

Atividade física promotora da saúde em Portugal

Em 2013, o Conselho da União Europeia aconselhou os Estados-Membros da União Europeia a desenvolverem políticas, planos de ação, campanhas e estratégias transeitoriais que envolvessem diferentes domínios de intervenção como o desporto, a saúde, a educação, o ambiente, os transportes, o trabalho, e os grupos especiais.

A Comissão Europeia, seguindo a Recomendação do Conselho da União Europeia de 26 de novembro de 2013, relativa à promoção transeitoral 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 transeitoriais 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.

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 Intersetorial 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.

A integração de conteúdos obrigatórios sobre atividade física no curso de medicina da Universidade da Beira Interior, a oferta da disciplina de Educação Física mandatória nas nossas escolas (ensino básico e secundário), e a campanha de comunicação mass media “Qual é a sua atividade física?” (já preparada e a ser lançada em breve pela Direção-Geral da Saúde e pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude) são outros dos destaques deste relatório.

Não obstante todos estes esforços, a população portuguesa apresenta, ainda, níveis muito baixos de atividade física (ver infografia). São necessárias mais políticas públicas e medidas concretas em setores menos desenvolvidos na promoção da HEPA, como o local de trabalho, a mobilidade ativa (deslocações casa-trabalho, casa-escola, e casa-comunidade), e a escola - criando comunidades escolares (em todos os níveis de ensino - do básico ao superior) que promovam a atividade física de forma integrada: dentro e ao redor da escola/universidade; nos

alunos, mas também nos professores e funcionários; nas pausas entre aulas; e durante as próprias aulas (em todas as disciplinas).

Médico de Saúde Pública na Administração Regional de Saúde do Norte, Professor da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Investigador do ISPUP, Diretor Adjunto do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde

Presidente do Conselho Diretivo do Instituto Português do Desporto e da Juventude

Professor da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde

Diretor do Gabinete Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças Não Transmissíveis (Moscou) e Coordenador do Programa de Nutrição, Atividade Física e Obesidade do Gabinete Regional para a Europa da Organização Mundial de Saúde

Pedro Teixeira

In “*Público*”

Nível de atividade física

Prevalência estimada dos níveis suficientes de atividade física

