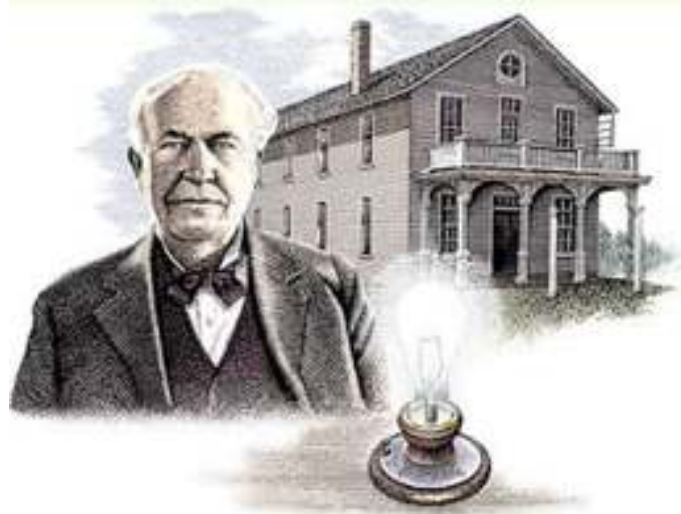


A era do Estilo de Vida Ativo

Jair Sindra Virtuoso Júnior
Atividade Física & Saúde - **UFTM**

Saúde e Qualidade de Vida na Sociedade Contemporânea





Thomas Edison, 1902

“O médico do futuro não receitará medicamentos, mas motivará seus pacientes para cuidarem melhor do seu organismo, alimentando-se melhor e prevenindo as doenças”

QUINTA-FEIRA, 8 DE JANEIRO DE 2009

Como ganhar mais 15 anos de (boa) vida

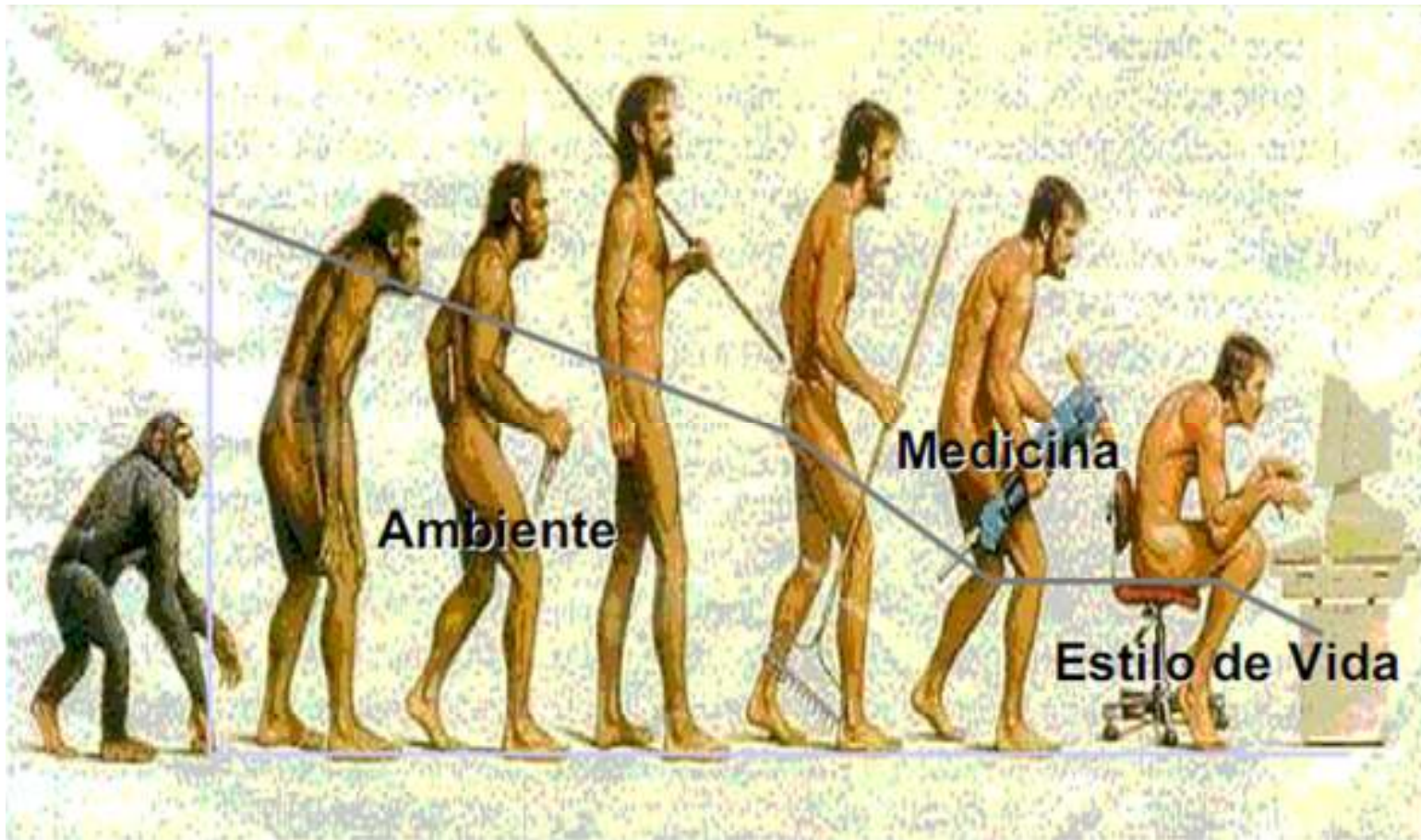


É simples: basta persistir na manutenção dos bons hábitos – e desde cedo. A conta foi feita por médicos ingleses, com uma contribuição de especialistas brasileiros

“A longevidade feliz depende muito mais do modo como levamos o nosso dia-a-dia do que de nossa herança genética. Hoje se sabe que, na equação de uma existência duradoura e saudável, 75% cabem ao estilo de vida. Os outros 25% são determinados pelos genes”.



Evolução Humana & Declínio na Mortalidade: Fatores preponderantes



Século XX - Transições

- Demográfica
- Tecnológica
- Epidemiológica



Século XX - Transições

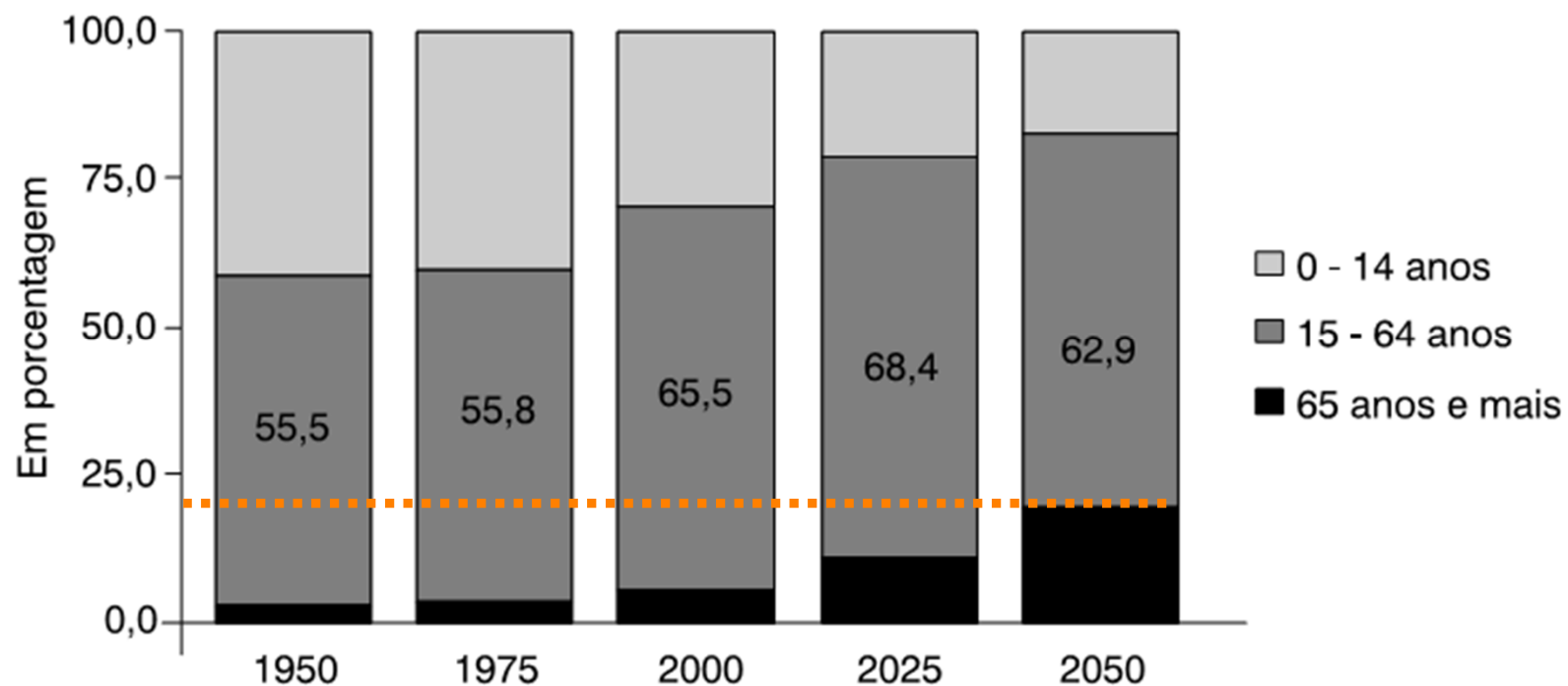
- Demográfica
 - Crescimento populacional
 - Envelhecimento
 - Concentração urbana
- Tecnológica
- Epidemiológica

Crescimento Populacional



1 bi → 1804
2 bi → 1927 (+ 123 anos)
3 bi → 1960 (+33)
4 bi → 1974 (+14)
5 bi → 1987 (+13)
6 bi → 1999 (+ 12)
7 bi → 2020 (+21)

Distribuição da população, por grupos etários Brasil – 1950-2050

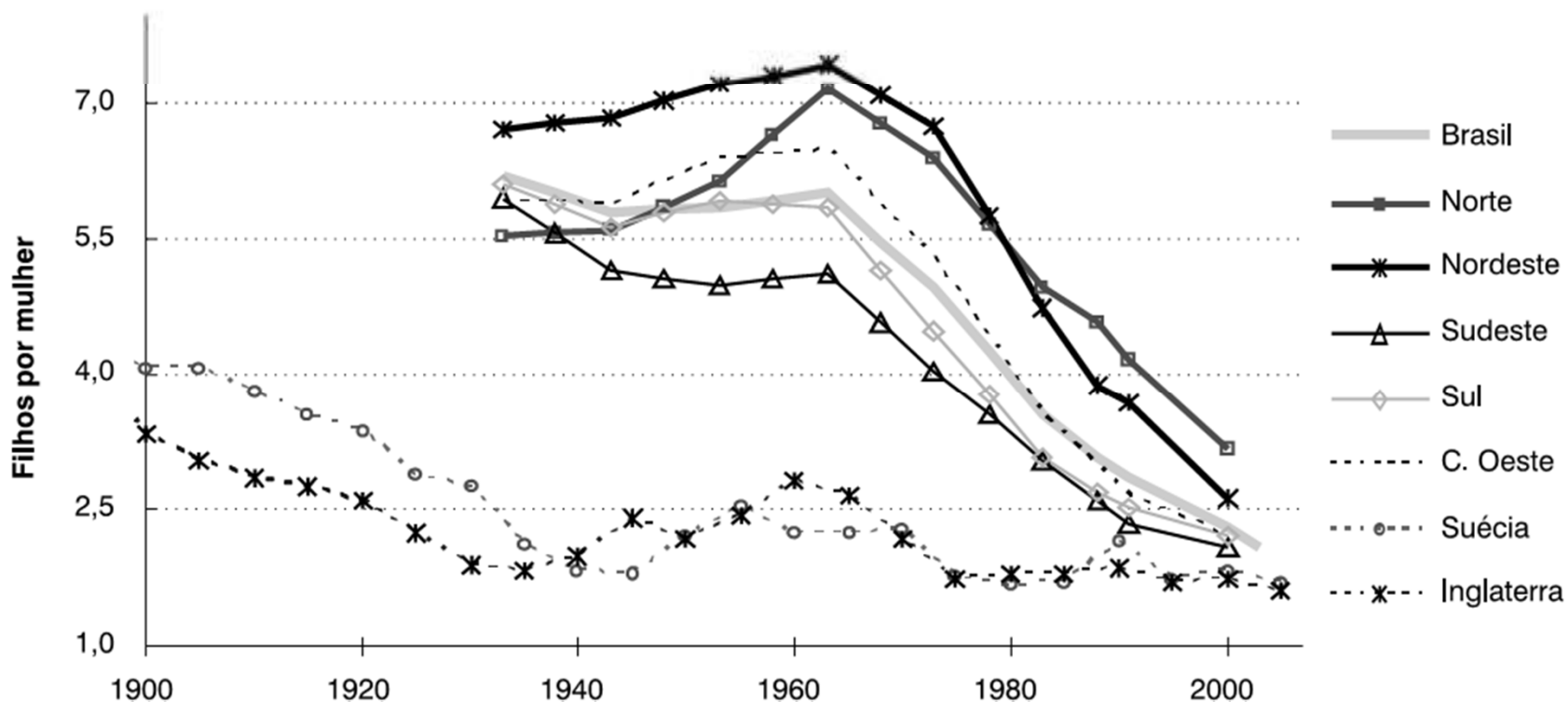


Fonte: Dados brutos, Nações Unidas (2003)

Taxa de fecundidade total

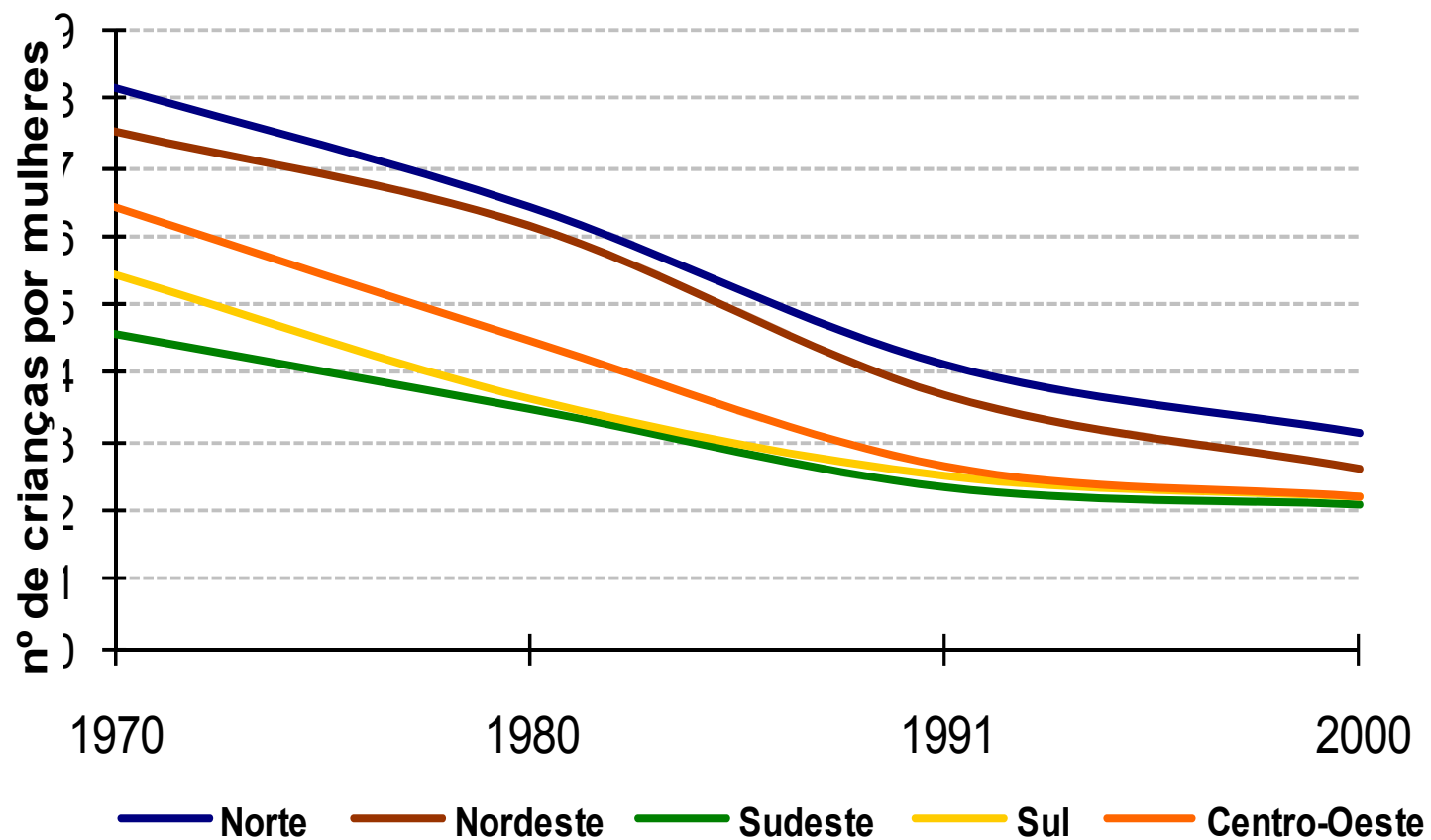
Regiões do Brasil, Suécia e Inglaterra – 1900-2000

Filhos por mulher



Fonte: Carvalho e Wong (1998); Frias e Carvalho (1996); Sawyer et al. (1999). IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD 2003.

Taxa de Natalidade



Cenário Brasileiro

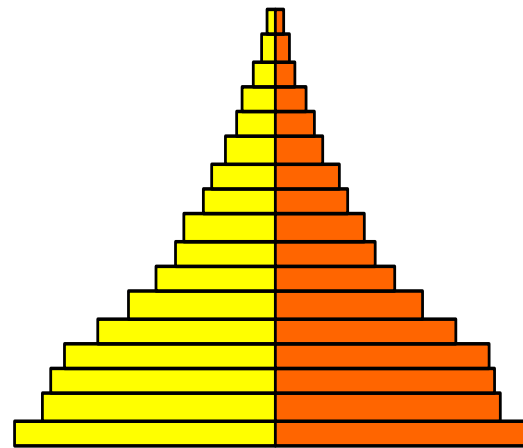
Entre 1980 e 2000

- Fecundidade: 4,4 para 2,3 filhos por mulher

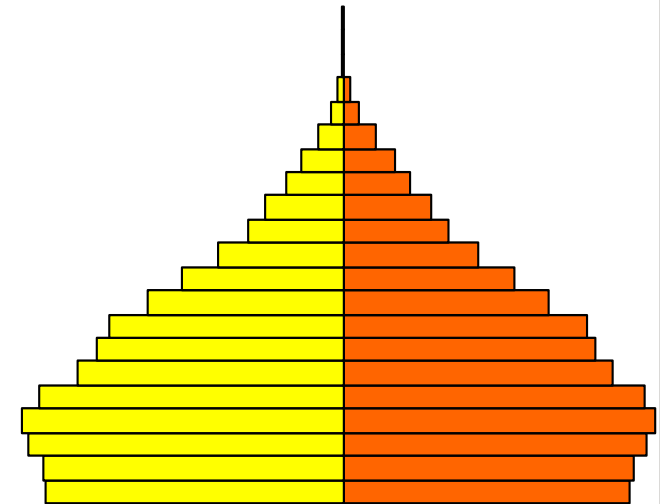
- População de idosos cresceu 107%, e o grupo até 14 anos apenas 14%

- Mortalidade infantil proporcional: 23,9% para 7,2%

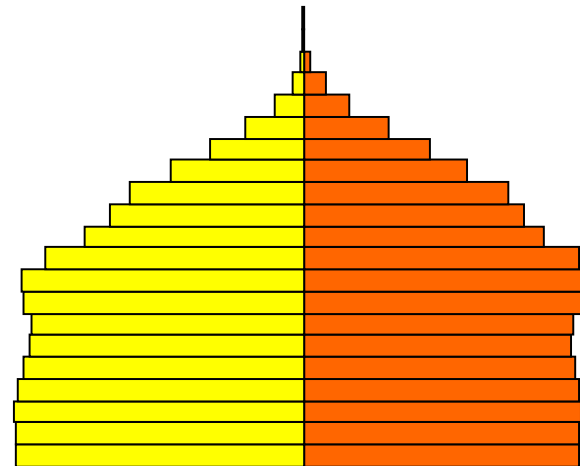
- Proporção de óbitos em maiores de 50 anos: 48,4% para 67,1%



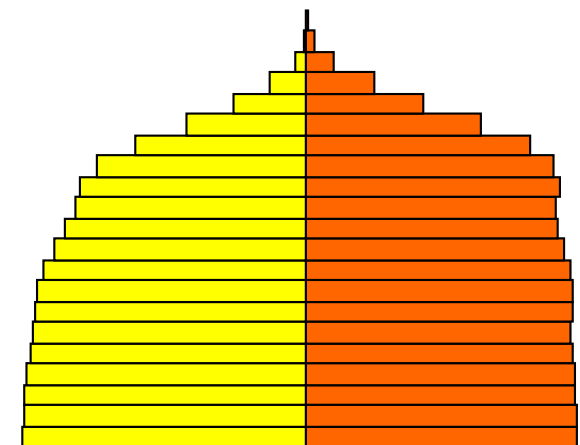
1980



2000



2025



2050

Concentração Urbana



Estudo: 95% da população está em 10% da Terra

O Executivo comunitário e o BM tentaram **formular uma nova definição do conceito de "urbanização" se baseando na "acessibilidade" aos núcleos de população**, para o qual elaboraram um mapa que reflete os períodos de deslocamento necessários para chegar de uma cidade para outra.

Países desenvolvidos → 15% vivem a mais de 1 hora da cidade mais próxima

Países em desenvolvimento → 65% vivem a mais de 1 hora da cidade mais próxima

Século XX - Transições

- Demográfica
- Tecnológica
 - Aviões à jato, computadores, celulares...
 - Automação, microeletrônica, robótica...
- Epidemiológica



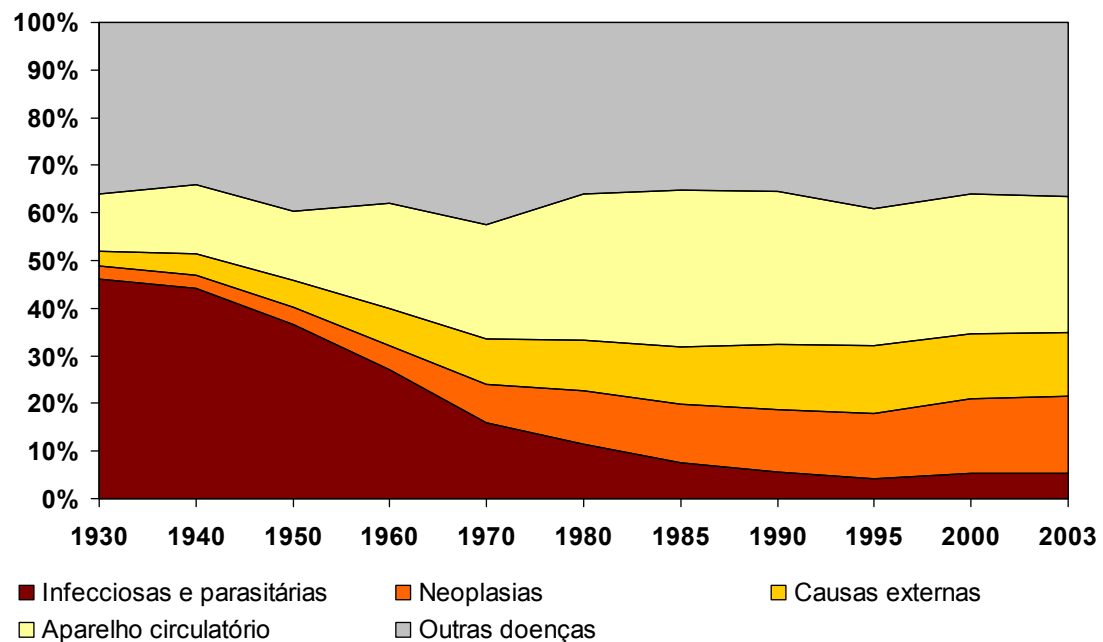
Século XX - Transições

- Demográfica
- Tecnológica
- Epidemiológica
 - Inversão na prevalência de doenças infecto-contagiosas / DANT
 - Obesidade – epidemia global
 - Estresse; Depressão ↑

Transição Epidemiológica no Brasil

Mortalidade
Proporcional (%)
nas capitais:

- D. Infecciosas e Parasitárias:
46% em 1930,
5% em 2003
- D. cardiovasculares:
12% em 1930, 31%
em 2003





Aumento populacional

Alto nível de estresse

Envelhecimento populacional

Saúde e QV no Mundo Atual

Inatividade física

Urbanização acelerada

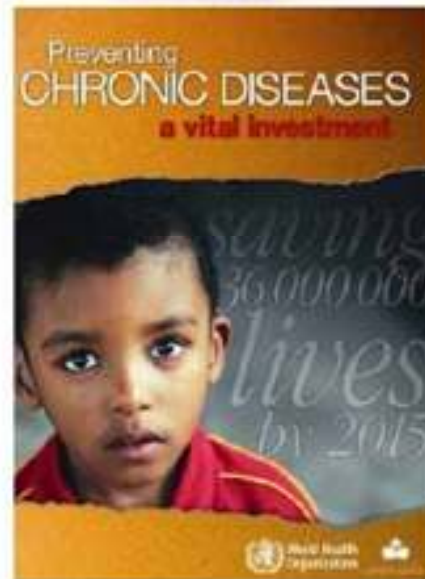
Alimentação inadequada

Preventing
CHRONIC DISEASES
a vital investment

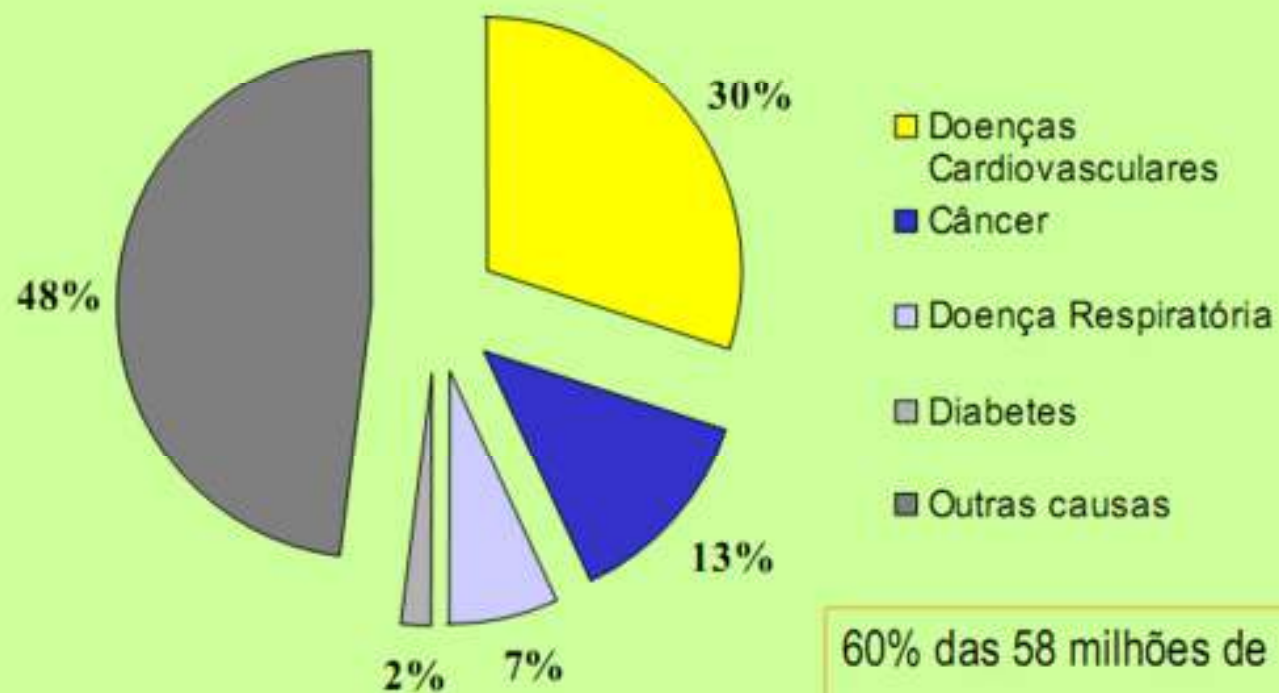
OMS out 2005:
**Prevenindo Doenças Crônicas: Um
Investimento Vital.**



www.who.int/chp



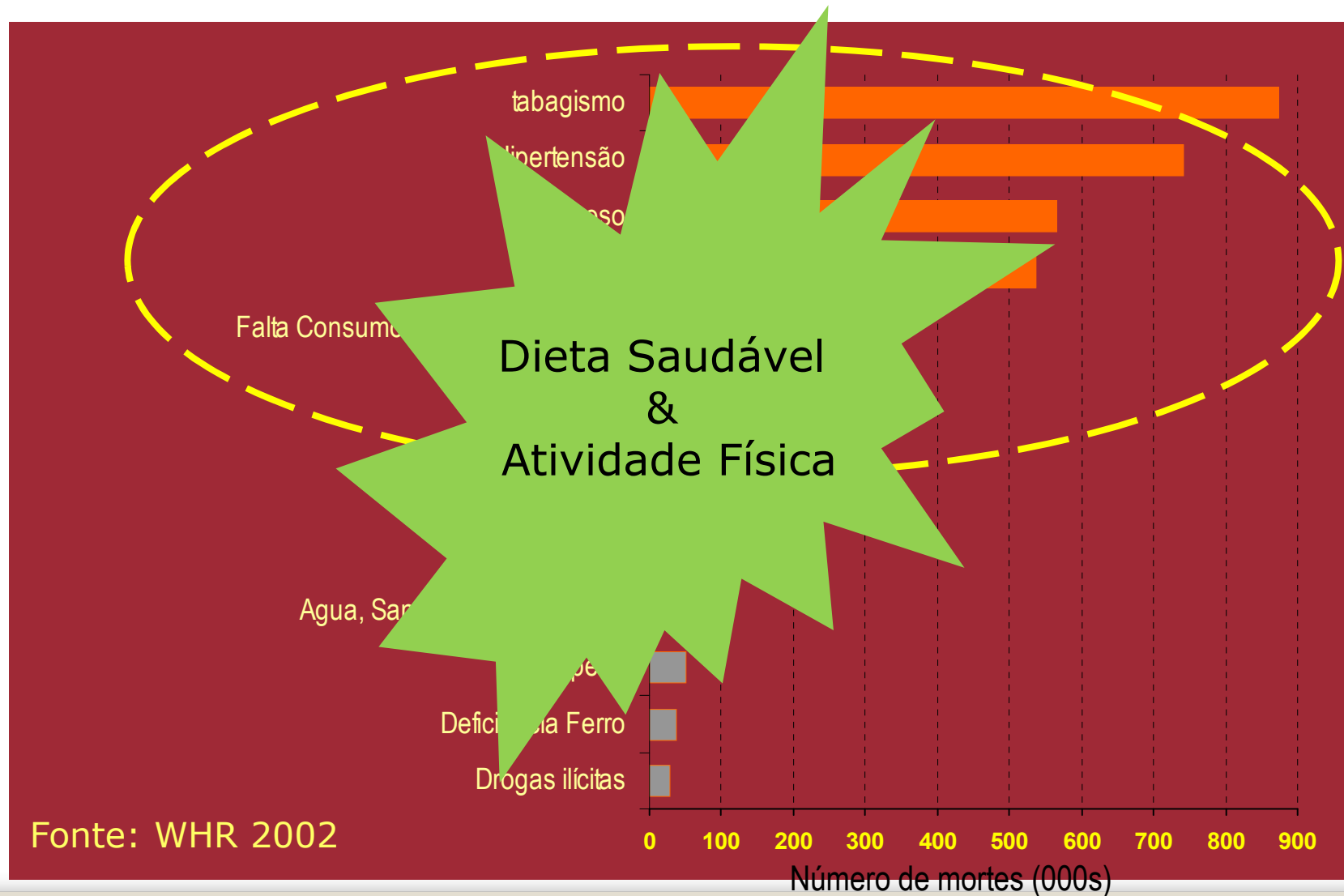
Principais Causas de Morte no Mundo – OMS 2005



60% das 58 milhões de Mortes em 2005 → DANT

Principais Fatores de Risco

Mortes atribuíveis: AMÉRICAS, 2000



Prevenção integrada de fatores de risco comuns - DANT

- Principais fatores de risco são comuns e agem ao longo de todo o curso da vida.
- Tendência à aglomeração de fatores de risco: menos de 20% dos FR ocorrem isoladamente.
- O risco associado a cada fator aumenta na presença dos demais
- A abordagem integrada dos fatores de risco torna a prevenção e o controle das DANT mais custo-efetivos.

Dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas estão relacionadas a três fatores:

Inatividade física,

alimentação inadequada e

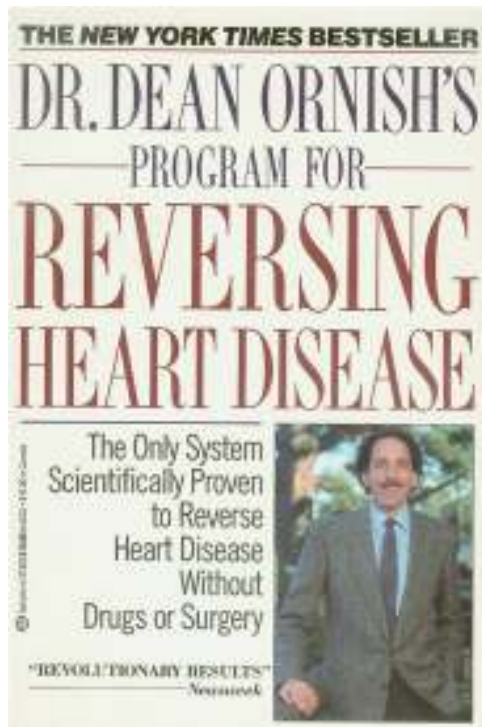
Tabagismo.

Centro de Controle e Prevenção de
Doenças USDHHS; OMS

Relatório da OMS – Outubro / 2005

O Brasil poderá perder US\$ 50 bilhões nos próximos 10 anos devido a mortes prematuras por doenças e agravos não transmissíveis (DANT).

OMS 2005. Prevenindo Doenças Crônicas: Um investimento Vital



“ 25 anos de pesquisa cardiovascular tem mostrado que uma nutrição adequada, controle do stress, exercícios moderados, e um sistema de apoio são fundamentais para um coração saudável.”

“As pessoas devem aprender a incorporar esses elementos no seu dia-a-dia; precisam entender o grande poder de pequenas mudanças no estilo de vida .”

O que se entende por Estilo de Vida?



Estilo de Vida

Forma como as pessoas vivem;
Escolhas relacionadas com nossa cultura,
religião, hábitos familiares, condição
socioeconômica e conhecimento sobre saúde

opas.org.br

Estilo de Vida



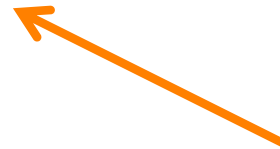
Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e oportunidades individuais.

Perfil do Estilo de Vida



<http://www.cp.utfpr.edu.br/paulino/pentaculo/form.php>

Avalie seu estilo de vida. [Clique aqui](#)



Perguntas?