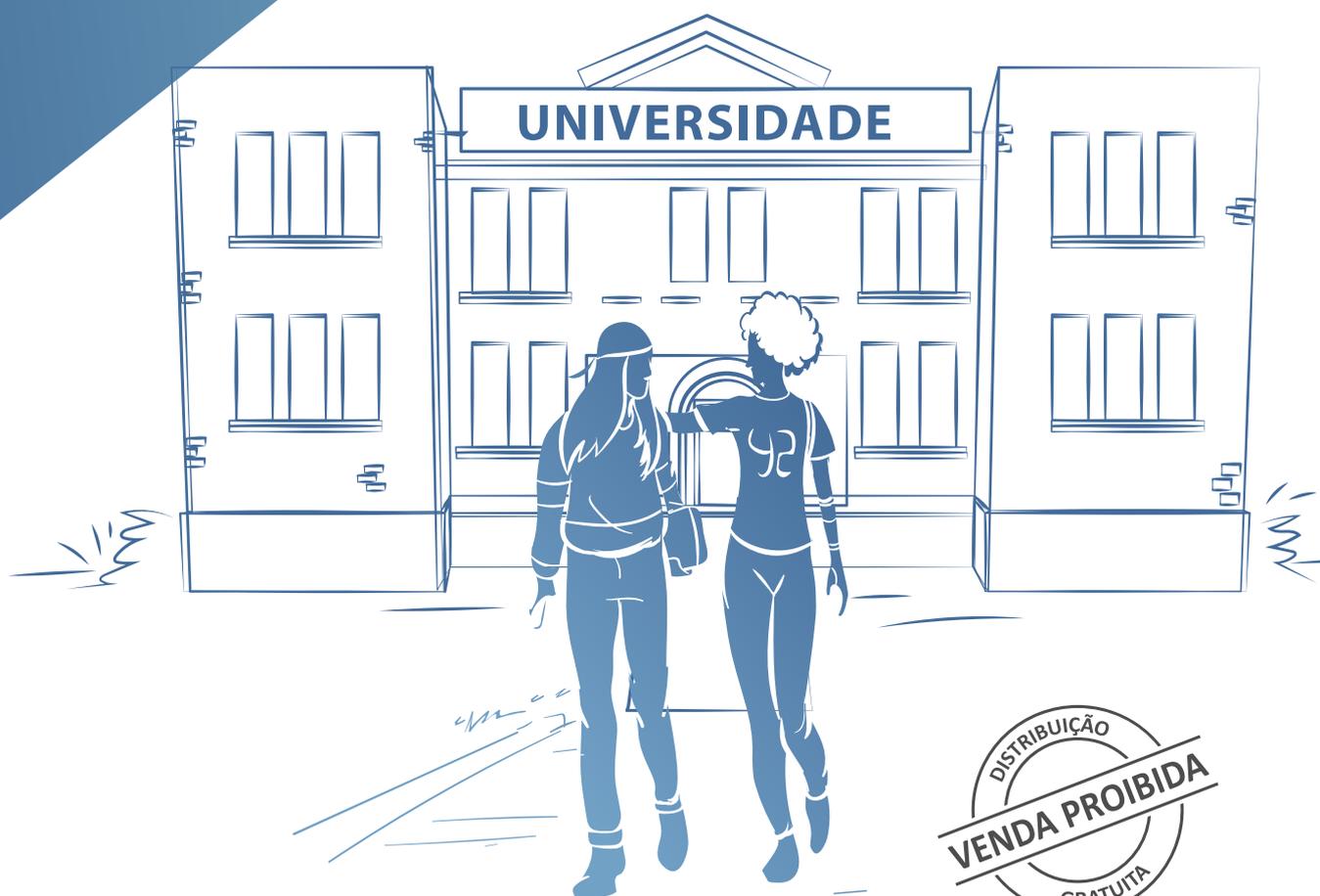


# PLANO ESTRATÉGICO DE DIFUSÃO, DISSEMINAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

DOCUMENTO ORIENTATIVO ÀS  
INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde  
Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde

# PLANO ESTRATÉGICO DE DIFUSÃO, DISSEMINAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DO GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

*DOCUMENTO ORIENTATIVO ÀS  
INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR*



2023 Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: [bvms.saude.gov.br](http://bvms.saude.gov.br)

Tiragem: 1ª edição – 2023 – versão eletrônica

*Elaboração, distribuição e informações:*

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Secretaria de Atenção Primária à Saúde  
Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde  
Esplanada dos Ministérios, Bloco G,  
Edifício Anexo, Ala B, 4º Andar  
CEP: 70058-900 – Brasília/DF  
Site: <http://aps.saude.gov/>

*Supervisão-Geral:*

Andrey Roosevelt Chagas Lemos  
Nésio Fernandes de Medeiros Junior

*Elaboração de texto:*

Dalila Tusset  
Daniel Rogério Petreça  
Daniely da Silva Santana  
Déborah Alline de Matos Lacerda  
Gaia Salvador Claumann  
Jean Augusto Coelho Guimarães  
Lorena Lima Magalhães  
Paula Fabricio Sandreschi  
Sofia Wolker Manta

*Colaboração:*

Átila Alexandre Trapé  
Daniel Rogério Petreça  
Luiz Guilherme Grossi Porto  
Paulo Henrique Guerra  
Roseanne Gomes Aufran  
Tânia Rosane Bertoldo Benedetti  
Valter Cordeiro Barbosa Filho

*Projeto gráfico e diagramação*

Daniel Rogério Petreça

*Normalização:*

Daniel Pereira Rosa – Editora MS/CGDI  
Valéria Gameleira da Mota – Editora MS/CGDI

Ficha Catalográfica

---

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde.

Plano estratégico de difusão, disseminação e implementação do guia de atividade física para a população brasileira : documento orientativo às instituições de ensino superior [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2023.

20 p. : il.

Modo de acesso: World Wide Web: [http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/difusao\\_atividade\\_fisica\\_ies.pdf](http://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/difusao_atividade_fisica_ies.pdf)  
ISBN 978-65-5993-535-2

1. Exercício Físico. 2. Atividade Física. 3. Disseminação de Informação. I. Título.

CDU 613.72

---

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2022/0448

*Título para indexação:*

Strategic plan for the diffusion, dissemination and implementation of the Physical Activity Guidelines for the Brazilian Population: Guidance Document for the Universities and College

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
1 PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO PLANO.....	6
2 METODOLOGIA.....	7
2.1 Plano Estratégico de Difusão, Disseminação e Implementação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (PDDIG): documento orientativo às Instituições de Ensino Superior.....	9
3 EIXOS ESTRATÉGICOS.....	10
3.1 Ensino.....	11
3.2 Pesquisa.....	12
3.3 Extensão. ....	13
3.4 Comunicação .....	14
3.5 Ações intersetoriais.....	15
4 PERSPECTIVAS SOBRE O DOCUMENTO ORIENTATIVO .....	16
SUGESTÕES DE LEITURA.....	19

# APRESENTAÇÃO

Tendo em vista a importância da pauta da atividade física para a promoção da saúde e a prevenção de doenças, o Ministério da Saúde lançou o **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** em 29 de junho de 2021, com transmissão pelo YouTube do Ministério da Saúde.



Clique e assista ao lançamento do guia

Após o lançamento, foram disponibilizadas versões digitais do Guia em **português, inglês e espanhol e os audiobooks** (de todos os capítulos do Guia) no Portal Saúde Brasil. Outros documentos, como o Material Suplementar, contendo a descrição do processo metodológico do Guia, e as Recomendações para gestores e profissionais de saúde, também foram disponibilizados no formato digital, como documentos complementares.

As versões impressas do Guia foram distribuídas, entre julho e agosto de 2021, às Secretarias de Estado da Saúde (SES), totalizando 74.200 exemplares. Também, foi produzida uma versão em braile do Guia distribuída às instituições e associações especializadas, institutos e fundações, universidades e institutos federais e centros de reabilitação (CER) vinculados ao Sistema Único de Saúde (SUS) e que atendam pessoas com deficiência visual.

Para tanto, o “**Plano Estratégico de Difusão, Disseminação e Implementação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (PDDIG): documento orientativo às Instituições de Ensino Superior**” foi estruturado como forma de articular, com os atores-chaves, as estratégias para qualificar o alcance do Guia à população, aos profissionais e aos gestores.

## OBJETIVO DO DOCUMENTO ORIENTATIVO

O objetivo é **apresentar**, de forma sugestiva, as principais estratégias que podem ser realizadas pelas instituições de ensino superior (IES) para contribuir com a difusão, a disseminação, a implementação, o monitoramento e a avaliação do *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* e seus documentos complementares, considerando os eixos ensino, pesquisa, extensão, comunicação e ações intersetoriais.

# 1 PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO PLANO

O “*Plano Estratégico de Difusão, Disseminação e Implementação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (PDDIG): documento orientativo às Instituições de Ensino Superior*” foi elaborado considerando o seguinte processo:

1

**Elaboração prévia de um documento** contendo ações estratégicas relacionadas aos cinco eixos que contemplam sugestões e possibilidades de atuação das IES em colaboração ao PDDIG, sendo ensino, pesquisa, extensão, comunicação e ações intersetoriais;

2

**Identificação de professores** de IES públicas e privadas de diferentes regiões do Brasil e envio dos convites para participação em uma reunião;

3

Primeira **reunião com os professores das IES** para a construção e validação conjunta das ações estratégicas contidas nos cinco eixos;

4

**Ajustes nas ações estratégicas** baseados nos feedbacks dos professores das IES;

5

Segunda **reunião com os professores das IES** para a validação da versão final das ações estratégicas contidas nos cinco eixos;

6

Produção da **versão final do documento orientativo** denominado: “*Plano Estratégico de Difusão, Disseminação e Implementação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (PDDIG): documento orientativo às Instituições de Ensino Superior*”.

## 2 METODOLOGIA

A fim de instituir o PDDIG nas diversas esferas da gestão, órgãos, conselhos e instituições, a equipe do DEPPROS responsável pela promoção da atividade física estruturou um documento preliminar a ser direcionado para as IES. No intuito de contemplar as principais ações dessas instituições, o documento foi elaborado em cinco eixos, sendo ensino, pesquisa, extensão, comunicação e ações intersetoriais.

Para que houvesse uma validação externa às ações preliminares propostas, oito professores com experiência nos pilares universitários (no ensino, na pesquisa, na extensão e na administração), vinculados às IES situadas nas cinco regiões do País, foram convidados para contribuir com a análise crítica e *expertise* teórica e prática. Além da experiência em todos os pilares universitários, prezou-se por convidar professores de instituições com distintos perfis: público e privado, universidade e instituto, situadas em capitais e no interior, buscando assim uma heterogeneidade de realidades, vivências e opiniões acerca das estratégias.

Dessa forma, no dia 16 de setembro de 2021, das 14h às 16h, foi realizada a primeira reunião com a participação de sete integrantes equipe do DEPPROS responsável pela promoção da atividade física e sete professores de IES,



estando um professor ausente. Durante o período foram abordados três eixos e seus subeixos, sendo solicitado que os participantes se posicionassem, apontando críticas, sugestões, dando retorno a fim de qualificar as ações estratégicas presentes no documento.

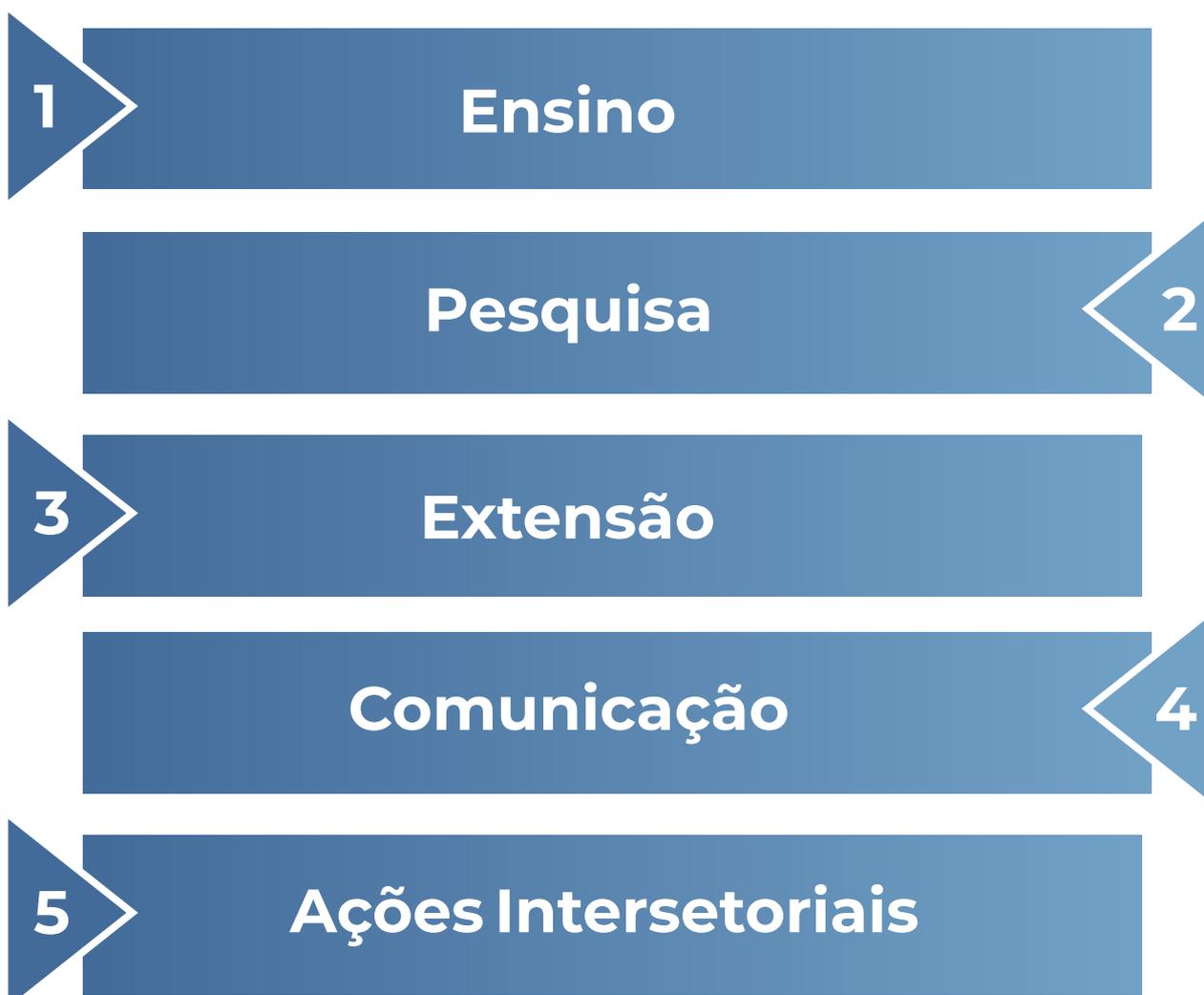
Após a reunião, o documento com todos os eixos e as respectivas ações foi ajustado e enviado aos participantes, com o objetivo de oportunizar tempo maior para análise da proposta para sugerir alterações das ações, assim, uma nova reunião foi pré-agendada.

A segunda reunião foi realizada no dia 08 de outubro de 2021, das 10h às 12h, com a participação de sete integrantes da equipe do DEPPROS responsável pela promoção da atividade física e cinco professores de IES convidados, estando três professores ausentes. Durante o período foram analisadas e discutidas as sugestões e os retornos dos professores e os dois últimos eixos e seus subeixos, Comunicação e Ações intersetoriais, foram abordados.

Diante disso, após todas as análises e diálogos, foi pactuado que o Ministério da Saúde por meio do DEPPROS organizaria a versão final do documento que, posteriormente, foi enviada aos pesquisadores participantes para a última validação, constituindo, assim, a versão atual do Plano a ser direcionado para todas as IES do País.

## 2.1 Plano Estratégico de Difusão, Disseminação e Implementação do Guia de Atividade Física para a População Brasileira (PDDIG): documento orientativo às Instituições de Ensino Superior

O **documento orientativo** foi sistematizado em estratégias, com enfoque na difusão, na disseminação, na implementação, na avaliação e no monitoramento do *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* e seus documentos complementares. Os cinco eixos são:



## 3 EIXOS ESTRATÉGICOS

Cada eixo do documento orientativo contém as estratégias sugeridas para a difusão, a disseminação, a implementação, a avaliação e o monitoramento do *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. No total são cinco eixos e 14 estratégias.



### IMPORTANTE

Entende-se que as ações sugeridas a seguir abrangem diversas áreas do conhecimento, além da área da saúde e podem ser adaptadas, considerando o **contexto local e a autonomia universitária**.

#### EXEMPLO

É possível incluir os conteúdos abordados no *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* em disciplinas e pesquisas de áreas como: **arquitetura, engenharia e geografia**, ao abordar temas relacionados à infraestrutura das cidades; **pedagogia e outras licenciaturas**, com temas relacionados ao autocuidado, componentes curriculares e educação física escolar; **comunicação, jornalismo e marketing**, tratando da tradução do conhecimento e da comunicação em saúde para a população; entre outras áreas afins que possam abordar a atividade física em seus itinerários formativos.

## 3.1 Ensino

### 3.1.1

Incluir o Guia e seus documentos complementares como **referência bibliográfica das disciplinas** dos cursos de graduação, pós-graduação, residências multiprofissionais, mestrado e doutorado. Para isso, seriam fundamentais reuniões com os núcleos docentes estruturantes e colegiados, a fim de construir essas possibilidades.

### 3.1.2

Incluir o Guia e seus documentos complementares como **componente curricular no itinerário formativo das disciplinas e nos trabalhos teóricos e práticos**, de modo que os graduandos da área da saúde e afins possam conhecer as recomendações e as mensagens propostas. Conseqüentemente, podem ser desenvolvidas ações de promoção da atividade física que envolvam a disseminação e implementação das recomendações propostas pelo Guia no âmbito da Educação Física e demais campos da saúde.

## 3.2 Pesquisa

### 3.2.1

Considerar as informações preconizadas no Guia e em seus documentos complementares como **base teórica para o planejamento e o desenvolvimento de pesquisas** na área da promoção da saúde.

### 3.2.2

**Desenvolver e fomentar pesquisas** que tenham por objetivo avaliar a divulgação, disseminação e implementação do Guia, utilizando as respectivas recomendações de atividade física e os documentos complementares para os diferentes ciclos de vida e contextos.

### 3.2.3

Desenvolver e fomentar **pesquisas de avaliação sobre a utilização das recomendações preconizadas no Guia**, em seus documentos complementares e artigos relacionados, na formulação de políticas públicas estaduais e municipais e nas ações de promoção de atividade física, saúde e educação.

## 3.3 Extensão

### 3.3.1

Disseminar o Guia e seus documentos complementares em **ações dos projetos de extensão vigentes para a comunidade interna e externa**, por meio de: a) Encontros presenciais ou online para apresentar o Guia e estimular a prática de atividade física; b) Mídias sociais, cartilhas, cartazes e pôsteres, dentre outros materiais educativos adaptados aos contextos socioculturais de cada município ou localidade.

### 3.3.2

**Realizar eventos, feiras ou amostras** para as Pró-Reitorias de Cultura e Extensão, coordenadores e população que estejam vinculados à extensão, para disseminar as recomendações do Guia e seus documentos complementares. Nesses eventos, um ou mais professores interlocutores podem propor o acordo de estratégias complementares aos documentos.

### 3.3.3

Ofertar projetos de extensão com o objetivo de **capacitar os profissionais da saúde**, a fim de disseminar os conteúdos do Guia e seus documentos complementares relacionados à atividade física na Atenção Primária à Saúde.

## 3.4 Comunicação

### 3.4.1

**Divulgar** no site das IES, de redes colaboradoras e páginas institucionais os materiais provenientes do Guia, como documentos, mídias, campanhas, site da Secretaria de Atenção Primária à Saúde do Ministério da Saúde, Guia em *audiobook* (disponível no Spotify e no SoundCloud) e os vídeos institucionais (disponíveis no canal do YouTube da Secretaria de Atenção Primária à Saúde).

### 3.4.2

**Criar ou utilizar infográficos e templates** já existentes para ampla divulgação do Guia nas páginas de grupos de pesquisa, projetos de extensão e nas páginas das redes sociais das IES, além do compartilhamento em aplicativos de mensagens instantâneas.

### 3.4.3

**Realizar lives e vídeos curtos** que auxiliem na disseminação e síntese das principais recomendações contidas no Guia e documentos complementares.

## 3.5 Ações intersetoriais

### 3.5.1

**Identificar os colaboradores e as redes parceiras** para auxiliar na divulgação, disseminação e implementação do Guia e de seus documentos complementares. Sugere-se também sensibilizar os órgãos e os atores sociais para a criação de oportunidades e ambientes mais favoráveis à prática de atividade física, como: a) Governantes do executivo e legislativo; b) Secretaria de Saúde; c) Secretaria de Esporte e Lazer; d) Secretaria de Educação; e) Secretaria de Infraestrutura; f) Conselhos Municipais, etc.

### 3.5.2

**Disseminar o Guia e seus documentos complementares, pactuando de forma conjunta** as estratégias de implementação nos projetos e grupos públicos e/ou privados que promovam atividades físicas, como: a) Centros de Referência de Assistência Social; b) Grupos de idosos; c) Grupos comunitários; d) Projetos voluntários/ONGs e, e) Academias, estúdios, clubes e outros estabelecimentos, a fim de disseminar o Guia, visualizando as estratégias de implementação.

### 3.5.3

**Identificar possíveis mobilizadores e agentes ativos na comunidade**, sejam profissionais de saúde ou demais cidadãos, que possuam potencial de influenciar as demais pessoas a serem fisicamente ativas, para que auxiliem na disseminação dos conteúdos do Guia, dos documentos complementares e das ações desenvolvidas pelas IES.

## 4 PERSPECTIVAS SOBRE O DOCUMENTO ORIENTATIVO

O **documento orientativo às IES** contribui com estratégias sugestivas para a difusão, a disseminação, a implementação, o monitoramento e a avaliação do *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* e seus documentos complementares.

O Ministério da Saúde tem o compromisso de garantir o acesso a conteúdos de qualidade para uma vida fisicamente ativa e de possibilitar que a população em geral faça uso das melhores informações para embasar as mudanças de comportamento visando um estilo de vida mais saudável.

Para tanto, as ações colaborativas com o Ministério da Educação e com os representantes das IES são fundamentais para fomentar as discussões e estabelecer as melhores estratégias para a implementação dos conteúdos relacionados ao Guia.

As IES têm um papel fundamental para que as informações contidas no Guia sejam incorporadas nas ações de gestão educacional, nos programas de pós-graduação e de graduação, considerando o tripé ensino - pesquisa - extensão, assim como influenciando na saúde e na qualidade de vida dos atores envolvidos com as IES e comunidade.

**O Ministério da Saúde agradece o apoio!**



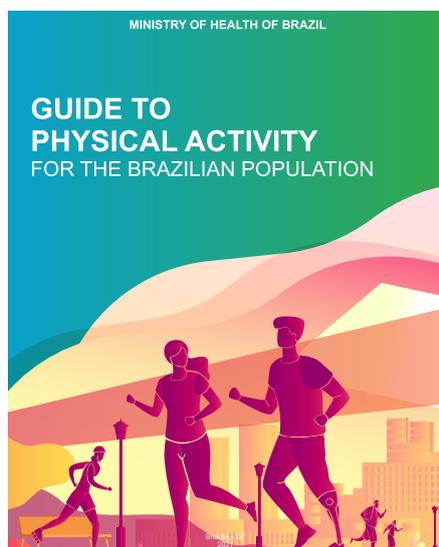
Clique aqui e acesse o Guia



As diversas **versões do Guia** e seus documentos complementares podem ser incluídos de forma qualificada nos processos de trabalho e nas ações dos profissionais e dos gestores.



Espanhol



Inglês



Braile



**Audiobook**



Clique aqui



**Assista** aos vídeos do Guia



Clique aqui

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS**

**Crianças de até 1 ano**  
estimular movimentos de barriga para baixo.  
pelo menos **30 minutos** por dia

**Crianças de 1 a 2 anos**  
de qualquer intensidade estimulando atividades de engatinhar, rastejar, jogar objetos, rolar, sentar e levantar.  
pelo menos **3 horas** por dia

**Crianças de 3 a 5 anos**  
de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, **1 hora** de intensidade moderada a vigorosa.  
pelo menos **3 horas** por dia

SUS+ MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL **BRASIL** UNIAO E RECONSTRUÇÃO

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E JOVENS DE 6 A 17 ANOS**

Pelo menos **60 minutos** por dia  
Preferência para atividades que façam a sua respiração e os batimentos do seu coração aumentarem.

Inclua em pelo menos **3 dias** na semana  
Fortalecimento de músculos e ossos saltar, puxar ou empurrar.

A cada **1 hora** movimente-se **15 minutos**  
Reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado, assistindo à TV ou usando o celular.

Evite comportamento sedentário

SUS+ MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL **BRASIL** UNIAO E RECONSTRUÇÃO

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA ADULTOS**

**Atividades físicas moderadas**  
A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.  
pelo menos **150 minutos** por semana

**Atividades físicas vigorosas**  
A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.  
pelo menos **75 minutos** por semana

Combine atividades físicas moderadas + vigorosas

Inclua em pelo menos **2 dias** na semana  
Fortalecimento de músculos e ossos

Evite comportamento sedentário  
A cada **1 hora** movimente-se **15 minutos**

Reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado, assistindo à TV ou usando o celular.

SUS+ MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL **BRASIL** UNIAO E RECONSTRUÇÃO

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS**

**Atividades físicas moderadas**  
A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.  
pelo menos **150 minutos** por semana

**Atividades físicas vigorosas**  
A sua respiração será mais rápida e os batimentos do seu coração vão aumentar muito.  
pelo menos **75 minutos** por semana

Combine atividades físicas moderadas + vigorosas

Inclua **2 a 3 vezes** em dias alternados  
Fortalecimento muscular  
Equilíbrio

Evite comportamento sedentário  
A cada **1 hora** movimente-se **15 minutos**

Reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado, assistindo à TV ou usando o celular.

SUS+ MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL **BRASIL** UNIAO E RECONSTRUÇÃO

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**ATIVIDADE FÍSICA PARA GESTANTES E MULHERES NO PÓS-PARTO**

Se você não apresenta contraindicações ou já era ativa antes da gestação.

**Atividades físicas moderadas**  
A sua respiração e os batimentos do seu coração vão aumentar moderadamente.  
pelo menos **150 minutos** por semana

**GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES**

Baixe os cards do GUIA



# SUGESTÕES DE LEITURA



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília, DF: MS, 2021.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física Para a População Brasileira: recomendações para gestores e profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.



BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira: Material Suplementar**. Brasília, DF: MS, 2021.

Clique na **capa** e acesse o arquivo digital.





BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Recomendações para o Desenvolvimento de Práticas Exitosas de Atividade Física na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde.** Brasília, DF: MS, 2021.



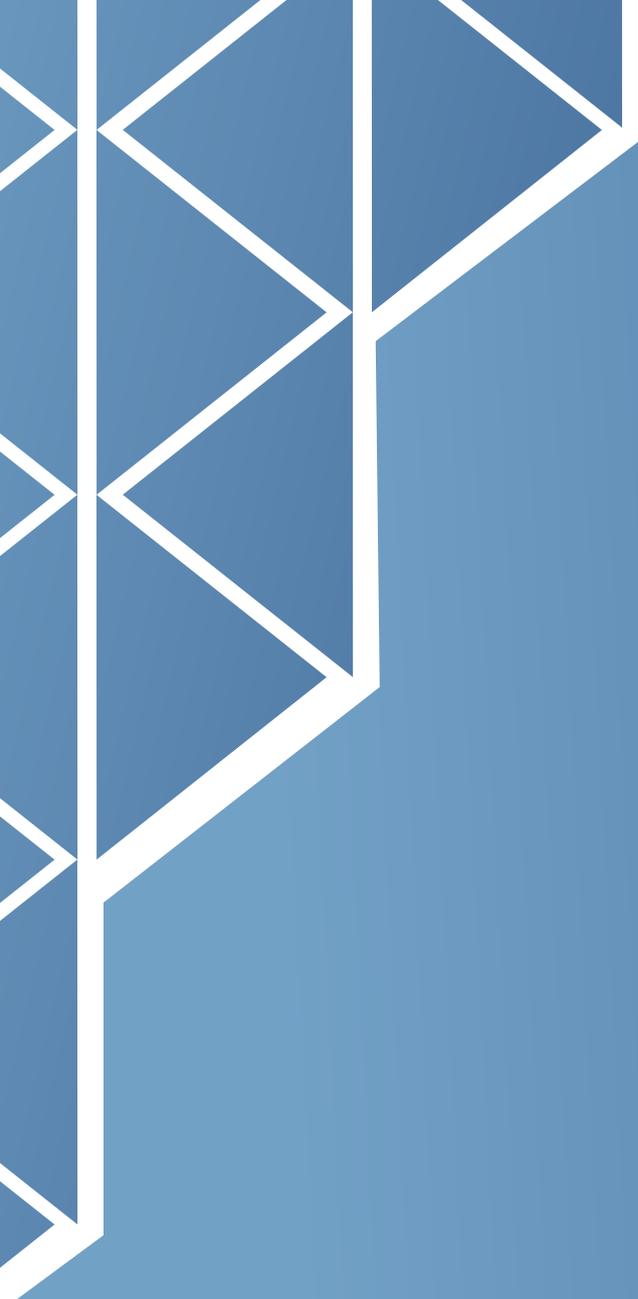
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Programa Academia da Saúde: caderno técnico de apoio a implantação e implementação recurso eletrônico.** Brasília, DF: MS, 2018.



ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Agenda Convergente Mobilidade Sustentável e Saúde: Documento de Referência.** Brasília, DF: OPAS, 2020.

Conte-nos o que pensa sobre esta publicação. **Clique no ícone** e responda a pesquisa





DISQUE SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
[bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br)



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

Governo  
Federal