

Movimentol®

Atividade Física para a Saúde

VIA CORPORAL

Uso adulto e pediátrico

**CONTÉM DOSES DE
ATIVIDADE FÍSICA**

G **Produto
Genérico**

**CONSULTE O PROFESSOR
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAMPO GRANDE - MS | 2021



MOVIMENTOL: Atividade Física para a Saúde

PRODUTO EDUCACIONAL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Jeanine Lopes de Oliveira – CRB-1/2513

L732m Lima, Leandro de Souza.
Movimentol®: atividade física para a saúde: produto educacional /
Leandro de Souza Lima, Christianne de Faria Coelho Ravagnani,
Fabrício César de Paula Ravagnani. Campo Grande, MS: PROFEPT,
2021.
17 p.; PDF.

1. Atividade física. 2. Saúde. 3. Educação física. I. Título.
II. Ravagnani, Christianne de Faria Coelho. III. Ravagnani, Fabrício
César de Paula. IV. Instituto Federal de Mato Grosso do Sul.

CDD 23.ed. 613

QUEM SOMOS



LEANDRO DE SOUZA LIMA

Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul e especialização em Didática e Metodologia do Ensino Superior pelo Centro Universitário Anhanguera de Campo Grande. Atualmente é Técnico em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul e mestrando do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS). Integrante do Grupo de Pesquisas em Nutrição e Exercício na Saúde e no Rendimento Esportivo - PENSARE e do Grupo de Pesquisas em Educação, Saúde, Tecnologia, Inovação e Cultura - ESTIC.



CHRISTIANNE DE FARIA COELHO RAVAGNANI

Possui graduação em Educação Física - UEL, graduação em Nutrição - UNIFIL, mestrado e doutorado em Nutrição Humana Aplicada - USP e Pós-Doutorado em Exercise Science, University of South Carolina, USA. É professora da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, orientadora no Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento (PPGCMov - UFMS) e coordenadora do Grupo de Pesquisa em Exercício e Nutrição na Saúde e Rendimento -PENSARE.



FABRICIO CESAR DE PAULA RAVAGNANI

Possui graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física de Avaré (2000), Mestrado em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (2006), Especialização em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Mato Grosso (2010), Doutorado em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2011) e Pós-doutorado em Ciência do Exercício pela University of South Carolina (2015). É professor do ensino médio no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS) e docente nos seguintes programas stricto sensu: Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento (PPGCM/UFMS) e Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT/IFMS).

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	04
ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE	05
DADOS GERAIS	07
OBJETIVOS	08
RESULTADOS ESPERADOS	09
REFERÊNCIAS	10

APRESENTAÇÃO

O projeto denominado "Movimentol: Atividade Física para a Saúde" é um produto educacional organizado por Leandro de Souza Lima, sob orientação do professor Dr. Fabricio Cesar de Paula Ravagnani e participação da professora Dra. Christianne de Faria Coelho Ravagnani, no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (ProfEPT/IFMS).

O projeto tem o objetivo de promover a reflexão acerca da promoção e manutenção de hábitos saudáveis por meio do fomento à prática de atividade física. Além disso, o Movimentol busca, de forma descontraída e direta, instigar o pensamento crítico a respeito da importância da atividade física, bem como disseminar as recomendações para a sua prática.

O produto educacional "Movimentol: Atividade Física para a Saúde" é composto por dois artefatos:

a) Artefato informativo e descritivo, apresentado no formato de uma bula de medicamento, onde podemos consultar informações como modo de uso, posologia, contraindicações e ação esperada, além de sugestão de dose diária de movimento.

b) Artefato gráfico, apresentado no formato de uma caixa de medicamento, trazendo informações básicas e advertências sobre o seu uso. Este artefato possui um modelo editável para que seja personalizado e utilizado por outras instituições em ações informativas e de conscientização acerca da prática da atividade física para a promoção e manutenção da saúde.

ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), "atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas."

Embora sejam conceitos relacionados, atividade física e exercício físico não são sinônimos. O exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional (NAHAS, 2017). Assim, todo exercício físico é atividade física, porém nem toda atividade física é exercício físico!

Outros dois importantes conceitos relacionados à atividade física e à saúde que habitualmente provocam confusão são o comportamento sedentário e a inatividade física. Segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando o indivíduo está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia. Por exemplo, para usar celular, computador, tablet, videogame e assistir à televisão ou à aula, realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa, dentro do carro, ônibus ou metrô. Já a inatividade física acontece quando os indivíduos não atingem as recomendações de atividade física (veremos mais sobre as recomendações na página 06).

A Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP (2017) aponta que prática da atividade física durante a infância e a adolescência reduz a probabilidade dos indivíduos desenvolverem obesidade e diversas outras doenças na idade adulta. Crianças e adolescentes ativos fisicamente apresentam melhorias no sistema cardiorrespiratório, muscular, metabólico, ósseo e cognitivo. Além disso, a atividade física na infância reduz a auxilia na socialização, na autoestima e bem-estar.

No que diz respeito ao desempenho escolar, Barbosa et al. (2020) analisou 41 revisões sistemáticas sobre o tema e concluiu que, no geral, além de não atrapalhar, a prática de atividade física apresentou efeitos benéficos ao desempenho acadêmico das crianças e adolescentes.

Entretanto, apesar de todas as evidências comprovando os benefícios da atividade física para a saúde física, mental e social, a humanidade tem se tornado mais sedentária e fisicamente menos ativa. Em especial, quando falamos de adolescentes, Guthold et al. (2020), mostrou que no mundo todo, 80% dos escolares entre 11 e 17 anos não atingiam as recomendações de atividade física para a sua idade. Esse fato é bastante preocupante, uma vez que jovens fisicamente inativos tendem a ser adultos também fisicamente inativos, e segundo a UNESCO (2015), a inatividade física já responde por 6 a 10% de todas as mortes causadas por doenças não transmissíveis em todo o mundo, incluindo a obesidade, doenças cardíacas, derrame, câncer, doenças respiratórias crônicas e diabetes.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), para que o indivíduo adulto seja considerado suficientemente ativo é recomendado que ele realize pelo menos 150 minutos por semana de atividades com intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos por semana de atividades com intensidade vigorosa.

No caso das crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) recomenda que eles pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física de moderada a vigorosa intensidade. Recomenda também que ao menos três vezes na semana, sejam incluídas atividades que fortaleçam os músculos e os ossos.

Diante desse cenário, cabe aos professores de Educação Física a obrigação de contribuir com o fomento da atividade física a fim de incentivar a população a manter hábitos saudáveis durante toda a vida. Para tanto, este profissional deve utilizar estratégias que possam auxiliar as pessoas a alcançarem a recomendação de atividade física para manutenção e promoção de saúde. Para ajudar nessa missão, o Movimentol tem o objetivo de promover essa reflexão, podendo ser usado em diversas instituições e nas diferentes idades.

DADOS GERAIS

PÚBLICO ALVO: Professores de Educação Física e gestores escolares.

IDIOMA: Língua portuguesa.

INSTITUIÇÃO: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul - IFMS.

INSTITUIÇÃO PARCEIRA: Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS.

ÁREA: Educação e Educação Física.

OBJETIVOS

Os objetivos do Projeto Movimentol são:

- Promover a reflexão acerca da promoção e manutenção de hábitos saudáveis por meio do fomento à prática de atividade física.
- Instigar o pensamento crítico a respeito da importância da atividade física, bem como as recomendações de sua prática.

RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos, ao disponibilizar este Produto Educacional na Plataforma EduCAPES, que o Projeto Movimentol possa ser personalizado e utilizado por Professores de Educação Física em ações de incentivo à prática de atividade física em diversas instituições. Importante destacar que este Produto Educacional, apesar de ser direcionado aos jovens, pode e deve ser utilizado para a conscientização de outros públicos (ex. adultos), independentemente de sexo, idade ou classe social.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. *et al.* Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review. **International journal of environmental research and public health**, Switzerland, v. 17, 2020, doi:10.3390/ijerph17165972. Acesso em 06 de julho de 2021.

GUTHOLD, R. *et al.* **Global trends in insufficient physical activity among adolescents:** a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. *The Lancet Child Adolescent Health*, v.4, p. 23-35, jan. 2020. Acesso em 05 de julho de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 05 de julho de 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do autor, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Manual de orientação:** Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência, n. 1, jul 2017.

TREMBLAY, M.S. *et al.* Sedentary behavior research network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [s. l.], v. 14, n. 75, 2017. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0525-8>. Acesso em: 05 de julho de 2021.

UNESCO. **Diretrizes em Educação Física de qualidade:** para gestores de políticas. Brasília: UNESCO, 2015. 86 p. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231963>. Acesso em 17 de junho de 2021.

WHO, World Health Organization. **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** 2020, 104 p. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.



PROFEPT

**INSTITUTO FEDERAL
Mato Grosso do Sul**

Movimentol[®]

Atividade Física para a Saúde

Forma e Apresentação:

Embalagem contendo doses de atividade física.

Via Movimento Corporal Uso adulto e pediátrico

Composição

Motivação 100%
Preguiça 0%
Qualidade de Vida 100%

Informações Técnicas

Ação esperada: Movimentol[®] proporciona diversos benefícios para a saúde: reduz a ansiedade, estresse, depressão e pensamentos ruins; melhora o sono, a autoestima e o humor; melhora o desempenho no trabalho e nos estudos; diminui a mortalidade por doenças cardiovasculares; reduz o risco de diversos tipos de câncer como os de cólon e mama; melhora a pressão arterial e o controle do diabetes e do colesterol ruim; ajuda no controle de peso e a melhorar a saúde dos ossos e articulações. Além disso, o Movimentol[®] pode te ajudar a fazer novas amizades e cuidar melhor do meio ambiente, usando menos carro e andando mais a pé.

Importante. Movimentol[®] produz ação rápida, mas para que os efeitos permaneçam, o tratamento deve ser contínuo. Movimente-se sempre!

O tratamento contínuo aumenta a energia para realizar as atividades do dia a dia, como cuidar da casa, estudar e trabalhar.

Advertências:

ESTE PRODUTO DEVE SER MANTIDO AO ALCANCE DE CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS.

Prazo de validade: O Movimentol[®] não apresenta prazo de validade. O ideal é que seja utilizado todos os dias. Porém, caso não realize atividades físicas com frequência, lembre-se que realizar poucas vezes por semana é melhor do que não realizar nenhuma atividade.

Conduta na superdosagem: O uso das atividades físicas em maiores dosagens pode trazer benefícios adicionais à saúde. Porém, em alguns indivíduos pode gerar maior cansaço e dores musculares. Para aqueles que querem se engajar em atividades intensas, recomenda-se avaliação médica e prescrição de um profissional de Educação Física.

Indicações: Movimentol[®] é indicado na prevenção e no tratamento da inatividade física e na redução do sedentarismo e das doenças associadas a eles. Este medicamento deve ser indicado aos seus colegas e familiares.

Contraindicações: De maneira geral, Movimentol[®] não apresenta riscos à saúde. Porém, caso você possua alguma doença, recomenda-se avaliação médica periódica e prescrição de um profissional de Educação Física.

Interações medicamentosas: A alimentação saudável, ingestão de água e a força de vontade melhoram os efeitos da atividade física. O Movimentol[®] apresenta excelente interação com outras atividades como ir a pé ao supermercado e à escola, cuidar do jardim, levar o cachorro para

passar, dançar, usar escadas ao invés do elevador, entre outras. Passar menos tempo sentado jogando videogame, usando o computador ou celular ou assistindo TV melhora os efeitos do MovimentoI®.

Modo de uso: Para utilizar corretamente o produto faça um aquecimento antes e uma volta à calma após a atividade principal. Aumente gradualmente a quantidade e a intensidade do uso de MovimentoI®, mantendo sempre sua respiração em um nível moderado, ou seja, nem muito e nem pouco ofegante.

Estar moderadamente ofegante significa conseguir pronunciar frases sem muita facilidade ou dificuldade enquanto estiver se exercitando.

Posologia

Crianças e adolescentes: Faça Pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa, em forma de jogos, esportes ou atividades recreativas. Pelo menos três vezes na semana, os exercícios devem incluir atividades que fortaleçam os músculos e os ossos.

Adulto: Faça pelo menos de 150 a 300 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos por semana de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa. Ou, ainda, uma combinação equivalente entre essas intensidades ao longo da semana.

Para usar o MovimentoI® você não precisa de muitos equipamentos ou grande investimento. A atividade física pode ser realizada em qualquer lugar e por qualquer pessoa (desde que não haja restrição médica).

Sugestão para o uso

É indicado que adultos saudáveis deem pelo menos 10.000 passos por dia. Já para adolescentes (12 a 19 anos), é indicado pelo menos 12.000 por dia.

Para facilitar, você pode utilizar aplicativos para dispositivos móveis que controlam a quantidade de passos dados diariamente.

Importante: Mesmo que não alcance a sugestão de passos apresentada, lembre-se que fazer alguma atividade física é melhor do que não fazer nenhuma. Comece realizando pequenas quantidades de atividade física e aumente gradualmente a frequência, a duração e a dose de MovimentoI®.

Reações adversas: O uso de MovimentoI®, em geral, é bem tolerado, mas podem ocorrer reações como cansaço físico, suor e dores musculares, que tendem a diminuir conforme você se acostuma com o tratamento.

Uso durante gravidez: Na maioria dos casos, as gestantes podem e devem fazer uso do MovimentoI®. Porém, o médico deverá ser consultado antes, para avaliar as contraindicações.

Uso geriátrico: O MovimentoI® é indicado para todas as faixas etárias, incluindo os idosos, que poderão ter ganhos significativos no estado geral de saúde. Contudo, caso haja comorbidade, o médico deve ser consultado antes da utilização.

IMPORTANTE: Esse produto é similar a outros existentes no mercado (Agitol, Exercitol, Activex, Mexil)

LABORATÓRIO

Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul - IFMS

Grupo de pesquisa em Exercício e Nutrição na Saúde e no Rendimento Esportivo – PENSARE – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS.

Grupo de Pesquisa em Educação, Saúde, Tecnologia, Inovação e Cultura – ESTIC – Instituto Federal de Mato Grosso do Sul - IFMS.



PRODUTO EDUCACIONAL: CAIXA DO MOVIMENTOL® – Atividade Física para a Saúde
Produto Educacional associado: Bula do Movimento® - Atividade Física para a Saúde



Como personalizar a caixa do Movimento® para utilizar na sua Instituição:

- 1) Abra a imagem da caixa do Movimento® no Paint do Windows.
- 2) Na aba “Início”, clique em “Colar” e em “Colar de”.
- 3) Busque em seu computador a imagem que deseja inserir à caixa do Movimento® e clique em “Abrir”.
- 4) Clique sobre a imagem e a movimente até o local indicado na parte superior do modelo personalizável.
- 5) Caso seja necessário, redimensione a imagem até encaixá-la dentro do quadro indicado.
- 6) Repita a ação para inserir outra imagem no local indicado na parte inferior do modelo personalizável.
- 7) Imprima a imagem em uma folha de tamanho A4.

MODELO PROFEPT - IFMS



MODELO PERSONALIZÁVEL

