

ESTRATÉGIA NACIONAL

Para a Promoção da Atividade
Física, da Saúde e do Bem-Estar

National Strategy for the Promotion
of Physical Activity, Health and
Well-being

ENPAF 2016-2025



FICHA TÉCNICA | TECHNICAL SHEET

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS).

Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar. Lisboa: DGS, 2016, 17p.

ISBN: Impresso – 978-972-675-243-1

EDITOR | PUBLISHER

Direção-Geral da Saúde (DGS) |

Directorate-General of Health (DGH)

AUTORES | AUTHORS

Pedro Ribeiro da Silva

Pedro Graça

Francisco Mata

Miguel Telo de Arriaga

Andreia Jorge Silva

COLABORADORES | COLLABORATORS

Paulo Gomes

Jorge Mota

Maria Leite de Sá

Gisela Câmara

Regional Office for Europe

AGRADECIMENTOS | ACKNOWLEDGEMENTS

A ENPAF contou com o apoio científico e financeiro da WHO Regional Office for Europe. The ENPAF relied on the scientific and financial support from the WHO Regional Office for Europe.

Associação Nacional de Estudantes de Medicina; Associação Portuguesa de Fisioterapeutas; Associação Portuguesa de Gestão de Desporto; Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer/Faculdade de Desporto da Universidade do Porto; Comité Olímpico Português; Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física; European network for the promotion of health-enhancing physical activity; Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra; Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; Instituto Português

do Desporto e da Juventude; Ministério da Educação e Ciência; Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público; Sociedade Portuguesa de Educação Física; World Health Organization

Ana Carla Campos; Ana Cristina Martins; Ângela Santos Neves; António Fernandes; Elsa Feliciano; Ilídia Duarte; João Lourenço; José Afonso; José Manuel Constantino; José Rodrigues; Luís Miguel Caetano; Regina Belo; Sara Pozzetti; Alberto Jorge Alves; Amadeu Portilha; Ana Cristina Guerreiro; Anabela Silva; Anabela Viegas; Armando Moreira; Bárbara Martins; Brian Martin; Carla Rego; Delfim Barreira; Filipa Azevedo; Graça Freitas; Gonçalo Santinha; J. Amorim Silva; João Bárbara; João Breda; João Claudino; João Gregório Gomes; João Morgado; Jorge Carvalho; Jorge Rafael; José Carlos Mota; Luís Rodrigues; Manuel Coelho e Silva; Maria Albernaz; Maria Fernanda Lopes; Maria Piedade Brandão; Maria Ramires; Mário Nogueira; Miguel Moura; Nuno Gomes; Nuno Seruca Ferro; Paula Teixeira; Pedro Calçada; Pedro Naíto; Pedro Silva; Rafael Bernardes; Raquel Cunha; Ricardo Lopes; Rodrigo Martins; Romeu Mendes; Rui Miguel Pereira; Rui Neves; Susana Vale; Teresa Sancho; Victória Matos

A reprodução parcial ou total desta obra é permitida, desde que citada a fonte.

O documento não pode ser utilizado para fins comerciais, devendo ser devidamente referenciado.

A utilização da imagem da capa é autorizada somente para efeitos da publicação e/ou divulgação da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar.

Nota: o presente documento poderá não refletir, na íntegra, as opiniões de cada um dos elementos que contribuíram para a sua elaboração.

ÍNDICE

Preâmbulo	06
Introdução	10
Visão	12
Missão	12
Objetivo Central	12
Eixos Estratégicos	14
ENPAF NUMA PÁGINA	16
ENPAF NUMA IMAGEM	18
Objetivo 1 – Promoção da Atividade Física	20
Objetivo 2 – Profissionais de Saúde	22
Objetivo 3 – Trabalho Intersetorial	24
Objetivo 4 – Investigação	32
Objetivo 5 – Monitorização	34
Bibliografia	36

TABLE OF CONTENTS

Preamble	07
Introduction	11
Vision	13
Mission	13
Main Aim	13
Strategic Axes	15
ENPAF IN A PAGE	17
ENPAF IN AN IMAGE	19
Aim 1 – Promotion of Physical Activity	21
Aim 2 – Health Professionals	23
Aim 3 – Cross-sectoral Work	25
Aim 4 – Research	33
Aim 5 – Monitoring	35
Bibliography	36



65 + anos
30 min.



RECOMENDAÇÃO
Atividade Física
Moderada
a Vigorosa

5-17 anos
60 min.

18-64 anos
30 min.



Ativa Saúde

Por um estilo de vida saudável

For an healthy lifestyle

PREÂMBULO

A inatividade física é considerada como um dos principais fatores de risco para as doenças crónicas não transmissíveis. Considerando a relevância deste problema de saúde pública, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a adoção de instrumentos estratégicos nesta área que facilitem a organização dos serviços, a formação de profissionais e a distribuição de recursos para a promoção da atividade física e, por outro lado, que sejam criadas condições para que existam ambientes promotores de atividade física nos locais onde as pessoas vivem e trabalham e que reconheçam as vantagens de ter um estilo de vida mais ativo, diminuindo o sedentarismo. Esta estratégia foi preparada tendo em conta:

1) As 9 metas globais voluntárias estabelecidas no Plano de Ação Global da OMS para a Prevenção e Controlo de Doenças Não-Transmissíveis 2013-2020 (2013), nomeadamente:

- Redução relativa da prevalência de atividade física insuficiente em 10%;
- Redução relativa da mortalidade prematura por doenças cardiovasculares, cancro, diabetes ou doenças respiratórias crónicas em 25%;
- Impedir o aumento da diabetes e da obesidade.

2) A Declaração de Viena sobre Nutrição e Doenças Não Transmissíveis no Contexto da Saúde 2020, que em 2013 foi adotada por Portugal e ratificada na 63ª Sessão do Comité Regional da OMS para a Europa em Çeşme Izmir, na Turquia. A declaração refere, pela primeira vez, a importância da elaboração de Estratégias Nacionais para a Promoção da Atividade Física no âmbito das políticas de promoção da saúde e bem-estar.

3) A Estratégia Europeia para a Prevenção e Controlo de Doenças Não-Transmissíveis, da Região Europeia da OMS (2012).

4) Recomendações do Conselho da União Europeia (EU) para a promoção da saúde e a atividade física (2008).

5) A Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde (WHA57.17) (2004).

6) As Recomendações Globais da OMS sobre Atividade Física e Saúde. Este último documento está ainda relacionado com outros documentos de referência em áreas afins da promoção da saúde como a Declaração de Parma sobre o Meio Ambiente e Saúde (EUR/55934/5.1 Rev.2) e o Plano de Ação sobre Alimentação e Nutrição da Região Europeia da OMS 2015-2020. Baseia-se no trabalho em curso da OMS na área da promoção da atividade física, como os documentos orientadores “Steps to Health: a European Framework to Promote Physical Activity

PREAMBLE

Physical inactivity is regarded as one of the main risk factors for noncommunicable diseases. Taking into account the importance of this public health issue, the World Health Organization (WHO) recommends the adoption of strategic tools within this sector, which make it easier to organize services, train professionals and allocate resources for the promotion of physical activity. WHO also recommends the creation of conditions for the presence of environments that promote physical activity in the places where people work and live and for people to recognize the advantages of having a more active lifestyle, thus decreasing sedentary behaviour.

This strategy was elaborated taking into account:

- 1) The 9 voluntary global targets set out in the WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020 (2013), namely:
 - A 10% relative reduction in prevalence of insufficient physical activity;
 - A 25% relative reduction in risk of premature mortality from cardiovascular diseases, cancer, diabetes, or chronic respiratory diseases;

- Halt the rise in diabetes and obesity.
- 2) The Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020, adopted by Portugal in 2013 and ratified at the 63rd Session of the WHO Regional Committee for Europe in Çeşme Izmir, Turkey. It is the first time that the declaration mentions the importance of the elaboration of National Strategies for the Promotion of Physical Activity within the scope of its health and well-being policies.
 - 3) The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, of the WHO European Region (2012).
 - 4) Recommendations from the European Union Council on promoting Health and physical activity (2008).
 - 5) The Global Strategy for Food, Physical Activity and Health (WHA57.17) (2004).
 - 6) WHO Global Recommendations on Physical Activity and Health. This last document is also associated to other reference documents in sectors related to health promotion, such as the Parma Declaration on Environment and Health (EUR/55934/5.1 Rev.2) and the European Food and Nutrition Action Plan from WHO 2015-2020. It builds on WHO's ongoing work on the promotion of physical activity, such as the guiding documents "Steps to Health: A **European Framework to Promote Physical Activity for Health**" and

for **Health**” e “A Health City is an Active City: a physical activity planning guide”.

7) Documentos recentes sobre a atividade física realizados por outras organizações internacionais como a *HEPA* (European Network For The Promotion Of Health-Enchancing Physical Activity), a *ISPAH* (International Society for Physical Activity and Health), a *GAPA* (Global Advocacy for Physical Activity) e a Carta de Toronto (2010).

8) O Plano Nacional de Saúde: Revisão e Extensão a 2020 e os Programas de Saúde Prioritários nas áreas das doenças crónicas e os contributos dos parceiros e organismos da área.

9) Os planos estratégicos para a promoção da atividade física e desporto por parte dos organismos nacionais, nomeadamente o Ministério da Educação e do Instituto Português do Desporto e da Juventude.

10) A Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025 (2016).

Tendo em conta as determinações internacionais, os compromissos associados, ouvidos os diversos parceiros intersetoriais e os contributos da consulta pública, que decorreu entre os dias 15 de maio e 15 de junho de 2015, é apresentada a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF).

“A Health City is an Active City: a Physical Activity Planning Guide”.

7) Recent documents on physical activity elaborated by international organizations such as HEPA (European Network For The Promotion Of Health-Enhancing Physical Activity), ISPAH (International Society for Physical Activity and Health), GAPA (Global Advocacy for Physical Activity) and the Toronto Letter (2010).

8) National Health Plan: Revision and Extension to 2020 and the Priority Health Programs in the areas of chronic diseases and contributions of health partners and agencies.

9) Strategic plans for the promotion of physical activity and sports from the national agencies, namely the Ministry of Education and the Instituto Português do Desporto e da Juventude [Portuguese Institute of Sports and Youth].

10) The Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025 (2016).

The National Strategy for the Promotion of Physical Activity, Health and Well-being (ENPAF) is presented taking into account the international considerations, related engagements and after the different cross-sectoral partners having been heard and the contributions of the public consultation, which was held between 15th May and 15th June 2015.

INTRODUÇÃO

A 15 e 16 de abril de 2013, em Coimbra, a Direção-Geral da Saúde (DGS) realizou, com o patrocínio da Região Europeia da OMS, através do Programa *Nutrition, Physical Activity and Obesity*, uma Reunião de Consenso sobre Orientações para a Recomendação de Atividade Física.

Participaram nesta reunião peritos nacionais da área da atividade física e da HEPA Europe (European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity), representantes do Ministério da Educação e Ciência, do Instituto Português do Desporto e da Juventude, profissionais de saúde, profissionais de atividade física e os representantes da DGS.

Considerando a importância da temática e a necessidade de trabalho intersetorial, a presente estratégia terá um período de vigência 2016-2025. Este período temporal permite o estabelecimento dos objetivos estratégicos e de forma paralela promover o benchmarking com a *WHO European Region Physical Activity Strategy 2016–2025*, para a partilha de boas práticas.

Foram analisados os constrangimentos e as oportunidades para a promoção da atividade física a nível nacional, designadamente o papel crucial que

pode ser desempenhado pelos diversos profissionais de saúde, em especial, os dos cuidados de saúde primários, no aconselhamento apropriado da atividade física aos utentes.

Considerou-se fundamental a construção de uma Estratégia Nacional de Promoção da Atividade Física na área da saúde, para a redução do sedentarismo e promoção de um estilo de vida saudável devido à sua importância na prevenção das doenças crónicas não transmissíveis e os seus efeitos benéficos em muitas doenças, perspetivando o “exercício como medicamento”.

No que respeita à implementação, será adotada uma abordagem combinada, em que ambas as dimensões, políticas centrais (*top-down*), e atores no terreno (*bottom-up*) são importantes para a implementação bem-sucedida da ENPAF. Neste sentido, importa, não só combinar as abordagens por forma a possibilitar que as linhas gerais da Estratégia apresentem flexibilidade para considerar as especificidades locais, aquando da sua implementação, potenciando os principais pontos fortes e minimizando as fraquezas, assim como, considerar em todos os momentos, contextos e atores o conceito de Health in All Policies.

INTRODUCTION

On April 15th and 16th, 2013, in Coimbra, the Directorate-General of Health (DGS) held a Consensus Meeting on Guidelines for the Recommendation of Physical Activity with the sponsorship of the WHO European Region and by means of the Nutrition, Physical Activity and Obesity Program.

This meeting was held with national experts on physical activity and HEPA Europe (European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity), representatives of the Portuguese Ministry of Education and Science, health professionals, physical activity professionals and representatives of the DGS.

Considering the theme's relevance and the need for cross-sectoral work, this strategy come into force for 2016-2025. This time period allows establishing strategic aims as well as promoting benchmarking with the WHO European Region Physical Activity Strategy 2016-2025 for sharing of good practices.

The constraints and opportunities for the promotion of physical activity at the national level were analysed, namely the crucial role that different health professionals can have, and particularly the ones from primary healthcare, in

giving appropriate advice on physical activity to patients.

It was regarded as essential to elaborate a National Strategy for the Promotion of Physical Activity in the Health Sector, the reduction of sedentary behaviour and the promotion of a healthy lifestyle within its importance in the prevention of Noncommunicable Chronic Diseases and its beneficial effects on multiple diseases, foreseeing "exercise as a medicine".

With regard to implementation, a combined approach shall be adopted in which dimensions, core policies (top-down) and players in the field (bottom-up) are important for the ENPAF successful implementation. To that end, it is vital not only to combine approaches in order for the Strategy's general lines to be flexible and to take into account local specificities during its implementation, thus boosting the main strengths and minimizing the weaknesses, as well as to consider the 'Health in All Policies' concept at all moments, contexts and players.

VISÃO

Ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos de vida saudáveis e livres de doença.

MISSÃO

Contribuir na criação, implementação e desenvolvimento de condições para que todas as pessoas residentes em território nacional reconheçam as vantagens, para a saúde, de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais, tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo.

OBJETIVO CENTRAL

Numa perspetiva nacional, é prioritário consciencializar a população para a importância da atividade física na saúde e a implementação de políticas intersetoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física.



VISION

To have a population residing in national territory that has low levels of sedentary behaviour, is physically active, and enjoys the highest possible healthy and disease-free life expectancy.

MISSION

To contribute to the creation, implementation and development of conditions for all people residing in national territory to recognize the advantages of adopting active physical behaviours with regard to their health and for all people to be granted the possibility of having an active lifestyle regardless of their health, economic, demographic or social conditions.

MAIN AIM

From a national perspective, it is a priority to raise the population's awareness with regard to the importance of physical activity in health and the implementation of cross-sectoral and multidisciplinary policies that aim at decreasing sedentary behaviour and increasing the levels of physical activity.



EIXOS ESTRATÉGICOS

Cidadania em Saúde •

Adotar estratégias que promovam a redução do sedentarismo e a prática de atividade física ao longo do ciclo de vida e que incentivem a participação de todas as pessoas, reduzindo as iniquidades no acesso, promovendo um verdadeiro conceito de Health in all policies.

Equidade e Acesso Adequado aos Cuidados de Saúde •

Incentivar o desenvolvimento e implementação de estratégias que sejam centradas na redução do sedentarismo e das barreiras à prática de atividade física e promover compromissos intersetoriais e intervenções multidisciplinares.

Políticas Saudáveis •

Promover estratégias centradas na capacitação para a promoção da atividade física destinadas aos profissionais e serviços que interagem diretamente com as pessoas, em particular os da saúde.

Qualidade na Saúde •

Usar estratégias baseadas em evidência científica que contribuam, através da sua monitorização e avaliação, para o reforço da produção de informação e investigação de qualidade neste domínio.



STRATEGIC AXES

Citizenship in Health •

Adopt strategies that promote the reduction of sedentary behaviour and the practice of physical activity over the life course and that motivate the participation of all people, reducing access inequities and promoting a real Health in all policies concept.

Equity and Access to Adequate Health Care •

Boost the development and implementation of strategies focused on reducing sedentary behaviour and barriers to the practice of physical activity and promote cross-sectoral engagements and multidisciplinary interventions.

Healthy Policy •

Promote strategies focused on qualifying for the promotion of physical activity aimed at professionals and services that interact directly with people and specifically the agents from the health sector.

Quality in Health •

Use strategies based on scientific evidence that contribute to strengthen quality information production and research within this field by means of their monitoring and assessment.



ENPAF NUMA PÁGINA

VISÃO

Ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos de vida saudáveis e livres de doença.

MISSÃO

Contribuir na criação, implementação e desenvolvimento de condições para que todas as pessoas residentes em território nacional reconheçam as vantagens, para a saúde, de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições de saúde, económicas, demográficas ou sociais, tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo.

OBJETIVO CENTRAL

Numa perspetiva nacional, é prioritário consciencializar a população para a importância da atividade física na saúde e a implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física.

EIXOS ESTRATÉGICOS

- Adotar estratégias que promovam a redução do sedentarismo e a prática de atividade física ao longo do ciclo de vida e que incentivem a participação de todas as pessoas, reduzindo as iniquidades no acesso, promovendo um verdadeiro conceito de Health in All Policies.
- Incentivar o desenvolvimento e implementação de estratégias que sejam centradas na redução do sedentarismo e das barreiras à prática de atividade física.
- Promover compromissos intersectoriais e intervenções multidisciplinares.
- Promover estratégias centradas na capacitação para a promoção da atividade física destinadas aos profissionais e serviços que interagem diretamente com as pessoas, em particular os da saúde.
- Usar estratégias baseadas em evidência científica que contribuam, através da sua monitorização e avaliação, para o reforço da produção de informação e investigação de qualidade neste domínio.

IMPLEMENTAÇÃO

ABORDAGEM COMBINADA

Para a implementação será adotada uma abordagem combinada, em que ambas as dimensões, políticas centrais (top-down) e atores no terreno (bottom-up) são importantes para a implementação bem-sucedida da ENPAF. Neste sentido importa não só combinar as abordagens por forma a possibilitar que as linhas gerais da Estratégia apresentem flexibilidade para considerar as especificidades locais, aquando da sua implementação, potenciando os principais pontos fortes e minimizando as fraquezas.

COMISSÃO DE ACOMPANHAMENTO DA ENPAF

Caberá à Comissão, acompanhar e propor medidas que potenciem a implementação e desenvolvimento da ENPAF

ESTRUTURAS REGIONAIS E PONTOS FOCAIS

Desenvolvimento de uma estrutura com as autoridades regionais de saúde. A estrutura será operacionalizada pela designação de pontos focais.

DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS OU AÇÕES

A ENPAF deve promover a disseminação de boas práticas (Nacionais e Internacionais) e linhas orientadoras, e potenciar o desenvolvimento de programas ou ações no âmbito da investigação, promoção e da formação na "Atividade Física, Saúde e Bem-estar".

HEALTH IN ALL POLICIES

O trabalho intersectorial será um imperativo não só para o desenvolvimento de programas e ações decorrentes da ENPAF, mas também na sua implementação. Neste sentido o trabalho com estruturas interministeriais, potenciará a importância da atividade física, permitindo ainda considerar a sua promoção em todas as fases do ciclo de vida, independentemente do contexto. A visão comum e alargada promoverá a equidade numa perspetiva da "atividade física para todos".

ENPAF IN A PAGE

VISION

To have a population residing in national territory that has low levels of sedentary behaviour, is physically active, and enjoys the highest possible healthy and disease-free life expectancy.

MISSION

To contribute to the creation, implementation and development of conditions for all people residing in national territory to recognize the advantages of adopting active physical behaviours with regard to their health and for all people to be granted the possibility of having an active lifestyle regardless of their health, economic, demographic or social conditions.

MAIN AIM

From a national perspective, it is a priority to raise the population's awareness with regard to the importance of physical activity in health and the implementation of cross-sectoral and multidisciplinary policies that aim at decreasing sedentary behaviour and increasing the levels of physical activity.

STRATEGIC AXES

- Adopt strategies that promote the reduction of sedentary behaviour and the practice of physical activity over the life course and that motivate the participation of all people, reducing access inequities and promoting a real 'Health in All Policies' concept.
- Boost the development and implementation of strategies focused on reducing sedentary behaviour and barriers to the practice of physical activity.
- Promote cross-sectoral engagements and multidisciplinary interventions.
- Promote strategies focused on qualifying for the promotion of physical activity aimed at professionals and services that interact directly with people and specifically the agents from the health sector.
- Use strategies based on scientific evidence that contribute to strengthen quality information production and research within this field by means of their monitoring and assessment.

IMPLEMENTATION

COMBINED APPROACH

For the implementation, a combined approach shall be adopted in which dimensions, core policies (top-down) and players in the field (bottom-up) are important for the ENPAF successful implementation. To that end, it is vital not only to combine approaches in order for the Strategy general lines to be flexible to take into account local specificities during its implementation, thus boosting the main strengths and minimizing the weaknesses.

ENPAF FOLLOW-UP COMMISSION (CA)

The Commission shall be responsible for the follow-up and for proposing measures that boost the implementation and development of ENPAF.

REGIONAL STRUCTURES AND FOCAL POINTS

Development of a structure with health local authorities. The structure shall be set out by the designation of focal points.

DEVELOPMENT OF PROGRAMS OR ACTIONS

ENPAF must promote the dissemination of good (National and International) practices and guiding lines and boost the development of programs and actions within the scope of research, promotion and training in "Physical Activity, Health and Well-being".

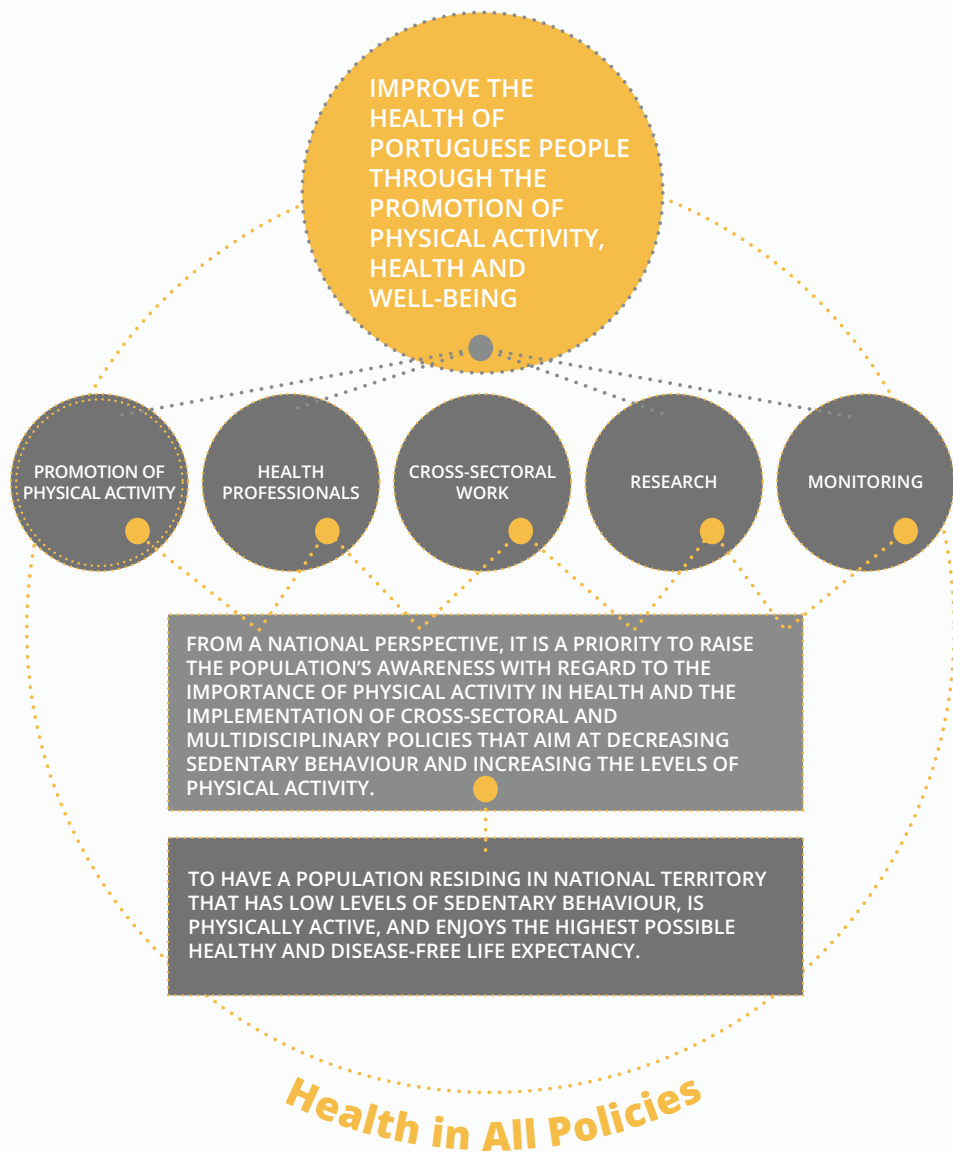
HEALTH IN ALL POLICIES

Cross-sectoral work will be essential not only for the development of ENPAF's programs and actions, but also for their implementation. In this sense, the work with inter-ministerial structures shall boost the importance of physical activity, allowing also considering its promotion in all stages of life, no matter the context. A common and broad vision shall promote equity in a "physical activity for all" perspective.

ENPAF NUMA IMAGEM



ENPAF IN A IMAGE



É ESSENCIAL O DESENVOLVIMENTO DE UM CONJUNTO ALARGADO DE ATIVIDADES ORIENTADAS PARA A DIMINUIÇÃO DO SEDENTARISMO E PARA O INCENTIVO À PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA. NESTE SENTIDO, SÃO DEFINIDOS OBJETIVOS E ÁREAS DE INTERVENÇÃO, FIXANDO-SE PRIORIDADES, RELACIONADAS COM O ÂMBITO DA ATUAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SAÚDE, DOS SEUS PARCEIROS E DAS INSTITUIÇÕES QUE PODEM INFLUENCIAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR DAS POPULAÇÕES.

OBJETIVO 1 PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Promover a atividade física e sempre que possível, deverão ser potencializadas as oportunidades de redução do sedentarismo e promoção da atividade física, através da promoção, comunicação e educação para a saúde.

1.1 Meios de comunicação

A comunicação é central na promoção da atividade física, pelo que devem ser usados diferentes canais de comunicação, tais como meios de comunicação social, internet e redes sociais, de forma a transmitir a informação adaptada aos diversos públicos e graus distintos de literacia, aumentando a eficácia e contribuindo para diminuir as desigualdades em saúde.

1.2 Espaços onde exista interação direta com as pessoas

Os espaços onde existe interação direta com as pessoas podem constituir-se como locais adequados para fornecer informação sobre os benefícios da

atividade física, recomendações para a sua prática, proposta de exercícios e aconselhamento sobre espaços públicos a utilizar, nomeadamente, em casa, espaços de lazer, comerciais ou locais de trabalho.

1.3 Espaços que prestam cuidados de saúde

A promoção da atividade física e a redução do sedentarismo devem ser feitas nas instituições de saúde, através da divulgação dos benefícios para os diferentes grupos e pessoas, considerando nomeadamente, a idade, a condição de saúde ou contexto socioeconómico.

IT IS ESSENTIAL TO DEVELOP A BROAD RANGE OF ACTIVITIES TO DECREASE SEDENTARY BEHAVIOUR AND BOOST THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY. IN THIS SENSE, OBJECTIVES ARE ESTABLISHED AND PRIORITIES RELATING TO THE SCOPE OF INTERVENTION OF HEALTH SERVICES AND THEIR PARTNERS AND INSTITUTIONS THAT CAN INFLUENCE THE POPULATIONS' HEALTH AND WELL-BEING ARE ALSO SET OUT.

AIM 1 PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY

Promote physical activity and whenever possible, the opportunities to reduce sedentary behaviour and promote physical activity must be boosted by means of health promotion, communication and education.

1.1 Means of communication

When promoting physical activity, communication is the key. Thus, different communication channels must be used, such as mass media, internet and social networks in order to transmit information adapted to the different publics and degrees of literacy, increasing the effectiveness and contributing to the decrease of health inequalities.

1.2 Places where there is direct interaction with people

Places where there is direct interaction with people can be an appropriate place to provide information on the benefits of physical activity, recommendations for its practice, proposals of exercises and advices on public spaces to be

used, namely at home, leisure spaces, commercial or work places.

1.3 Spaces providing health care

The promotion of physical activity and the decrease of sedentary behaviour must be undertaken at health institutions by means of the disclosure of its benefits for different groups and people, considering in particular the age, health condition or socioeconomic context.

OBJETIVO 2 PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Promover a atividade física através do profissional de saúde. Na sua relação com o utente, tem uma posição privilegiada para a promoção da atividade física, dada a proximidade e o conhecimento do utente, nas suas diversas características e problemas de saúde. A partilha deste conhecimento permite um trabalho multidisciplinar entre todos os profissionais de saúde, possibilitando a recomendação direcionada e o acompanhamento diferenciado. A ENPAF, no âmbito da saúde, deverá concentrar esforços nas áreas e atividades em que reconhecidamente poderá ser mais proficiente.

2.1 Promoção da atividade física entre profissionais de saúde

Existem evidências de que é mais eficaz o aconselhamento sobre atividade física por quem a pratica, pelo que é importante promovê-la também entre os profissionais de saúde.

2.2 Orientações gerais sobre a atividade física de acordo com as principais morbilidades

A produção de orientações sobre aconselhamento da atividade física para ser utilizada pelos profissionais de saúde é uma das atividades consideradas prioritárias. Serão disponibilizados vários materiais, de fácil acessibilidade, como por exemplo um sítio de internet, ao

alcançe generalizado dos profissionais de saúde. É necessária a sua sensibilização e a produção de orientações para a recomendação de atividade física relacionadas com as principais patologias e fatores de risco. Além das principais orientações, deverão ser abordados temas, tais como o aquecimento, antes da atividade física e o retorno à calma, o calçado e o vestuário adequados, a alimentação e a hidratação, de acordo com a idade e diferentes condições (de saúde, económicas, sociais e geográficas).

2.3 Formação sobre o aconselhamento de atividade física

A formação será assente na relação profissional de saúde-utente, potenciando estratégias para o trabalho multidisciplinar e intersetorial e no aconselhamento de estilos de vida saudável, designadamente da prática de atividade física. Serão criados diferentes formatos e modalidades de formação para se poder alcançar um maior número de profissionais. A formação poderá ser presencial ou à distância, compatível com disponibilidade de tempo e condicionamentos geográficos.

2.4 Trabalho de parceria

Promover o desenvolvimento de redes de cooperação entre profissionais, serviços, estruturas e projetos de diversas áreas, que possam responder a necessidades identificadas pelos profissionais de saúde.

AIM 2

HEALTH PROFESSIONALS

Promote physical activity through the health professional. In its relationship with the patient, a health professional has a privileged position for the promotion of physical activity, given the proximity and the knowledge he/ she has of the patient in their different characteristics and health problems. Sharing this knowledge allows a multidisciplinary work between all health professionals, thus enabling targeted recommendations and differentiated follow-up. Within the scope of health, ENPAF shall concentrate efforts in sectors and activities in which it can clearly be more proficient.

2.1 Promotion of physical activity among health professionals

There is evidence that advice on physical activity given by those who practice it is more efficient and thus it is also important to promote it among health professionals.

2.2 General guidelines on physical activity in accordance to main morbidities

One of the activities set out as priorities is the elaboration of guidelines on physical activity advices to be used by health professionals. Several easily accessible materials, such as an Internet site, which is at the reach of

all health professionals, shall be made available. There is the need to raise their awareness and to produce guidelines for the recommendation of physical activity related to the major pathologies and risk factors. Besides the main guidelines topics such as the warm-up before the physical activity and the cool-down, appropriate footwear and clothing, food and hydration in accordance to age and different conditions (health, economic, social and geographic).

2.3 Training on physical activity advice

Training shall be based on the health professional-patient relationship, boosting strategies for multidisciplinary and cross-sectoral work and advice on healthy lifestyles, namely the practice of physical activity. Different training formats and modalities shall be created to reach as many professionals as possible. Training shall be on-site or at distance, compatible with the time available and geographic constraints.

2.4 Partnership work

Promote the development of cooperation networks between professionals, services, structures and projects from different sectors which shall be able to meet the needs identified by health professionals.

OBJETIVO 3 **TRABALHO INTERSETORIAL**

Promover a atividade física através de parcerias com diversas instituições e entidades são uma importante forma de criar sinergias e projetos comuns, potenciando as capacidades e os recursos que de forma isolada serão sempre menos eficazes.

Considera-se essencial potenciar a interação entre as diferentes instituições e entidades de forma a criar oportunidades, para todas as pessoas, adaptadas à situação, procurando dar resposta às diferentes especificidades.

3.1 Educação

Ensino pré-escolar ao secundário

O Ministério da Educação tem desenvolvido diversos programas para aumentar o número dos alunos que, nos diversos níveis de educação e ensino, praticam regularmente atividade física/ desporto.

A promoção das atividades físico-desportivas, no âmbito do Sistema Educativo Português decorre, predominantemente, dos conteúdos das orientações curriculares para a educação pré-escolar (OCEPE), da componente de Expressões do Currículo e dos Programas da disciplina de Expressões no 1º Ciclo do Ensino Básico, e Educação Física nos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e no

Ensino Secundário, de oferta e frequência obrigatórias. Complementarmente, os estabelecimentos educativos promovem a atividade física e desportiva, de carácter formal e informal, promovendo:

- Atividades de Desporto Escolar, nas suas componentes interna (promoção, sensibilização) e externa (competição). As atividades do Desporto Escolar são de oferta obrigatória e estão presentes em todos os níveis do ensino básico e secundário;

No âmbito da presente Estratégia Nacional poderá ser definido um plano de ação intersetorial que inclua, entre outras, as seguintes iniciativas:

- Reforço dos mecanismos de comunicação entre os diferentes atores e instituições dos sistemas de saúde e escolar, designadamente os profissionais de saúde, docentes, alunos e famílias;
- Possibilidade de monitorização dos níveis de aptidão física das crianças e jovens, designadamente por via do Programa FITescola.

Ensino Superior

No que respeita ao Ensino Superior deverão também ser analisadas as situações em que se podem melhorar os índices de prática da atividade física junto destes estudantes e encontrar soluções

AIM 3

CROSS-SECTORAL WORK

Promoting physical activity through partnerships with different institutions are important to create synergies and common projects, boosting capacities and resources which are less effective when isolated.

It is considered essential to boost interaction between different institutions and entities in order to create customized opportunities for all people, aiming at addressing all specificities.

3.1 Education

Preschool to secondary education

The Ministry of Education developed several programs to increase the number of students who practice regular physical activity/sport in the different education and teaching levels.

Within the scope of the Portuguese Educational System, the promotion of physical-sports activities relies mainly on the content of curriculum guidelines for preschool education (OCEPE), the Expressions component and the Expressions of the Curriculum and Programs of the Expressions subject in the 1st Cycle of Primary Education and Physical Education in the 2nd and 3rd Cycles of Elementary School and Secondary School, which schools are

obligated to offer and of which the attendance is compulsory. In addition, educational establishments promote physical and sport activity, of formal and informal nature, thus promoting:

- School Sports activities in their internal (promotion, raising awareness) and external (competition) components. School Sports activities are mandatorily offered and are present in all elementary and secondary teaching levels;

Within the scope of this National Strategy, a cross-sectoral action plan including the following initiatives, among others, can be defined:

- Strengthen communication mechanisms between the different players and institutions of health and school systems, namely health professionals, teachers, students and families;
- Possibility of monitoring the children and young people's physical aptitude levels, namely via the FITescola Program.

Higher Education

With regard to Higher Education, situations in which the index of physical activity practice can be improved shall be analysed with the students and given the low prevalence of this practice, to find out solutions that contribute to its promotion.

que contribuam para promover essa prática, dada a baixa prevalência da mesma.

Considera-se ainda relevante a inclusão da temática da atividade física nos currículos das faculdades da área da saúde e a realização de workshops orientados por especialistas da área para estudantes e profissionais.

3.2 Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Considera-se fundamental o desenvolvimento de ações que promovam e facilitem a realização de atividade física e promovam a equidade em toda a população, em especial, os grupos mais vulneráveis, como famílias com baixos rendimentos, desempregados, famílias monoparentais, imigrantes, crianças desfavorecidas, pessoas com deficiência e idosas.

Esta intervenção será um contributo essencial para melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas.

É essencial promover essa prática durante todo o ciclo de vida, adequando individualmente ao estado de saúde e ao nível de capacidade de cada um. Considerando o envelhecimento da população e tendo em conta a existência da evidência dos efeitos benéficos no estado geral, na saúde mental e na

prevenção de quedas, que é uma das principais causas de morbilidade entre as pessoas mais idosas, importa um especial enfoque neste estadió do ciclo de vida.

3.3 Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ)

A parceria entre o IPDJ e a Saúde potenciará a criação de diversas sinergias entre estas duas áreas, Desporto e Saúde. Relativamente à Estratégia, o IPDJ poderá, entre outras possibilidades de trabalho conjunto, colaborar na produção dos materiais informativos e na formação dos profissionais de saúde.

No âmbito desta colaboração, poderá ser importante o levantamento e a divulgação de iniciativas e projetos que sejam complementares às duas instituições.

3.4 Municípios

O estabelecimento de parcerias com a Associação Nacional de Municípios, Comunidades Intermunicipais ou com Autarquias Locais, potencia a promoção da atividade física, pelo que se considera:

- Promover a organização de programas comunitários para a promoção de um estilo de vida ativo visando o envolvimento e participação de todas as pessoas em ambientes seguros;
- Otimizar a utilização de espaços desportivos, como por exemplo espaços

It is also considered relevant to include the physical activity topic in health faculties curricula and to hold workshops directed by experts in the sector for students and professionals.

3.2 Ministry of Labour, Solidarity and Social Security

It is considered essential to develop actions that promote and facilitate physical activity and promote equity in the entire population and particularly among the most vulnerable groups, such as low income families, unemployed people, single-parent families, immigrants, disadvantaged children, disabled people and elderly people. This intervention shall deeply contribute to the improvement of the quality of life of all people.

It is essential to promote this practice during the entire life course, adapting it to each individual's health status and capacity level. Taking into account the population's ageing and the clear beneficial effects on the general condition, mental health and fall prevention, which is one of the main causes of morbidities among elderly people, it is important to focus on this stage of life.

3.3 Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) [Portuguese Sports and Youth Institute]

The partnership between IPDJ and Health shall boost the creation of several

synergies between these two sectors, Sports and Health. With regard to the Strategy, IPDJ can collaborate in the elaboration of information materials and health professionals training, among other possibilities of joint work.

Within the scope of this collaboration, it might be important to survey and disclosure initiatives and projects that complement the ones from the two institutions.

3.4 Municipalities

The establishment of partnerships with the Municipalities National Association, Inter-municipal Communities and Local Governments boosts the promotion of physical activity and thus, the aims are to:

- Promote the organization of community programs for the promotion of an active lifestyle aiming at the engagement and participation of all people in safe environments;
- Optimize the use of sports spaces, such as school when they are not being used by the latter (in the evening and on weekends);
- Promote and boost the development and investment in good Health Urban Planning practices;
- Develop interaction with the

escolares, em horários não ocupados (no período da noite e fim de semana);

- Promover e incentivar o desenvolvimento e investimento em boas práticas urbanísticas (*Health Urban Planning*).
- Desenvolver interação com áreas do ambiente e dos transportes, visando a promoção do uso de meios não poluentes e da sua utilização e estacionamento em segurança (bicicleta, skate, patins);
- Identificar eventuais parceiros que estejam interessados na promoção da atividade física, cooperando, planeando e implementando diferentes projetos;
- Compartilhar recursos relevantes que suportem a colaboração, promovendo o envolvimento efetivo de todos os intervenientes (contratos de partilha de espaços para que profissionais da atividade física possam orientar diferentes atividades).

3.5 Parceria com Associações e Organizações não-governamentais

Considera-se fulcral, sempre que possível, envolver as organizações da sociedade civil, em projetos e ações, potenciando as possibilidades de intervenção e atuando de acordo com as características culturais e as expectativas dos diversos grupos sociais. Através desta relação próxima,

será possível contribuir eficazmente para a diminuição das desigualdades relativamente à prática da atividade física, conseguindo atingir vários públicos nas suas diversas estratificações como de cultura, idade, interesses, social, economia e localização geográfica.

3.6 Empresas e as suas Associações

Importa criar parcerias com as Empresas e as Associações Empresariais para se encontrarem estratégias que promovam a atividade física e diminuam o sedentarismo dos seus trabalhadores. A valorização e a difusão das boas práticas na área da atividade física (opção pela utilização de escadas em detrimento do elevador) tal como a criação de rotinas em que se realizem exercícios simples, adaptados ao espaço existente, a deslocação “ativa” para o trabalho ou outros estímulos e incentivos que promovam comportamentos que contrariem uma lógica sedentária.

3.7 Entidades, Clubes da área da Atividade Física e Associações Desportivas

Para além da promoção de um estilo de vida ativo, as parcerias com as entidades que operam na área da atividade física podem concretizar-se a vários níveis, designadamente como parceiros na formação dos profissionais de saúde, no acompanhamento a nível local nos Cuidados de Saúde Primários.

environment and transport sectors aiming at the promotion of the safe use of clean transports and their parking (bike, skate, roller-skate);

- Identify possible partners that are interested in promoting physical activity by cooperating, planning and implementing different projects;
- Share relevant resources that support the collaboration, thus promoting an efficient engagement of all participants (space sharing contracts so that physical activity professionals can undertake several activities).

3.5 Partnership with Associations and Non-governmental Organizations

Whenever possible, it is considered essential to involve civil society organizations in projects and actions, boosting the possibility of intervention and acting in accordance to cultural characteristics and the expectations of the different social groups. By means of this close relationship, it shall be possible to contribute to the decrease of inequalities related to the practice of physical activity, reaching several publics in their diversities like culture, age, interests, socio-economic and geographic location.

3.6 Companies and their Associations

It is important to create partnerships with Companies and Entrepreneurial

Associations to find strategies that promote physical activity and decrease the sedentary behaviour of their employees.

The valuation and promotion of good practices within the physical activity (to choose the use of stairs instead of elevators), such as the creation of routines in which simple exercises are done, adapted to the surrounding space, the active commuting to work or other stimuli and incentives that promote behaviours which contradict a sedentary logic.

3.7 Entities, Clubs from the Physical Activity sector and Sports Associations

Besides promoting an active lifestyle, partnerships with entities that operate in physical activity can be achieved at different levels, namely with partners in the training of health professionals, and the follow-up in Primary Health Care. Together, new opportunities to do physical activity can be found, supervised by health professionals, at affordable prices for different groups as shall be the case of obesity or social disadvantage.

3.8 Other stakeholders

All potential partners interested in supporting the promotion of physical activity can play an active role in this area. It will always be beneficial to be involved in new partnerships, namely with local meaningful elements such as:

Conjuntamente, poderão ser encontradas oportunidades de realização de atividade física, supervisionada por profissionais da área, a custos acessíveis, para diferentes grupos, como será o caso de situações de obesidade ou de desfavorecimento social.

3.8 Outros intervenientes

Todos os eventuais parceiros interessados em apoiar a promoção da atividade física poderão ter uma intervenção ativa nesta área. Será sempre benéfico o envolvimento em novas parcerias, nomeadamente com referentes significativos locais, tais como: instituições ligadas à nutrição e ao desporto, seguradoras, educadores, organizações estudantis, organizações religiosas e profissionais, entre outros. Potenciando, desta forma, todos os recursos das comunidades.

institutions related to nutrition and sports, insurance companies, educators, student organizations, religious and professional organizations among others. This way, all communities resources shall be boosted.

OBJETIVO 4 INVESTIGAÇÃO

Promover a atividade física através da promoção de investigação capaz de fornecer um conjunto de dados significativos, que permitam o desenho das intervenções e a sua monitorização, promovendo as adaptações necessárias ao longo da implementação do projeto. Também será crucial analisar as intervenções, de modo a destacar as boas práticas e a evidência que as sustenta.

Para que as estratégias de intervenção possam ser eficazmente definidas, é fundamental conhecer a realidade relacionada com a prática da atividade física em Portugal, nomeadamente a prevalência das pessoas que a realizam, com que regularidade, durante quanto tempo, tipos de atividade física preferidos, dificuldades detetadas, assim como as razões que condicionam as pessoas a não realizar atividade física.

Conhecer estes dados, segmentados por grupo etário, sexo, nível escolar, profissão, região, eventuais morbilidades, entre outros, é crucial para se encontrarem as metodologias adequadas, que tornem eficazes as ações a desenvolver e permitam, sempre que necessário, a sua adaptação ao longo do tempo.

Para este efeito, poderão ser criadas parcerias com centros de investigação universitários ou outros, de modo a desenvolver possibilidades de pesquisa sobre as práticas de atividade física e sobre as causas dos estilos de vida sedentários.

Alguns exemplos são:

- Avaliar a prática de atividade física da população: pesquisa sobre os níveis de atividade/inatividade em Portugal;
- Identificar eventuais barreiras que dificultem a prática de atividade física na comunidade;
- Determinar as razões que possam condicionar as pessoas para a prática de atividade física;
- Verificar os efeitos sociais e económicos decorrentes da inatividade física, bem como a relação entre a saúde e a atividade física;
- Detetar projetos relacionados com a Promoção da Atividade Física para se proceder à compilação de um conjunto importante de informação sobre as boas práticas e a evidência que lhe esteja associada;
- Recolher, analisar e avaliar projetos já existentes, no sentido da sua replicação ou adaptação, destacando os melhores projetos que promovam a mudança de atitudes e comportamentos.

AIM 4 RESEARCH

Promote physical activity through the promotion of research to provide a set of significant data that shall allow the design of interventions and their monitoring, promoting the needed adaptations throughout the project implementation. It will also be crucial to analyse the interventions in order to enhance good practices as well as the evidence supporting them.

For the intervention strategies to be efficiently set out, it is essential to know the reality related to the physical activity practice in Portugal, namely the prevalence of the people who do it, the frequency, for how long, types of favourite physical activity, difficulties identified, as well as the reasons that people do not engage in physical activity.

To know the data, divided by groups such as age, sex, educational level, profession, region, potential morbidity, among others, is crucial to find the appropriate methodologies, which shall render the actions to be undertaken efficient and allow their adaptation over the course of time.

For that purpose, partnerships can be created with university research centres or other entities, in order to develop

research possibilities on the practice of physical activity and on the causes of sedentary lifestyles.

The following are some examples:

- Assess the physical activity practice of the population: research on activity/inactivity levels in Portugal;
- Identify potential barriers that make it difficult to take part in physical activities in the community;
- Determine the reasons that might refrain people from taking part in physical activities;
- Verify the social and economic effects of physical inactivity as well as the link between health and physical activity;
- Identify projects related to the Promotion of Physical Activity to undertake the collection of an important set of information on good practices and the evidence related to it;
- Collect, analyse and assess existing projects in order to replicate or adapt them, enhancing the ones that better promote change of attitudes and behaviours.

OBJETIVO 5 MONITORIZAÇÃO

Promover a atividade física através de abordagem combinada da implementação da presente Estratégia e a importância da integração transversal e multisetorial de *Health in All Policies*, é importante a implementação de uma estrutura de avaliação, em consonância com as metodologias utilizadas em outros países europeus. Importa trabalhar de forma articulada entre parceiros para uma efetiva monitorização, que permitirá o acompanhamento, evolução e o sucesso da estratégia.

Sendo que os resultados obtidos e o seu enquadramento científico devem ser amplamente divulgados. Importa então, que a ENPAF seja monitorizada regularmente por profissionais especializados, havendo lugar a eventuais adaptações, de acordo com necessidades identificadas.

A utilização de métodos atualizados, em consonância com as sugestões da OMS e de projetos desenvolvidos por outros países europeus, irá produzir um conjunto de dados significativos e fiáveis, que poderão ser comparados com resultados nacionais e internacionais. A presente Estratégia tem o mesmo

período de vigência do documento da OMS (2016-2025).

A criação de um Grupo para a Monitorização da Estratégia será concretizada, composto por representantes nacionais de diferentes áreas, com uma composição intersetorial e multidisciplinar.

Dado o óbvio interesse na evolução consistente da Estratégia, consideramos relevante a parceria com a HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), detentora de experiências de sucesso.

AIM 5 MONITORING

Promoting physical activity through combined approach of implementation of this Strategy and the importance of transversal integration and multi-sectoral 'Health in All Policies', it is important to implement an assessment structure in accordance to the methodologies used in other European countries. It is essential to develop an articulated work between partners to achieve an efficient monitoring which shall allow the follow-up, evolution and success of the strategy. The results obtained, as well as the scientific framework must be broadly promoted. Thus, it is important that ENPAF is regularly monitored by specialized professionals for possible adaptations to take place in accordance to the needs identified.

The use of updated methods in line with suggestions from WHO and from projects developed by other European countries shall result in a set of significant and reliable data, which may be compared with national and international results. This Strategy has the same period of enforcement as the WHO document (2016-2025).

A Group for Monitoring the Strategy shall be created, which will be composed

of national representatives of different sectors and shall thus be cross-sectoral and multidisciplinary.

Given the obvious interest in the Strategy consistent evolution, we believe the partnership with HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity) is crucial as the latter has had successful experiences.

BIBLIOGRAFIA | BIBLIOGRAPHY

Armstrong T, Bauman A, Bull F, Candeias V, Lewicka M, Magnussen C et al. Increasing physical activity: reduces risk of heart disease and diabetes. Geneva: WHO; 2007.

Baptista F, Silva AM, Marques E, Mota J, Santos R, Vale S et al. Livro verde da aptidão física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2011.

Baptista F, Silva AM, Santos DA, Mota J, Santos R, Vale S et al. Livro verde da actividade física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2011.

Bellerín J, Fernández M, Baeza A, García-Molina V, Ruiz J, Porcel F et al.. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Andalucía: Junta de Andalucía; 2010.

Calbó C, Cuspinera E, Fors M, Peris M, Terés X, Diaz E et al. Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). Barcelona: Direcció General de Salut Pública; 2007.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Actividade física e saúde na Europa: evidências para a acção. Porto: CIAFEL; 2008.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in europe: evidence for action. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.

Edwards P, Tsouros A. Promoção da actividade física e da vida activa em ambientes urbanos: o papel dos governos locais. Porto: CIAFEL; 2008.

Edwards P, Tsouros A. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of governments. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.

European Union. EU physical activity guidelines recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels: European Union; 2008 [cited 2015 Jan 19]. Available from:

http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Feo P, Angelini L, Annuzzi G, Balducci S, Baio E, Caputo S et al. Strategies for health enhancing physical activity (HEPA) promotion to prevent obesity and type 2 diabetes in Italy: experts` consensus document. 1st ed. Perugia: CoreBook; 2014.

Finland. Ministry of Social Affairs and Health. Government Resolution: on development guidelines for health-enhancing physical activity and nutrition. Helsinki: Government Finland; 2008.

Finland. Ministry of Social Affairs and Health. On the move: National strategy for physical activity promoting health and wellbeing 2020. Helsinki: Ministry of Social Affairs and Health; 2014.

Finland. Ministry of Social Affairs and Health. Recommendations for the promotion of physical activity in children. Helsinki: Ministry of Social Affairs and Health; 2010.

Instituto do Desporto de Portugal. Plano Nacional de Atividade Física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2011.

Machado M, Moniz-Pereira V, Carnide F, André H, Ramalho F, Veloso A. Guia para um envelhecimento mais ativo. Lisboa: FMH – UTL; 2011.

Nordic Council of Ministers. A better life through diet and physical activity Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2006.

The Lancet. Physical activity. Lancet 2012; 380 (9838): 1-79.

União Europeia. Orientações da União Europeia para a actividade física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2009.

World Health Organization for Europe. A european framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2007.

World Health Organization for Europe. Health 2020: A European Policy Framework and Strategy for the 21st Century. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013.

World Health Organization for Europe. Parma Declaration on environment and health. Parma: WHO Regional Office for Europe. 2010 [cited 2015 Jan 16]. Available from:

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/78608/E93618.pdf

World Health Organization for Europe. Promoting sport and enhancing health in European Union countries: Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2011.

World Health Organization for Europe. Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013.

World Health Organization, World Economic Forum. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity: WHO/World Economic Forum Report of a Joint Event. Geneva: WHO; 2008.

World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: WHO; 2013.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.

World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO; 2004.

World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. Geneva: WHO; 2009.

World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: methodology. Geneva: WHO; 2009.

World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: evidence tables. Geneva: WHO; 2009.

World Health Organization. Pacific physical activity guidelines for adults: framework for accelerating the communication of physical activity guidelines. Geneva: WHO; 2008.

World Health Organization. Physical activity: Fact sheet. WHO. 2014 [cited 2015 Jan 16]. Available from:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

Global Alliance for Physical Activity/International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity. A Call to Action. Toronto, 2010



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa, Portugal
Tel: +351 21 843 05 74
Fax: +351 21 843 07 11
E-mail: enpaf@dgs.pt
Website: www.dgs.pt