent brain development. *Mental Health Matters*, 5 (4).
- C. Aberg, M., Pedersen, N., Toren, K., Scartengren, M., Backstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C., Aberg, N.D., Nilsson, M., and Kuhn, H.G. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Oct 16, 2009. <http://www.pnas.org/content/106/49/20906.full>, retrieved March 27, 2012.
- D. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
- E. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited August 10, 2009]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default/asp>.
- F. Institute of Medicine. Early Childhood Obesity Prevention Policies. Washington, D.C.: The National Academies Press; 2011.
- G. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.
- H. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, D.C.: USDHHS; 2008.

Figura 1.7 - Os benefícios combinados da atividade física ao longo da vida

- A. Ratey, J. J., and Hagerman, E. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*; Little, Brown & Company.
- B. Moore, L., Gao, D., Loring Bradlee, M., Cupples, L.A., Sundarajan-Ramamurti, A., Proctor, M., Hood, M., Singer, M., and Ellison, R.C. (2003). Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? *Preventive Medicine*, 37, pp. 10-17.
- C. Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- D. Staurowsky, E.J., DeSousa, M.J., Ducher, G., Gentner, N., Miller, K.E., Shakib, S., Theberge, N., and Williams, N. (2009). *Her Life Depends On It: Sport, Physical Activity and the Health and Well-Being of American Girls and Women*. East Meadow, NY: Women's Sports Foundation.
- E. Jones-Palm D H, Palm J. Physical Activity And Its Impact On Health Behavior Among Youth. *World Health Organization*, 2005.
- F. Lleras, C. (2008). Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*. 37, pp. 888-902.
- G. Stevenson, B. (2010). Beyond the Classroom: Using Title IX to Measure the Return to High School Sports. *Review of Economics and Statistics*. Vol. 92, pp. 284-301, doi:10.1162/rest.2010.11623.
- H. Cawley, J. and Meyerhoefer, C. (2012). The medical care costs of obesity: An instrumental variables approach. *Journal of Health Economics*, Vol. 31, Iss. 1, January 2012, pp. 219-230.
- I. Proper, K.I., Van den Heuvel, S.G., De Vroome, E.M., Hildebrandt, V.H., and Van der Beek, A.J. (2006). Dose-response relation between physical activity and sick leave. *British Journal of Sports Medicine*, 40 (2), pp. 173-178. doi:10.1136/bjism.2005.022327.
- J. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. United States Department of Health and Human Services 2008 [cited 2009 Aug 10]; Available from: URL: <http://www.health.gov/paguidelines/default/asp>.

- K. Olshansky, S.J., Passaro, D.J., Hershov, R.C., Layden, J., Carnes, B.A., Brody, J., Hayflick, L., Butler, R., Allison, D., and Ludwig, D. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 17 Mar 2005, 352 (11), pp. 1138-1145.
- L. Fries, J. (1996). Physical activity, the compression of morbidity, and the health of the elderly. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 89, pp. 64-68.
- M. Moore, L.L., Lombardi, D.A., and White, M.J. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, pp. 215-219.

Figura 3.1 – Os 7 filtros: elaborando programas que ofereçam experiências positivas desde cedo

Beets, M.W., Cardinal, B.J., and Alderman, B.L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health and Educational Behavior*, 37 (5), pp. 621-644.

Frey, G.C., Stanish, H.I., and Temple, V.A. (2008). Physical activity of youth with intellectual disability: review and research agenda. *Adapted Physical Activity Q*, 25 (2), pp. 95-117.

Khan, K.M., Thompson, A.M., Blair, S.N., Sallis, J.F., Powell, K.E., Bull, F.C., and Bauman, A.E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *Lancet*, 380, pp. 59-64.

Locke, E.A. and Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. A 35-year odyssey. *American Psychology*, 57 (9), pp. 705-717.

NASPE. Physical Education Position Statements. <http://www.aahperd.org/naspe/standards/PEPS.cfm>

Siedentop, D.L. (2009). National plan for physical activity: Education sector. *Journal of Physical Activity and Health*, 6 (Supp. 2), S168-S180.

Stuntz, C.P. and Weiss, M.R. Motivating Children and Adolescents to Sustain a Physically Active Lifestyle. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2010. 4 (5), pp. 433-444.

Telford, R.D., Cunningham, R. B., Fitzgerald, R., Olive, L.S., Prosser, L., Jiang, X., and Telford, R. M. (2011). Physical activity, obesity, and academic achievement: A 2-year longitudinal investigation of Australian elementary school children. *American Journal of Public Health*. Published online ahead of print September 22, 2011, pp. e1-e7. doi:10.2105/AJPH.2011.300220

U.S. Department of Health and Human Services (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services.

Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W., and Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (8), pp. 1241-1250.

Ward, D.S. (October 2011). School policies on physical education and physical activity: A research synthesis. www.activelivingresearch.org.

Weaver, R.G., Beets, M.W., Webster, C., Beighle, A., and Huberty, J. (2012). A Conceptual Model for Training After-School Program Staffers to Promote Physical Activity and Nutrition. *Journal of School Health*, 82 (4), pp. 186-195.

Figura 4.1 – Oportunidades-chave no ambiente construído

Organização do ambiente construído

Pratt, M., Macera, C.A., Sallis, J.F., O'Donnell, M., Frank, L.D. (2004). Economic interventions to promote physical activity: application of the SLOTH model. *American Journal of Preventive Medicine*, 27 (Supp. 3): pp. 136-145.

Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., and Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating more physically active communities. *Annual Review of Public Health*, 27, pp. 297-322.

Parques e locais de recreação

Kaczynski, A.T., and Henderson, K.A. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29 (4), pp. 315-354.

Kaczynski, A.T., and Henderson, K.A. (2008). Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity. *Journal of Physical Activity & Health*, 5 (4), pp. 619-632.

Mowen, A.J. (2010). Parks, Playgrounds and Active Living. Research synthesis. February 2010. July 2011, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/node/12478>.

Ambientes escolares

Ward, D.S. (2011). School policies on physical education and physical activity. Research synthesis. October 2011, retrieved from <http://www.activelivingresearch.org/schoolpolicy>

Spengler, J.O., Carroll, M.S., Connaughton, D.P., and Evenson, K.R. (2010). Policies to promote the community use of schools: a review of state recreational user statutes. *American Journal of Preventive Medicine*, 39 (1), pp.81-88.

Transporte

Ewing, R. and Cervero, R. (2010). Travel and the built environment. *Journal of the American Planning Association*, 76 (3), pp. 265-294.

Faulkner, G.E.J., Buliunge, R.N., Flora, P.K., and Fusco, C. (2009). Active school transport, physical activity levels, and body weight of children and youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 48 (1), pp. 3-8.

Sallis, J.F., Adams, M. A., and Ding, D. Physical activity and the built environment. In: Cawley J, (ed.): *The Oxford Handbook of the Social Science of Obesity*: Oxford University Press, 2011, pp. 433-451.

McMillan, T.A. (2009). Walking and Biking to School, Physical Activity and Health Outcomes. Research brief. May 2009. <http://www.activelivingresearch.org/node/12461>.

Rodriguez, D.A. (2009). Active transportation: making the link from transportation to physical activity and obesity. Research brief. June 2009, acessado em <http://www.activelivingresearch.org/node/12296>.

Projeto urbano e uso de terreno

Durand, C.P., Andalib, M., Dunton, G. F., Wolch, J., and Pentz, M. A. (2011). A systematic review of built environment factors related to physical activity and obesity risk: implications for smart growth urban planning. *Obesity Reviews*, 12 (5), pp. e173-182.

Sallis, J.F., Adams, M. A., Ding, D. Physical activity and the built environment. In: Cawley J, editor. *The Oxford Handbook of the Social Science of Obesity*: Oxford University Press; 2011. pp. 433-451.

Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodriguez, D.A., and Saelens, B.E. (2012). The role of built environments in physical activity, obesity, and CVD. *Circulation*, 125, pp. 729-737.

Edifícios/locais de trabalho

Nicoll, G., and Zimring, C. (2009). Effect of innovative building design on physical activity. *Journal of Public Health Policy*, 30 Supp. 1, pp. S111-23.

Zimring, C., Joseph, A., Nicoll, G. L., and Tsepas, S. (2005). Influences of building design and site design on physical activity: Research and intervention opportunities. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (2, Supp. 2), pp. 186-193.

Planos de ação analisados e Especialistas consultados

Alliance for a Healthier Generation. School Employee Wellness. <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3393>, acessado em 28 de agosto de 2012.

Alliance for a Healthier Generation. Increase Physical Activity at School. <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3329>, acessado em 28 de agosto de 2012.

The American Academy of Pediatrics. (2006). Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity Through Increased Physical Activity. Pediatrics

British Heart Foundation. Children's Resources. <http://www.bhf.org.uk/schools.aspx>, retrieved May 28, 2012.

Centers for Disease Control and Prevention. Youth Physical Activity Guidelines Toolkit. (2011). <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm> acessado em 28 de maio de 2012.

Corbin, S. and Navari, J., Special Olympics International. Telephone interviews and email exchanges, Abril, 2012-Julho, 2012

European Union. (2008). EU Physical Activity Guidelines.

Government of India. (2007). Comprehensive Sports Policy 2007- Draft. <http://yas.nic.in/writereaddata/mainlinkfile/File371.pdf>, acessado em 28 de agosto de 2012.

Lankenau, B., Solari, A., and Pratt, M., (2004). International Physical Activity Policy Development: A Commentary. Public Health Reports, Vol. 119, pp 352-355. (Inter-American Development Bank)

International Council of Sport Science and Physical Education (Berlin). (2010). Position Statement on Physical Education

International Sport and Culture Association. Telephone interviews, in person interviews and email exchanges, Junho-Agosto, 2012

Kohl, H., International Society for Physical Activity and Health, Telephone interviews, in person interviews, and email exchanges, Julho 2012-Agosto 2012.

Let's Move. Increase Physical Activity Opportunities. <http://www.letsmove.gov/increase-physical-activity-opportunities>, acessado em 28 de maio de 2012.

Let's Move. Organize a School Health Team. <http://www.letsmove.gov/organize-school-health-team>. acessado em 28 de maio de 2012.

National Coalition for Promoting Physical Activity. National Physical Activity Plan. <http://www.physicalactivityplan.org/theplan.php>, acessado em 28 de maio de 2012.

The President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. The President's Challenge. <https://www.presidentschallenge.org/motivated/employees.shtml>, acessado em 28 de maio de 2012.

Sustrans of the U.K. Call to Action for 2020. <http://www.sustrans.org.uk/about-sustrans/call-to-action-for-2020>, acessado em 28 de maio de 2012.

UNESCO Charter of Physical Education and Sport.

United Nations Sport for Development and Peace. Annual Report 2011.

United States Agency for International Development. The Role of Sports as a Development Tool.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.

Women Win. Building Support for Your Programme. <http://guide.womenwin.org/programme-design/building-support-for-your-programme/community-leaders>, acessado em 28 de maio de 2012.

World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004.

Relatórios analisados e especialistas consultados sobre o ambiente construído

Commission for Architecture and the Built Environment. (2008). Inclusion by Design: *Equality, Diversity, and the Built Environment*

Kappagoda, M. and Ogilvie, R., Public Health Law & Policy, National Policy & Legal Analysis Network to Prevent Childhood Obesity, and KaBOOM!. (2012). Playing Smart: Maximizing the Potential of School and Community Property through Joint Use Agreements.

Leadership for Healthy Communities. Action Strategies Toolkit. 2011.

New York City Department of Design and Construction. Active Design Guidelines. 2010.

Ogilvie, R. Change Lab Solutions. Telephone interview. 14 de junho de 2012.

Sallis, J. Active Living Research. Telephone interview. 12 de julho de 2012.

Sinclair, C. Architecture for Humanity. Telephone interview. 20 de junho de 2012.

Southern, A. Ciclovías Recreativas de las Américas. Telephone interview. 31 de julho de 2012.

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Recommended Community Strategies and Measurements to Prevent Obesity in the United States: Implementation and Measurement Guide. 2009.

Whitehead, J. American College of Sports Medicine. Telephone interview. 5 de julho de 2012.

World Health Organization. (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments.

AGRADECIMENTOS

REDAÇÃO E EDIÇÃO

Lisa MacCallum, Nicole Howson, Nithya Gopu

DIREÇÃO DE PRODUÇÃO

Nithya Gopu, Lindsay Frey

PRODUÇÃO

Suzanne Davies, Imaginals Group, Riley Weiss, Gary Lomax, Emily Brew, Angie Agostino

TRADUÇÃO

Wieden+Kennedy, Prof. Dra. Maria Tereza Silveira Böhme

FOTOS VERSÃO TRADUZIDA

Bruno Fernandes

ACADÊMICOS E PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS

Barbara E. Ainsworth
Universidade do Estado de Arizona

Peter Anderson
Universidade de Newcastle

Shawn Arent
Universidade de Rutgers

Richard Bailey
RBES Ltd.

Nancy Barrant
Fundação Robert Wood Johnson

Michael W. Beets
Universidade da Carolina do Sul

Dawn Behrens
PricewaterhouseCoopers

David Bloom
Universidade de Harvard

Jad Chaaban
Universidade Americana de Beirute

Marshall Clemens
Idiagram

Stephen Corbin
Special Olympics International

Edward Cope
Universidade de Bedfordshire

Tara Coppinger
Instituto de Tecnologia de Cork

Lynette L. Craft
Colégio Americano de Medicina Esportiva

Symeon Dagkas
Universidade de Birmingham

Karen Desalvo
Cidade de Nova Orleans

William W. Dexter
Centro Médico de Maine

Ding Ding
Universidade da Califórnia, San Diego

Jinxia Dong
Centro de Pesquisa em Esporte, Sociedade e Cultura, Universidade de Pequim

Joseph E. Donnelly
Universidade de Kansas

Marsha Dowda
Universidade da Carolina do Sul

Stephen Downs
Fundação Robert Wood Johnson

Detlef Dumon
ICSSPE

Carol Graham
Instituto Brookings

Jayne Greenberg
Distrito Escolar de Miami-Dade

Herbert Haag
Christian-Albrechts- Universidade de Kiel Instituto de Ciência Esportiva

Ross Hammond
Instituto Brookings

William G. Herbert
Universidade Tecnológica de Virgínia

Stephen Herrmann
Universidade de Kansas

Charles Hillman
Universidade de Illinois

Walter Ho
Universidade de Macau

Tokie Isaki
Universidade de Tokaigakuen

Susi-Käthi Jost
Independente

James Kallusky
Up2Us

Kari Keskinen
Sociedade Finlandesa de Ciência do Esporte

Kate Lambourne
Universidade de Kansas

I-Min Lee
Universidade de Harvard

Sarah Lee
Centros de Controle de Doenças Contagiosas

Jennifer Leigh
Universidade de Kent

Ajay Mahal
Universidade de Monash

Matthew T. Mahar
Universidade da Carolina do Leste

Victor Matsudo
Laboratório de Pesquisa de Aptidão Física de São Caetano do Sul

Walter Mengissen
Bundesamt für Sport

Michael W. Metzler
Universidade do Estado da Geórgia

Janelle Nanavati
Olimpíadas Especial Internacional

Shu Wen Ng
Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill

Robert Ogilvie
ChangeLab Solutions

Jennifer R. O'Neill
Universidade da Carolina do Sul

Oliver Oullier
Universidade de Aix-Marseille

Russell R. Pate
Universidade da Carolina do Sul

Gemma Pearce
Universidade de Birmingham

Albert Petitpas
Springfield College

Barry Popkin
Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill

Matthew Reeves
Universidade Liverpool John Moores

Matthew Rosamond
Faculdade de Medicina do Monte Sinai

James F. Sallis
Universidade da Califórnia, San Diego

Kenneth Shropshire
Universidade da Pensilvânia

Younghwan Song
Union College

Tina Syer
Positive Coaching Alliance

Amanda Szabo
Universidade de Kansas

Janice Thompson
Universidade de Bristol

Philippe Vandenbroek
shiftn

Janet Walberg Rankin
Universidade Tecnológica de Virgínia

Bruce Wexler
Universidade de Yale

ESTRUTURA EM AÇÃO



A **Escola Americana de Medicina Esportiva (ACSM)** tem assumido lugar de destaque internacional em questões de atividade física e saúde desde sua fundação, em 1954. Representa mais de 50.000 cientistas, médicos e profissionais de saúde entre os melhores do mundo, a EAME constantemente busca e alcança avanços inovadores e fundamentais para a melhoria da saúde global através do aumento da atividade física e da redução de estilos de vida sedentários. A estratégica interação entre pesquisa, prática e política é essencial para tais avanços e se reflete profundamente no *Desenhado para o Movimento*. A ACSM está comprometida a incentivar as pessoas a usarem o *Desenhado para o Movimento* como uma *Estrutura para Ação* individual e coletiva. Juntos, alcançaremos o progresso que é urgentemente necessário para fazer com que nossos jovens, nosso mundo e, sem dúvida, todo o nosso futuro sejam mais ativos fisicamente; com isso, criaremos um mundo mais saudável, mais economicamente viável e mais ambientalmente sustentável.



NIKE, Inc. estabelecida nas proximidades de Beaverton, Oregon, é a líder mundial em *design*, comércio e distribuição de autênticos calçados, roupas, equipamentos e acessórios para atletas de uma ampla variedade de esportes e atividades físicas. A Nike foi fundada com base no poder do esporte e na capacidade de revelar o potencial humano. Acreditamos que se você tem um corpo, você é um atleta. Atualmente, porém, a epidemia da inatividade física representa uma séria ameaça ao nosso potencial individual e coletivo. O objetivo do *Desenhado para o Movimento* é ajudar a criar um mundo no qual as futuras gerações corram, pulem e chutem para alcançar seu maior potencial. Para tanto, precisamos tomar duas ações: criar experiências positivas para as crianças desde os primeiros anos e integrar a atividade física na vida diária. A Nike está comprometida com a criação de um futuro mais saudável, adotando um pensamento diferente e trabalhando em conjunto para avançar, usando o *Desenhado para o Movimento* como manual de ação.



O Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física (ICSSPE) representa mais de 300 organizações nacionais e internacionais, cujo número de membros coletivos é estimado em mais de 500 milhões de pessoas – professores, treinadores, acadêmicos, pesquisadores, profissionais envolvidos – para oferecer e apoiar a educação física, a atividade física e o esporte. Os membros do ICSSPE há muito tempo reconheceram a ameaça às vidas humanas e sociedades provocada pela crise mundial de inatividade física. Os pesquisadores, cientistas e acadêmicos que compõem nosso quadro de membros contribuíram para a base de evidências, e os professores, treinadores e outros profissionais envolvidos trabalham diariamente para promover a atividade física, a educação física e o esporte. Acreditamos que o *Desenhado para o Movimento* e a base de elementos comprobatórios apresentam forte argumento e uma estrutura para ação. Estamos ansiosos por ativar tomadores de decisão, líderes e políticos para que realizem as ações necessárias para o futuro. A ameaça pode ser evitada apenas através de um compromisso comum e sustentável entre múltiplas agências durante um longo período. O ICSSPE tem orgulho em assumir um compromisso permanente com essa agenda.



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

MacCallum, Lisa

Desenhando para o movimento / Lisa MacCallum,
Nithya Gopu, Nicole Howson ; [traduzido por
Wieden+Kennedy]. -- São Paulo : Nike do Brasil,
2013.

Título original: Designed to move.

Bibliografia

ISBN 978-85-67474-00-7

1. Atividade física 2. Corpo humano 3. Educação
física 4. Saúde - Promoção I. Gopu, Nithya.
II. Howson, Nicole. III. Título.

13-12025

CDD-613.71

Índices para catálogo sistemático:

1. Corpo e movimento : Atividades físicas :
Aptidão física : Promoção da saúde 613.71
2. Movimento e corpo : Atividades físicas :
Aptidão física : Promoção da saúde 613.71



**PORQUE QUALQUER CRIANÇA DE 10 ANOS LHE DIRÁ
QUE NADA DE BOM
ACONTECE SE VOCÊ
FICAR PARADO**

**DESENHADO PARA
O MOVIMENTO**
DESIGNED TO MOVE

designedtomove.org