

# Atividade física promotora da saúde em Portugal

**Autor:** Pedro Teixeira

**Fonte:** <https://www.publico.pt/2018/12/02/culto/opiniao/atividade-fisica-promotora-saude-portugal-1853021>

A Comissão Europeia, seguindo a Recomendação do Conselho da União Europeia de 26 de novembro de 2013, relativa à promoção transetorial das atividades físicas benéficas para a saúde (HEPA, *Health Enhancing Physical Activity*) constituiu a Rede de Pontos Focais para Atividade Física da União Europeia, lançada em outubro de 2014, em Roma.

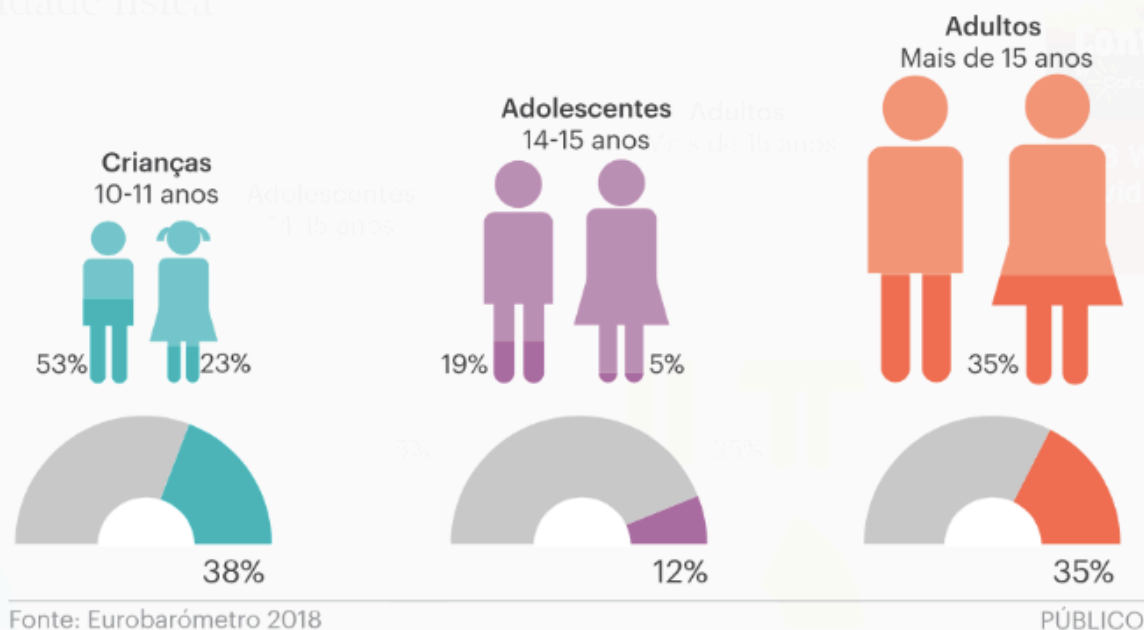
O Gabinete Regional para a Europa da Organização Mundial de Saúde, através do Programa de Nutrição, Atividade Física e Obesidade acompanha, apoia, e participa nos trabalhos desta Rede desde o início. A *Estratégia para a Atividade Física da Região Europeia da Organização Mundial da Saúde 2016-2025* é um dos documentos orientadores deste grupo de trabalho, tal como as *Orientações da União Europeia para a Promoção da Atividade Física* de 2008.

A referida Recomendação reconhece que a maioria dos cidadãos europeus não cumpre os níveis mínimos de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde e que a inatividade física é uma das principais causas de morbilidade e mortalidade prematura, especialmente por doenças crónicas não transmissíveis (como as doenças cérebro-cardiovasculares, diabetes, vários tipos de cancro, e a depressão). Reconhece ainda que, para além das perdas de anos de vida saudável, a inatividade física implica importantes custos diretos e indiretos para a sociedade.

O Conselho da União Europeia incitou assim os Estados-Membros da União Europeia a desenvolverem políticas, planos de ação, campanhas e estratégias transetoriais que envolvessem diferentes domínios de intervenção como o desporto, a saúde, a educação, o ambiente, os transportes, o trabalho, e os grupos especiais. Estas estratégias deveriam incluir formas práticas e concretas de motivar as pessoas a aumentarem a sua atividade física, por exemplo, através do aumento da sensibilização para os benefícios da atividade física regular em todo o ciclo de vida, e para os vários contextos de prática de atividade física, como a escola, a casa, o local de trabalho, a comunidade, e a mobilidade ativa.

## Nível de atividade física

Prevalência estimada dos níveis suficientes de atividade física



Para avaliar o impacto das diferentes medidas implementadas nos Estados Membros, foi pedido aos governos para monitorizarem não só os níveis de atividade física dos seus cidadãos, como também a implementação de políticas e estratégias nos setores já referidos. Em setembro de 2018 foi publicado o segundo relatório (o primeiro data de 2015) com os dados desta monitorização, e que espelha os esforços dos Estados Membros na promoção da atividade física nos últimos três anos. Portugal conta com avanços muito importantes neste período, realçados nesta publicação.

A constituição, em 2017, de uma Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física, (CIPAF; integrando representantes dos Gabinetes dos Secretários de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, da Educação, da Juventude e do Desporto, do Emprego, da Inclusão das Pessoas com Deficiência, e da Saúde) é uma das iniciativas destacadas, e que revela uma orientação estratégica na coordenação e liderança da promoção da HEPA em Portugal. Esta Comissão elaborou e lançou, em Abril deste ano, o *Plano de Ação Nacional para a Atividade Física*, que inclui iniciativas nacionais (políticas, programas, projetos e eventos) de promoção da atividade física e/ou redução do comportamento sedentário em nove áreas chave: desporto, saúde, educação em todo o ciclo de vida, vigilância e monitorização, comunicação e informação, trabalho e empresas, comunidades e sociedade civil, ambiente construído e mobilidade ativa, e grupos especiais. A CIPAF coordena, ainda, atualmente, o desenvolvimento das *Recomendações Portuguesas de Atividade Física*, num esforço conjunto entre estruturas governamentais, académicas, científicas, e da sociedade civil.

O relatório realça os diferentes sistemas de monitorização e vigilância da atividade física em Portugal: o *Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva* (coordenado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude); a avaliação da *Atividade Física como Sinal Vital* nos Cuidados de Saúde Primários (coordenado pela Direção-Geral da Saúde); e o programa *FITescola* (coordenado pela Direção-Geral da Educação). É também referido o *Sistema de Observação dos Transportes Terrestres*, sob coordenação do Instituto da Mobilidade e dos Transportes.

São destacadas ainda várias iniciativas importantes (*histórias de sucesso*) em diferentes setores, como o **Programa Nacional de Desporto para Todos** (coordenado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude), o programa *Diabetes em Movimento* (coordenado pela Direção-Geral da Saúde), o **Programa Nacional de Marcha e Corrida (coordenado pela Federação Portuguesa de Atletismo)**, os *Passadiços do Paiva* (coordenados pelo Município de Arouca), o **Projeto U-bike Portugal** (coordenado pelo Instituto da Mobilidade e dos Transportes), e a iniciativa da Autoridade para as Condições do Trabalho na tradução e adaptação dos materiais do projeto *Fit@work* da Comissão Europeia.

---

Prof.Doutor Pedro Teixeira

Professor Catedrático de Atividade Física e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Universidade de Lisboa; Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (Direção-Geral da Saúde)