



Pedro Teixeira

Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde

Reduzir a inatividade física: uma meta da saúde, uma agenda para todos

O nível de atividade física de uma pessoa depende da prática de muitos comportamentos diferentes, incluindo os realizados nos tempos de lazer (p. ex., prática de desporto ou exercício físico), nas atividades do dia-a-dia (p. ex., na escola, no trabalho, em casa) e aqueles que permitem as deslocações (marcha, bicicleta, uso das escadas) e as transições posturais (p. ex., de sentado para a posição de pé). Precisamente porque a atividade física da população é realizada em múltiplos contextos, a sua promoção, bem como a redução / interrupção do tempo passado em atividades sedentárias, compreende necessariamente a intervenção de muitos agentes e setores: saúde, desporto, educação, trabalho, transportes e ambiente, mas também autarquias (p. ex, disponibilização de vias pedonais e ciclovias), setor privado (p. ex. serviços na área do *fitness*) e universidades, entre outros. Infelizmente, uma das principais barreiras ao sucesso nas políticas de promoção da atividade física em todo o mundo tem sido a dificuldade em coordenar as ações destes vários agentes através de plataformas transversais centradas no mesmo desígnio e que potenciem a sua interdependência, a utilização eficiente de recursos e a partilha de competências e experiências. Apenas como exemplo, é frequente a desconexão entre as unidades de cuidados de saúde primários, as autarquias, os clubes locais e os profissionais de exercício físico na promoção de programas de atividade física.

Em junho de 2016 foi criado o *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física* (PNPAF), um dos 11 programas prioritários da Direção-Geral da Saúde. O PNPAF visa operacionalizar as orientações expressas na *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*, documento que tem como objetivo central «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».

Neste sentido, o PNPAF comprometeu-se com quatro eixos programáticos principais (Figura 1):

- a) comunicação e informação para toda a população visando o aumento da literacia física e prontidão face à prática da atividade física regular e redução do tempo sedentário;
- b) generalização da avaliação, aconselhamento e referenciação da atividade física nos cuidados de saúde primários;
- c) criação de ambientes promotores da atividade física nos espaços de lazer, trabalho, escola, universidade, transportes e serviços de saúde;
- d) monitorização e investigação da atividade física e dos seus determinantes e reconhecimento e divulgação das boas práticas.

Um dos objetivos do PNPAF será participar ativamente na construção, e posterior implementação, de um Plano de Ação Nacional para a atividade física, reunindo e apoiando

O sucesso deste Programa será o sucesso do país no combate às doenças crónicas não transmissíveis e à mortalidade prematura associada, bem como ao impacto negativo da inatividade física na produtividade e na economia

as iniciativas no terreno com maior impacto, divulgando publicamente as suas metas e indicadores de sucesso, e identificando um calendário temporal com responsabilidades.

No contexto específico da saúde, algumas das estratégias previstas no PNPAF surgem da necessidade de criar um sistema genera-

lizado de promoção da atividade física para os utentes do sistema de saúde em Portugal. Vários passos serão necessários, incluindo o aumento e valorização dos conteúdos de atividade física nos currículos académicos dos profissionais de saúde; a promoção de estilos de vida ativos nos próprios profissionais de saúde; o apoio à avaliação e aconselhamento breve da atividade física nas unidades de saúde; e a criação de consultas multidisciplinares especializadas de prescrição de exercício físico, com uma boa ligação aos recursos comunitários e com a participação de profissionais e serviços na área do exercício físico.

Com sede na área da saúde, mas de abrangência nacional e transversal à sociedade, o PNPAF representa uma oportunidade para Portugal aproximar, envolver e comprometer os agentes mais relevantes, coordenando os esforços de todos os que podem contribuir para aumentar o nível de atividade física e desportiva da nossa população. O sucesso deste Programa será o sucesso do país no combate às doenças crónicas não transmissíveis e à mortalidade prematura associada, bem como ao impacto negativo da inatividade física na produtividade e na economia. Através da promoção da prática desportiva saudável, também contribuirá para a educação e desenvolvimento integral das crianças e jovens, para o aumento da igualdade e equidade, e para a melhor integração na sociedade de grupos vulneráveis e desfavorecidos. Por último, não devem ser esquecidos valores como a sustentabilidade das cidades e a proteção ambiental, favorecidos por uma redução progressiva na utilização de transportes motorizados no dia-a-dia, como reforçado recentemente pela *Declaração de Banguecoque sobre a Atividade Física para a Saúde Global e Desenvolvimento Sustentável*.



Figura 1
Eixos Programáticos do Programa Nacional de Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde.