

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO 20/21
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL - 10º ANO

No sentido de reforçar o combate ao problema da **inatividade física** a Organização Mundial de Saúde lançou o Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030.

De acordo com a OMS:

Não agir no sentido de aumentar os níveis de atividade física levará ao aumento dos custos, com um impacto negativo nos sistemas de saúde, no ambiente, no desenvolvimento económico, bem-estar da comunidade e qualidade de vida.

As recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário referem que:

1. *A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente;*
2. *Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma;*
3. *Toda a atividade física conta;*
4. *O fortalecimento muscular beneficia toda as pessoas;*
5. *Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde;*
6. *Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário.*

Quatro a cinco milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais fisicamente ativa. Estas recomendações globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde baseadas em evidência e apoiem a implementação do Plano de Ação Global da OMS para a atividade física 2018-2030. Ações e investimentos em políticas para promover a atividade física e reduzir o comportamento sedentário podem ajudar a alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2030, particularmente: Boa Saúde e Bem-estar (ODS3), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS11), Ações contra as Mudanças Climáticas (ODS13), Educação de Qualidade (ODS4), entre outros.

OBJETIVO: REDUZIR A INATIVIDADE FÍSICA



A Turma 10º 2 editou um vídeo, onde os alunos são os protagonistas indo ao encontro das orientações da OMS: **“MAIS PESSOAS ATIVAS PARA UM MUNDO MAIS SAUDÁVEL”!**