PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

PORTUGAL

2019

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

40 ANOS SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

120 anos DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

2019

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, *2019*.
ISBN:

PALAVRAS CHAVE
Atividade física, comportamento sedentário

EDITOR
Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
Fax: 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

AUTOR
Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA
Diretora | Marlene Nunes Silva
Adjuntos | Cristina Godinho, Romeu Mendes, Rute Santos
Apoio Técnico-Científico | Catarina Santos Silva
Equipa | Adilson Marques, Bruno Avelar Rosa, Marta Salavisa, Sofia Franco

Lisboa, setembro, 2019

Índice

Índice de Gráficos, Figuras e Tabelas 2
Siglas e Acrónimos 3
Sumário Executivo 4
Executive Summary 5
1. Nota Introdutória da Diretora-Geral da Saúde 6
2. Diagnóstico da Situação 8
3. Atividades | 2018-2019 14
4. Roteiro de ação | segundo semestre de 2019 - 2020 27
5. Referências Bibliográficas 31
6. Glossário 32
7. Anexo 33

Índice de Gráficos, Figuras e Tabelas

Gráfico 1. Relação entre a atividade física diária e a longevidade (em percentagem) 8

Gráfico 2. Grau de conhecimento das recomendações de atividade físca moderada da Organização Mundial da Saúde 10

Gráfico 3. Considerações da população adulta portuguesa relativamente à afirmação "Subir escadas ou estar mais tempo de pé não são formas de atividade física 11

Gráfico 4. Proporção de utentes (por 100 000) dos Cuidados de Saúde Primários (CSP) do Serviço Nacional de Saúde (SNS) com registo do nível de atividade física e comportamentos sedentários no sistema informático *SClínico - Cuidados de Saúde Primários* 11

Gráfico 5. Proporção de indivíduos residentes em Portugal com ≥ 15 anos (por 100 000) com emissão de, pelo menos, um recurso de aconselhamento breve para a atividade física, através do sistema informático *PEM – Prescrição Eletrónica Médica* 12

Figura 1. Objetivos para o desenvolvimento sustentável para os quais contribui a promoção da atividade física 9

Figura 2. Desígnios do PNPAF para 2019 14

Figura 3. Avaliação de impacto do projeto-piloto: indicadores em avaliação ……..28

Figura 4. Avaliação de processo do projeto-piloto: indicadores em avaliação ……..28

Tabela 1. Métricas de exposição à campanha. 16

Siglas e Acrónimos

ACES – Agrupamento/s de Centros de Saúde

ACSS – Administração Central do Sistema de Saúde

ARS – Administração/ões Regional/ais de Saúde

CIPAF – Comissão Intersetorial para a Promoção da Atividade Física

CSP – Cuidados de Saúde Primários

DGS – Direção-Geral da Saúde

EUPAP – *An European Physical Activity on Prescription Model*

ODS – Objetivo(s) para o Desenvolvimento Sustentável

OMS - Organização Mundial da Saúde

PEM – Prescrição Eletrónica Médica

PNPAF – Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

SNS – Serviço Nacional de Saúde

SPMS – Serviços Partilhados do Ministério da Saúde

WHO – *World Health Organization*

WP – *Work-Package*

Sumário Executivo

Este documento resume os dados da atividade física em Portugal e faz um ponto de situação sobre as principais estratégias para a promoção da atividade física implementadas em 2018-2019. Neste documento também se elencam as ações e estratégias previstas para 2019-2020.

> Diagnóstico da situação

- A atividade física regular contribui para o aumento da longevidade e prevenção de várias doenças crónicas não transmissíveis, sendo ainda um coadjuvante terapêutico importante em mais de 25 outras doenças.
- Os últimos dados de prevalência da atividade física recolhidos entre 2015 e 2017 revelaram que apenas 1/3 dos portugueses adultos reporta ser suficientemente ativo; nas crianças, este valor é superior, sendo que cerca de metade atinge as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Em 2017, apenas cerca de metade dos adultos portugueses reconhecia atividades do dia-a-dia como formas de atividade física e apenas 2% conhecia as recomendações de atividade física da OMS.
- O registo dos níveis de atividade física e comportamento sedentário dos utentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS), bem como a emissão de recursos de aconselhamento breve para a atividade física para estes tem vindo a crescer desde 2017. Até ao final do primeiro semestre de 2019 foram registados os níveis de atividade física e comportamento sedentário de 1736 por cada 100 000 utentes e foram emitidos recursos de aconselhamento breve para a atividade física em 94 por cada 100 000 utentes.

> Atividades | 2018-2019

Os desígnios previstos para este período foram:

- Disseminação e avaliação da campanha nacional de *mass media* “SigaOassobio”.
- Implementação e avaliação do projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS.
- Produção de proposta de Norma Clínica sobre promoção da atividade física no SNS, através da generalização do aconselhamento breve.
- Capacitação profissional para a promoção da atividade física nos Cuidados de Saúde Primários do SNS.

> Roteiro de ação | 2019-2020

Para o segundo semestre de 2019 e ano 2020, estão previstas várias ações de continuidade das anteriormente indicadas, bem como:

- Conceção da segunda fase de implementação da campanha “sigaOassobio – A atividade física chama por si”.
- Avaliação de eficácia, custo-eficácia e processo da implementação do projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS.
- Fomentar a capacitação profissional realizada no âmbito da promoção da atividade física.
- Realização de estudo longitudinal do inquérito “Barómetro Nacional da Atividade Física” (2ª edição).
- Realização de estudo longitudinal sobre atitudes, percepções, conhecimentos e práticas profissionais de médicos acerca da atividade física e sua promoção (2ª edição).
- Implementação de ferramenta digital para o reconhecimento e disseminação de boas práticas em iniciativas comunitárias de promoção da atividade física.

Executive Summary

This document summarizes physical activity data for Portugal and presents what was accomplished regarding the key actions implemented in 2018-2019. It also presents future strategies and actions for physical activity promotion in 2019-2020.

> Current situation

- Regular physical activity contributes to increased longevity, non-communicable diseases prevention and acts as an important therapeutic adjuvant in more than 25 diseases.
- Prevalence data from 2015-2017 showed that only 1/3 of Portuguese adults reports to be sufficiently active; in children, about 50% reaches the World Health Organization (WHO) physical activity recommendations.
- In 2017, only half of the Portuguese adults recognized daily activities, as forms of physical activity, and only 2% knew the WHO physical activity recommendations.
- Registries of patients' physical activity and sedentary behaviour levels, as well as delivery of physical activity brief counselling resources, have increased since 2017. By the end of the 1st semester of 2019, 1736 per 100 000 patients have had their physical activity and sedentary behaviour levels assessed and 94 per 100 000 patients received brief counselling resources.

> Activities | 2018-2019

Key actions planned for this period were:

- Dissemination and evaluation of the national mass media campaign "Follow the Whistle".
- Implementation and evaluation of the physical activity promotion pilot project in the NHS.
- Proposal for a Clinical Guideline about physical activity promotion within the NHS, through the generalization of brief counselling.
- Professional capacitation for physical activity promotion in Primary Health Care of the NHS.

> Action plan | 2019-2020

For the 2nd semester of 2019 and for the year 2020, the previous actions will be continued. Additionally, it is planned:

- Conception of a new stage of activation of the "Follow the whistle" national campaign.
- Assessment of effectiveness, cost-effectiveness and process evaluation of the physical activity promotion pilot project.
- Dissemination of professional training initiatives, regarding physical activity promotion.
- A longitudinal study of the "National Physical Activity Barometer" (2nd edition).
- A longitudinal study about clinicians' attitudes, perceptions, knowledge and professional practices on physical activity and its promotion (2nd edition).
- Implementation of a digital tool for the recognition and dissemination of best practices related to community physical activity promotion initiatives.

1. Nota Introdutória da Diretora-Geral da Saúde

Estima-se que aproximadamente três quartos da população portuguesa com mais de 15 anos não atinja as recomendações internacionais de atividade física. Dado que a prática de atividade física constitui um dos principais determinantes de saúde, quer sob o ponto de vista da prevenção da doença e da promoção da saúde, quer no contexto do controlo das doenças crónicas não transmissíveis, é fundamental a adequada implementação de ações concertadas para a sua promoção. Neste sentido, a Direção-Geral Saúde (DGS) considerou em 2016 a promoção da atividade física como uma das áreas prioritárias em saúde, tendo criado o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, um dos mais jovens dos nossos programas de saúde prioritários.

Como em qualquer processo de crescimento, os seus primeiros 3 anos de vida foram pautados por importantes conquistas, marcos de desenvolvimento, permitindo ao programa dar os primeiros passos e adquirir a sua própria linguagem. Pelas mãos de uma equipa verdadeiramente multidisciplinar, com competências diferenciadas na área do exercício e saúde, psicologia e modificação comportamental, medicina e saúde publica, e gestão desportiva, o programa tem conseguido pôr em prática estratégias centrais, defendidas pelas principais agencias internacionais, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde (OMS). Este relatório, espelho das atividades desenvolvidas em 2018/2019, sublinha os importantes desenvolvimentos ocorridos em Portugal no âmbito da promoção da atividade física, designadamente:

a) A implementação, disseminação e avaliação da campanha nacional de *mass media* "SigaOassobio: a Atividade Física Chama Por Si" para a promoção da atividade física como estilo de vida, configurando um dos maiores investimentos jamais realizados pela DGS a este nível.

   De facto, a implementação de campanhas de *mass media* foi identificada pela OMS, como um dos melhores investimentos para a promoção da atividade física. Assim sendo, a campanha "SigaOassobio" foi pensada desde o início para responder a necessidades identificadas em inquéritos nacionais e internacionais. Com base na informação deles proveniente foi possível elencar alvos específicos de intervenção a este nível: os Portugueses não só apontavam a falta de tempo e motivação como as principais barreiras à prática, como, cerca de metade da nossa população adulta não reconhecia atividades do dia-a-dia (por exemplo, subir escadas) como sendo formas de atividade física, associando mais frequentemente a atividade física às suas práticas mais formais e estruturadas. Esta campanha, cujo desenvolvimento foi apoiado em metodologias qualitativas, visou contribuir para o aumento do perfil social na agenda pública, prontidão e interesse face à atividade física, apresentando-a na sua multiplicidade, sublinhando as muitas possibilidades de escolha, adequadas às preferências, capacidades e contextos individuais. Uma novidade será também a publicação dos seus resultados, não só de implementação, como de impacto, uma vez que a campanha foi alvo de um protocolo de avaliação rigoroso, concebido com o apoio de especialistas nacionais e internacionais.

b) A implementação, no Serviço Nacional de Saúde (SNS), de ferramentas digitais de avaliação dos níveis de atividade física dos utentes e de aconselhamento breve para a sua promoção *(*via softwares *SClinico e PEM – Prescrição Eletrónica Médica)*, constituindo um passo essencial e pioneiro no sentido da implementação das principais orientações relativas à promoção da atividade física nos sistemas de saúde, incluídas na *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar 2016-2025* (DGS) e no *Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030* da OMS;

c) A criação e início da implementação faseada da consulta de atividade física no SNS, enquadrada em projeto-piloto, que vai permitir avaliar, nas 14 unidades participantes em todo o país, os ganhos em saúde para a população e a custo efetividade deste novo modelo de promoção da atividade física. Complementarmente ao aconselhamento breve para a atividade física, que se destina a todos os utentes, a consulta de atividade física pretende ser uma resposta especializada, destinada a quadros clínicos específicos, orientada para utentes inativos com diabetes tipo 2 ou depressão, condições muito prevalentes em Portugal e para as quais o exercício físico tem um papel terapêutico comprovado. Trata-se de uma consulta multidisciplinar, visando o aumento sustentado do nível de atividade física dos utentes, coordenada por um médico com formação em medicina desportiva, em colaboração direta com um profissional de exercício físico.

d) A outros níveis, sublinha-se também o importante foco na monitorização epidemiológica, estando prevista a replicação do barómetro nacional da atividade física para o final deste ano, bem como a tónica no estabelecimento de várias parcerias interinstitucionais, no âmbito da implementação de programas comunitários de atividade física de excelência, reflexo de boas práticas a este nível (por ex. programas *Diabetes em Movimento* e *EuroFIT*).

Como já referido, as ações apresentadas têm evoluído de forma inovadora e compatível com as melhores práticas e recomendações mundiais na área, nomeadamente patentes no Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 (OMS), colocando o país na vanguarda da implementação de estratégias de reconhecido contributo neste âmbito. Não será de mais sublinhar que para além do seu impacto na saúde, a atividade física contribui diretamente para muitos dos objetivos do desenvolvimento sustentável do nosso planeta. Na DGS somos ativos!

Setembro de 2019
Graça Freitas, Diretora-Geral da Saúde

2. Diagnóstico da Situação

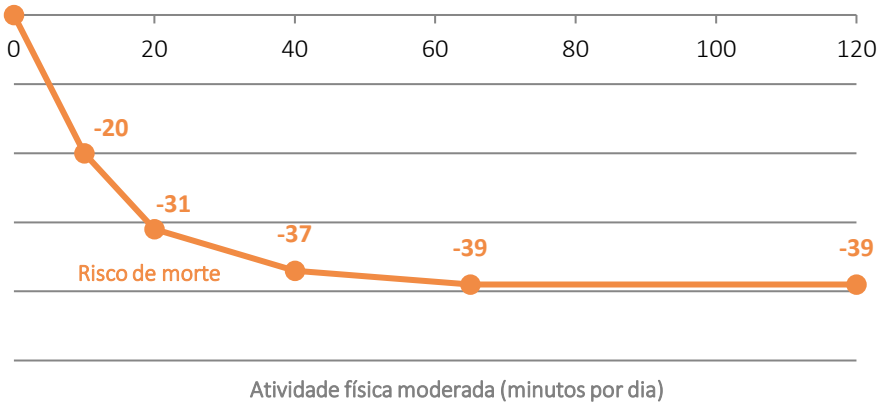
A atividade física corresponde a todo o movimento realizado pelo corpo humano, que implique contração muscular voluntária, e que resulte num aumento do dispêndio energético. A atividade física pode apresentar formas menos estruturadas, enquadradas nas atividades da vida diária (por exemplo, subir escadas, jardinar, caminhar até à paragem do autocarro), e outras mais estruturadas, com ou sem objetivos competitivos (por exemplo, sessão de exercícios de força, aulas de *fitness*, caminhadas, corrida, prática de uma modalidade desportiva, entre outros). A atividade física é um determinante de saúde cuja prática deve, por isso, ser promovida ao longo de todo o ciclo de vida, em múltiplos contextos, a par do fomento da literacia da população nesta área.

As próximas secções descreverão, brevemente, o estado da arte relativo a este determinante de saúde, apresentando alguns dados que contextualizam a ação do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da DGS.

2.1. O contributo da atividade física para maior longevidade, anos de vida com mais qualidade e um planeta mais sustentável

Ser ativo é uma importante forma de promover a saúde. A prática regular de atividade física contribui fortemente para a prevenção de importantes doenças crónicas não transmissíveis. Em Portugal, a prática regular de atividade física permitiria reduzir significativamente a prevalência das principais doenças crónicas – por exemplo, cerca de 14,2 % dos casos de cancro da mama, 15,1 % dos casos de cancro colorretal, 10,5 % dos casos de diabetes tipo 2, e 8,4 % dos casos de doença coronária (1). Ser ativo também aumenta a longevidade (1). Analisando a relação entre o nível de atividade física e a longevidade, observa-se que o risco de morte diminui com o aumento do tempo diário de prática de atividade física, sendo que a maior parte do efeito protetor se obtém com 20-25 minutos por dia de atividade física moderada (**Gráfico 1**), valor compatível com as recomendações da OMS para adultos: 150 minutos por semana de atividades desta intensidade (por exemplo, caminhadas em passo rápido, dança, prática recreativa de uma modalidade desportiva, *jogging*).

Gráfico 1. Relação entre a atividade física diária e a longevidade (em percentagem). Fonte: Adaptado de Arem et al. (2015) (2).



Por outro lado, um estilo de vida ativo é também fundamental, mesmo quando uma doença já se instalou, constituindo-se como um coadjuvante terapêutico importante em mais de 25 doenças crónicas, incluindo doenças do foro psiquiátrico, neurológico, metabólico, cardiovascular, pulmonar, músculo-esquelético e oncológico (3). Aponte-se, ainda, o seu efeito benéfico na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea e na autonomia física e funcional, e na qualidade de vida (4).

Ser mais ativo é, também, contribuir para um planeta mais sustentável. A atividade física contribui diretamente para oito dos dezassete Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (ODS) (**Figura 1**), por exemplo, para o ODS3 (assegurar vidas saudáveis e promover o bem-estar), ODS10 (reduzir desigualdades) e ODS11 (cidades/comunidades inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis) (5).

Figura 1. Objetivos para o desenvolvimento sustentável para os quais contribui a promoção da atividade física. Fonte: Declaração de Banguecoque, 2016 (5).



Em 2017, foram recolhidos os dados do último Eurobarómetro da Atividade Física (6), que, em conformidade com estudos nacionais anteriormente conduzidos, como o Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico 2015 (7) e o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física 2015-2016 (8), demonstrou que apenas cerca de 1/3 dos portugueses adultos reporta ser suficientemente ativo para a obtenção de benefícios importantes na sua saúde. Nas crianças, este valor é superior, sendo que cerca de metade atinge as recomendações de 60 minutos/dia de atividade física de intensidade moderada (8).

O panorama nacional e mundial do aumento da inatividade física contribuíram para a criação, em 2016, do PNPAF, um dos doze programas de saúde prioritários da DGS, criados no contexto do Plano Nacional de Saúde 2016-2020, que surgiu exatamente da necessidade de se atuar ao nível da promoção deste determinante de saúde a nível nacional.

A evidência científica mais atual na área da promoção da atividade física orientou as ações mais importantes que têm vindo a ser levadas a cabo pelo PNPAF. Entre estas, as intervenções destacadas pela OMS como sendo as mais custo-efetivas ("best-buys") para a promoção da atividade física (9) têm sido uma forte aposta do PNPAF, designadamente:

- A implementação de uma campanha de comunicação de *mass media* para a promoção da atividade física, contribuindo, por um lado, para o aumento da prontidão da população para a prática de atividade física e, por outro, à necessidade de promoção da literacia da população nesta área;

- A implementação de sistemas de aconselhamento breve e referenciação para a promoção da atividade física e redução do comportamento sedentário de utentes, nos Cuidados de Saúde Primários (CSP), incluindo a avaliação de rotina destes determinantes de saúde.

No contexto da implementação de intervenções efetivas para a promoção da atividade física, importa realçar a importância de considerar os próprios determinantes da prática de atividade física – por exemplo, atitudes, perceções de competência, grau de confiança e oportunidade para a prática, motivação para a prática, conhecimentos e normas sociais face à atividade física, entre outros. A próxima secção apresenta alguns desses dados para a população portuguesa.

2.2. Determinantes da prática de atividade física na população portuguesa

O primeiro Barómetro Nacional da Atividade Física (10), conduzido pelo PNPAF em 2017, numa amostra representativa da população adulta portuguesa, recolheu alguns dados sobre determinantes da prática de atividade física. Os portugueses apresentam, no geral, atitudes muito positivas face à atividade física: 100% afirmou que a prática regular melhora a qualidade de vida, 93% considerou importante aumentar a utilização da bicicleta como forma de transporte e dos transportes públicos e 90% afirmou gostar de praticar atividade física/exercício/desporto, apesar de 15% se sentir incapaz de o fazer. Estes números não serão imunes a um efeito de desejabilidade social, uma vez que este retrato positivo não encontra reflexo nos níveis de prática da população. A este propósito, o último Eurobarómetro indicou a falta de tempo (43% da população) e a falta de interesse (33% da população) como as principais barreiras à prática de atividade física indicadas pelos adultos portugueses (6), contribuindo estas para os elevados níveis de sedentarismo da população. Parece, também, existir um desconhecimento profundo sobre as recomendações de atividade física, já que apenas 2% da amostra do Barómetro Nacional da Atividade Física conhecia o nível de atividade física semanal de intensidade moderada recomendado pela OMS para a população adulta (**Gráfico 2**). Por outro lado, a atividade física foi muito associada, apenas, à sua componente estruturada, sendo que apenas cerca de metade dos inquiridos identificou atividades do dia-a-dia (por exemplo, subir escadas) como formas de atividade física (**Gráfico 3**). Um outro estudo recentemente publicado revelou ainda que as três principais atividades físicas programadas que os adultos portugueses preferem praticar nos seus tempos livres são as atividades de ginásio, a caminhada e a corrida (11).

Gráfico 2. Grau de conhecimento das recomendações de atividade física moderada da Organização Mundial da Saúde (150 minutos/semana) por parte da população adulta portuguesa. Fonte: Barómetro Nacional da Atividade Física, 2017 (10).

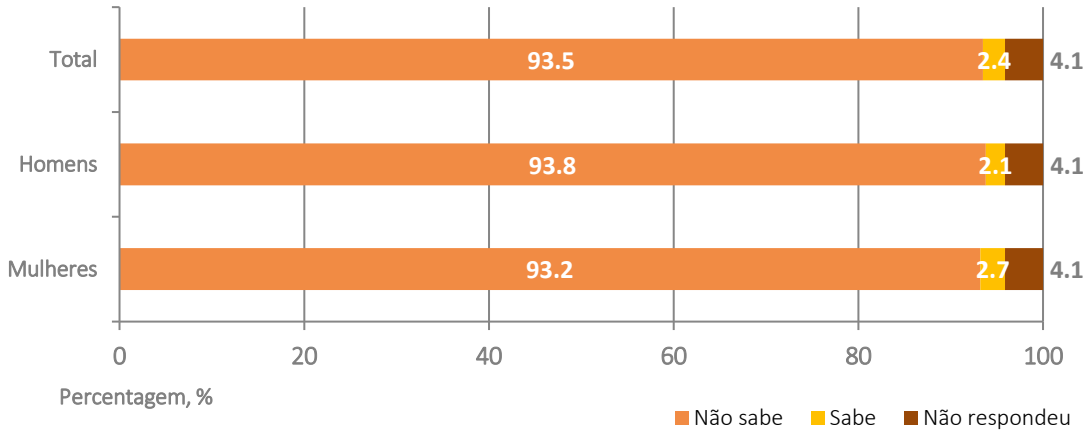
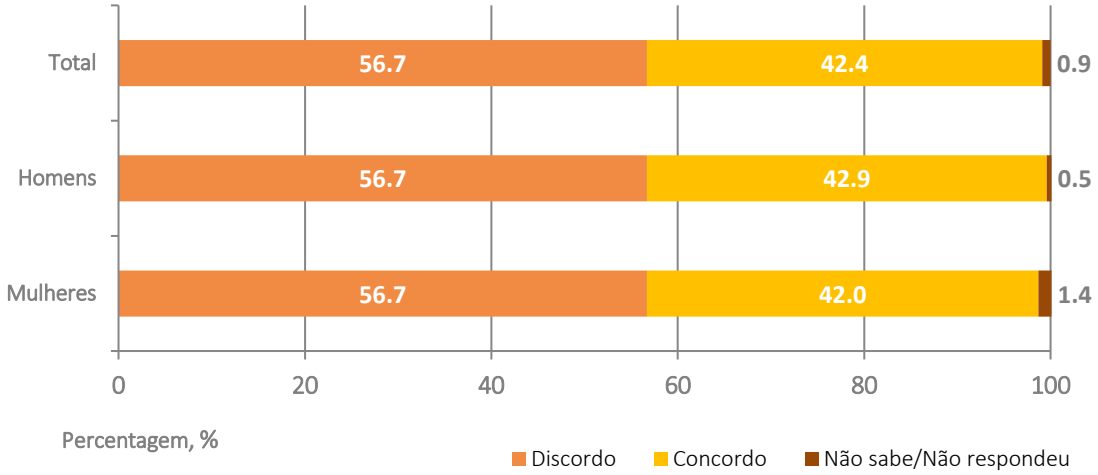


Gráfico 3. Considerações da população adulta portuguesa relativamente à afirmação "Subir escadas ou estar mais tempo de pé não são formas de atividade física". Fonte: Barómetro Nacional da Atividade Física, 2017 (10).

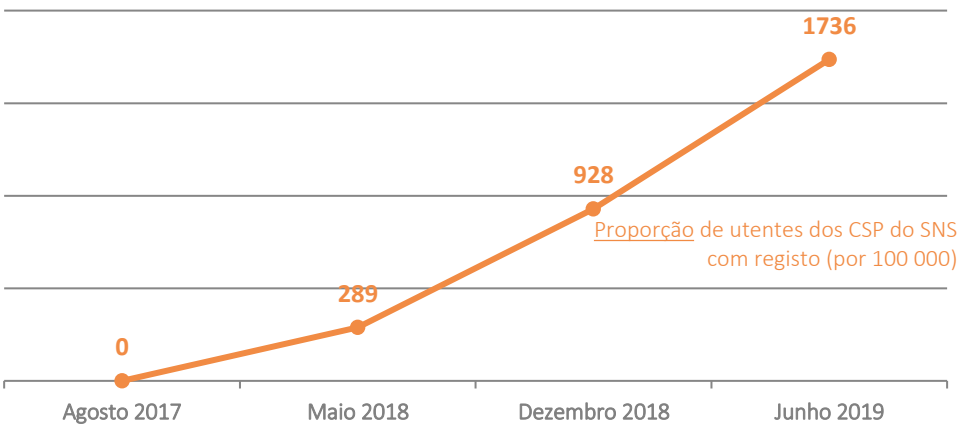


Face à necessidade de intervir ao nível da promoção da literacia em saúde, no âmbito da atividade física, desenvolveram-se várias ações centrais, abordadas nos capítulos seguintes.

2.3. Registo da atividade física e comportamento sedentário nos Cuidados de Saúde Primários

A disponibilização, em setembro de 2017, de uma ferramenta informática nos CSP que veio permitir a avaliação e o registo dos níveis de atividade física e comportamentos sedentários dos utentes por parte dos profissionais de saúde, constituiu uma iniciativa central no âmbito da promoção da atividade física para a saúde. A pertinência desta ação veio a ser reiterada, com o lançamento posterior, em 2018, do Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 da OMS (12). A proporção de utentes cujo nível de atividade física e comportamento sedentário foi avaliado nos CSP e registado no *SClínico – Cuidados de Saúde Primários* tem vindo a aumentar significativamente desde então, sendo que, até junho de 2019, a proporção de utentes utilizadores dos CSP do SNS com esse registo era de 1736 por cada 100 000 utentes (**Gráfico 4**).

Gráfico 4. Proporção de utentes (por 100 000) utilizadores dos Cuidados de Saúde Primários do Serviço Nacional de Saúde com registo do nível de atividade física e comportamentos sedentários no sistema informático *SClínico – Cuidados de Saúde Primários* (Nota: ferramenta disponibilizada em setembro de 2017).



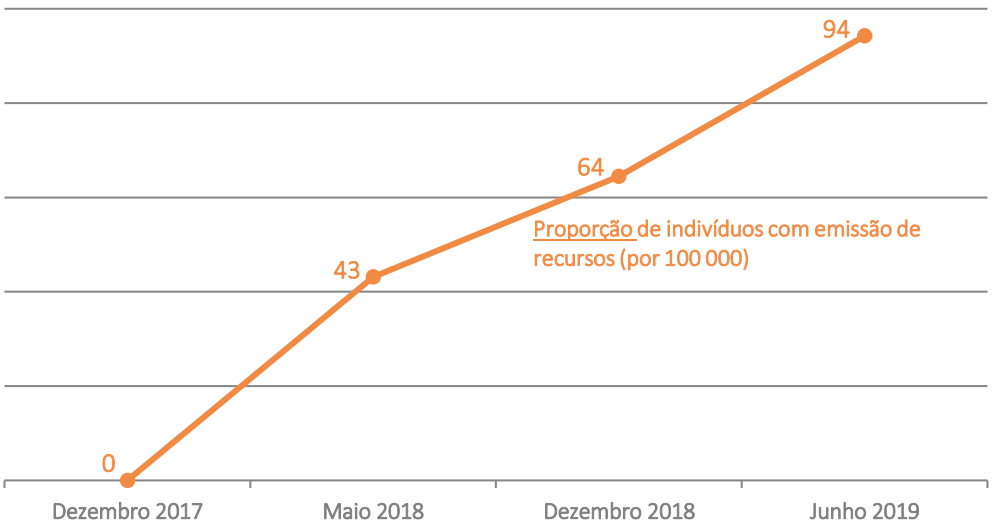
Sendo a falta de atividade física um comportamento de risco importante, a sua avaliação e registo neste contexto é fundamental por dois motivos principais. Em primeiro lugar, permite fazer vigilância da saúde e/ou vigilância epidemiológica, informando os profissionais de saúde sobre o risco de futuras doenças naquele utente, fornecendo tendências temporais de um determinante de saúde que pode ter vários significados (doença oculta/subclínica ou, até, impactos positivos de uma determinada alteração do estilo de vida). Por outro lado, representa uma avaliação quantitativa simples mas muito útil, que pode ser usada para envolver o utente no processo preventivo e/ou terapêutico de alteração do estilo de vida (13), sendo um ponto de partida importante para o aconselhamento breve para a promoção da atividade física, permitindo maior consciencialização.

2.4. Emissão de recursos para o aconselhamento breve de atividade física

O aconselhamento breve para a atividade física define-se como uma "interação contendo encorajamento verbal e/ou uma indicação ou recomendação verbal ou escrita para a prática de atividade física realizada por um profissional, que deve também envolver uma abordagem às motivações, barreiras, preferências, estado de prontidão e de saúde do utente, e às oportunidades para realizar atividade física, bem como os riscos da atividade física" (14). Enquadra-se, assim, nas práticas de promoção da saúde e prevenção da doença, no contexto da promoção de um estilo de vida ativo e saudável, que deve ser promovido por todos os profissionais de saúde, ou com impacto na saúde, na sua prática profissional de rotina. O aconselhamento breve é comprovadamente mais eficaz quando integra princípios de modificação comportamental, nomeadamente ferramentas autorregulatórias validadas (ex. automonitorização; estabelecimento de objetivos), conducentes à maior perceção de autonomia e capacidade pelo utente (15-18), pelo que é fundamental que os profissionais de saúde possam aceder a formação nesta área.

Em dezembro de 2017, foram disponibilizados recursos informáticos de apoio ao aconselhamento breve para a atividade física, baseados nos princípios científicos da modificação comportamental em saúde. A utilização destes recursos tem crescido, sendo que até junho de 2019 a proporção de indivíduos com 15 ou mais anos a quem tinha sido realizado aconselhamento breve para a atividade física no sistema de saúde, acompanhado da emissão destes recursos, era de 94 por cada 100 000 pessoas (**Gráfico 5**).

Gráfico 5. Proporção de indivíduos residentes em Portugal com ≥ 15 anos (por 100 000) com emissão de, pelo menos, um recurso de aconselhamento breve para a atividade física, através do sistema informático *PEM – Prescrição Eletrónica Médica* (Nota: ferramenta disponibilizada em dezembro de 2017).



Esta medida foi, meses mais tarde, sublinhada no Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 da OMS, como uma das ações recomendadas pela OMS para a promoção da atividade física, a ser levada a cabo em todos os países do mundo (12).

Desta forma Portugal tem investido nas ações com maior custo-efetividade no âmbito da promoção da atividade física da população, alinhando-se com as melhores recomendações internacionais na área. As iniciativas em curso têm procedimentos de avaliação próprios, que permitirão monitorizar e avaliar a sua implementação e impacto. Os próximos anos serão fundamentais para avaliar o seu efeito não só nos níveis de atividade física e sedentarismo dos portugueses, mas também, a jusante, ao nível dos próprios determinantes da prática de atividade física. Os próximos capítulos descrevem mais aprofundadamente todas as ações em curso (e resultados já alcançados) ou previstas conduzidas pelo PNPAF, em 2018-2019 e 2019-2020.

3. Atividades | 2018-2019

Dando seguimento aos desígnios e atividades estabelecidos para o ano de 2018, os desígnios definidos pelo PNPAF para 2019 (**Figura 2**) abrangem diferentes áreas de atuação e são seguidamente apresentados.

Figura 2. Desígnios do PNPAF para 2019.



3.1. Campanha de *Mass Media* "SigaOassobio – A Atividade Física Chama por Si"

A perceção de que as oportunidades para a prática de atividade física são muitas e que podem ser encontradas nos mais diversos contextos e formas, das mais estruturadas e planeadas, às mais simples e enquadradas nas atividades do dia-a-dia, é um importante preditor da prática. Tendo o Barómetro Nacional da Atividade Física (10) revelado que, em 2017, cerca de metade da população adulta portuguesa não reconhecia atividades do dia-a-dia (por exemplo, subir escadas) como sendo formas de atividade física, associando mais frequentemente a atividade física às suas práticas mais formais e estruturadas (sessões de exercício físico, prática de uma modalidade desportiva, etc.), colocou-se uma indicação clara de oportunidade e necessidade de intervenção a este nível. Por outro lado, os adultos portugueses afirmavam que as principais barreiras para serem fisicamente mais ativos eram a falta de tempo (33%), a falta de motivação ou interesse (26%) e por acharem demasiado caro (19%) (6).

A implementação de campanhas de *mass media* foi identificada pela OMS, em 2017, como um dos melhores investimentos para a promoção da atividade física (9) e, mais recentemente, realçada como uma das ações recomendadas no Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 da OMS (12), pelo que a conceção de uma campanha nacional que fosse ao encontro destas lacunas no contexto da literacia em saúde dos portugueses detinha toda a pertinência. Foi, assim, concebida em 2017-2018, a campanha nacional "SigaOassobio – A Atividade Física Chama Por Si", implementada no primeiro semestre de 2019, e cujo sumário se apresenta seguidamente.

Porquê uma campanha de *mass media*?

- Porque é uma estratégia recomendada (12);
- Porque é custo-efetiva ("best-buy") (9);
- Adequa-se à situação de Portugal (níveis elevados de inatividade física, alguns indicadores de falta de literacia da população nesta área) (6, 10);

- Configura um Investimento público na prevenção e melhoria dos determinantes de saúde;
- O ano de 2018 e seguintes representam um período chave para a promoção da atividade física.

Nome da Campanha: Siga O Assobio – A Atividade Física Chama Por Si

Objetivos:

- Contribuir para o aumento da prontidão e interesse face à atividade física e sua prática, pela ação em 3 eixos centrais:
  1) apresentar a atividade física como uma multiplicidade de comportamentos, oferecendo muitas possibilidades de escolha, adequadas às preferências e capacidades individuais;
  2) mostrar como a atividade física pode ser fácil, pouco dispendiosa, acessível, eficiente em termos de tempo e ser integrada no dia-a-dia;
  3) mostrar a atividade física como algo positivo, interessante, motivador, congruente com outras prioridades de vida.

- Aumentar a importância e o perfil social da atividade física na agenda pública e aumentar o envolvimento e apoio da sociedade para a promoção da atividade física, procurando-se:
  1) facilitar o reconhecimento da expressão "atividade física" como palavra-chave;
  2) ligar as agendas da saúde pública à promoção da atividade física;
  3) associar figuras públicas e *stakeholders* reconhecidos às mensagens-chave da campanha.

População-alvo: Adultos residentes em Portugal, com idades entre os 35 e os 65 anos.

Parceiros da campanha: Instituto Português do Desporto e Juventude e Federação Portuguesa de Futebol.

Justificação da população-alvo: Esta parcela populacional está mais habilitada a realizar mudanças estáveis (decorrentes da sua maior autonomia e de serem fisicamente capazes); grupo com grande risco de inatividade física (maior expressão de não cumprimento das recomendações quando comparados com outras faixas populacionais, como as crianças) aquele que representa uma maior poupança para o SNS num futuro próximo; representa os decisores familiares e agentes sociais potenciais nos próximos 15-20 anos.

Desenvolvimento/conceção da campanha: Foi conduzida uma avaliação qualitativa rigorosa para informar o desenvolvimento da campanha, através da realização de grupos focais com pessoas pertencentes ao grupo-alvo. Esta metodologia permitiu testar e ajustar as mensagens e ideia criativa para a campanha.

Mensagens principais da campanha:

- Todos os dias, há inúmeras oportunidades para ser ativo – e é mais fácil do que pensa;
- Para ser ativo, não precisa de um equipamento especial, nem mesmo de tempo ou dinheiro;
- A atividade física pode proporcionar momentos positivos e motivadores, sendo congruente com outras prioridades de vida.

Meios utilizados: Televisão (3 canais generalistas), rádio, transportes públicos (metropolitano e autocarros), internet (YouTube, redes sociais e *website*) *outdoors* e cinemas.

Vídeo principal da campanha: https://www.youtube.com/watch?v=qXBjEmoCqhs

> O que foi feito

- Conceção da campanha e definição de plano de meios - 2018.
- Definição do modelo de avaliação de resultados:
  - Definição de indicadores de processo/realização e de indicadores de impacto - 2018
  - Estabelecimento do design longitudinal de avaliação de impacto - 2018
  - Desenvolvimento de questionários de avaliação de impacto para os momentos pré e pós implementação da campanha – 1º semestre de 2019
  - Consultoria técnica com o Professor Doutor Adrian Bauman, Universidade de Sydney, Austrália, especialista mundial em avaliação de campanhas de promoção da saúde.

- Recolha de dados de avaliação, prévios à implementação da campanha (aplicação do questionário pré-campanha), com a colaboração da Associação Mutualista Montepio – Junho de 2019.
- Implementação da campanha, segundo plano de meios – Junho e julho de 2019.
- Recolha de dados de avaliação, posteriores à implementação da campanha (aplicação do questionário pós-campanha), com a colaboração da Associação Mutualista Montepio – Julho de 2019.

> Resultados de implementação

Tabela 1 apresenta alguns resultados preliminares, relativos ao grau de exposição à campanha por parte da população, nos diversos meios.

Tabela 1. Indicadores de implementação

TV

Canais: RTP | SIC | TVI	A campanha de TV decorreu durante 1 semana consecutiva nos canais generalistas RTP/SIC/TVI e totalizou 212 inserções (43 teaser com 5s, 74 reminder com 10s e 95 revelação com 20s). O número total de contactos (de pessoas que viram a campanha) foi 41.924.500 e 80% (33.553.960) corresponderam ao target da campanha. Contabilizou 998 GPRs (998 contactos / 100 pessoas) e em média cada pessoa foi impactada pela campanha mais de 12 vezes.
Duração: 1 semana (17 junho a 23 junho	
Inserções: 212	
GRPs: 998	
Cobertura: 80% / 33.553.960	
OTS: 12,5	
Total de Contactos: 41.924.500	

Rádio

Estações nacionais: M80 e Comercial	Na estações M80 e Comercial, a campanha teve uma duração 2 semanas consecutivas, contabilizando 316 spots no total. Esteve também presente em 20 estações de rádio regionais durante 4 semanas, e contabilizou um total de 5.886 inserções.
Duração: 17 junho a 28 junho	
Inserções totais previstas: 316| Inserções totais Executadas: 316	
Estações Regionais: 20	
Duração: 17 junho a 7 julho	
Inserções totais previstas: 5.880| Inserções totais Executadas: 5.886	

Internet

Facebook: Formato post promovido, Localização: Newsfeed	A campanha esteve o **Facebook** com um post promovido na Newsfeed durante 3 semanas e executou 11.645 cliques, mais 16% do esperado. Resultou em 172.953 impressões (número de vezes que o post apareceu na página de alguém), com uma taxa de cliques (CTR) de 6,7%. A publicação gerou, no total, 8.138 interações (likes + partilhas + comentários). No **Youtube**, a campanha durou aproximadamente 3 semanas e o vídeo da campanha executou 130.940 visualizações, mais 4,75% que o esperado. Contabilizou 346.204 impressões (número de vezes que o Thumbnail apareceu no Youtube) com uma taxa de VTR (pessoas que viram o vídeo até ao final) de 37,8%. O investimento em 19 **meios regionais (online)** resultou em 650.000 visualizações e 600 cliques.
Duração: 22 junho a 11 julho	
Cliques previstos: 10.000 | Cliques executados: 11.645 (+16%)	
Impressões: 172.953	
CTR%: 6,7%	
Interação com a publicação: 8.138	
Reações: 1685	
Partilhas: 544	
Comentários: 18	
Youtube: Formato True View, Localização: In Stream	
Duração: 21 junho a 10 julho	
Visualizações previstas: 125.000 | Vizualizações executadas: 130.940 (+4,7	
Impressões: 346.204	
VTR: 37,8%	
Media Regional Digital: 19 meios	
Duração: 21 junho a 10 julho	
Visualização: 650.000	
Cliques: 600	
Website www.sigaoassobio.pt	
Lançamento: 19 julho 2019	
Nº Cliques:	

Outdoor

Rede Mupis: 500 faces	A campanha executou 500 mupis na zonas da Grande Lisboa, Grande Porto, Evora, Coimbra e Faro. A campanha outdoor teve a duração de uma semana.
Período de campanha: 19 a 25 de Junho 2019	
Localização: Rede Grande Lisboa, Grande Porto, Évora, Coimbra e Faro	

Imprensa Regional

Jornais regionais: 19 meios	
Período de campanha: 19 junho a 5 de Julho 2019	

A disseminação da campanha foi ainda potenciada, em resposta ao *press release* (https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica/ficheiros-externos-

pnpaf/press_release_sigaoassobio-pdf.aspx), por múltiplas participações da direção da DGS e do PNPAF em vários canais de comunicação social.

É possível visualizar um resumo de todas as entrevistas dadas neste âmbito na página inicial do PNPAF, dedicada à campanha: https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx

SIC - Campanha "Siga o Assobio" quer pôr os Portugueses a fazer mais exercício:



Canal Saúde Mais - Campanha "Siga o Assobio" no programa Saúde em Dia:



SIC Mulher - Campanha "Siga o Assobio" no programa Faz Sentido:



Porto Canal - Campanha "Siga o Assobio" no programa Consultório:



RTP - "Siga o Assobio", uma campanha em prol da atividade física:



TVI - "Siga o Assobio": não é preciso muito tempo, nem muito dinheiro, para praticar exercício:



Outras noticias relacionadas (breve resumo):
https://expresso.pt/sociedade/2019-06-21-Portugueses-sao-dos-europeus-que-menos-exercicio-fisico-praticam
https://www.delas.pt/dgs-cria-campanha-para-promover-exercicio-para-quem-tem-entre-35-e-65-anos/
https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/dgs-lanca-campanha-para-inspirar-portugueses-a-praticar-atividade-fisica-11024592.html
https://www.sapo.pt/noticias/nacional/dgs-lanca-campanha-para-inspirar-portugueses-_5d09d542a34d357d5aed1bdb
https://tvi24.iol.pt/sociedade/atividade-fisica/siga-o-assobio-campanha-quer-inspirar-portugueses-a-fazer-exercicio-fisico
https://www.netfarma.pt/dgs-lanca-campanha-para-a-pratica-de-atividade-fisica/
https://www.correrporprazer.com/2019/06/dgs-lanca-campanha-para-inspirar-a-pratica-de-atividade-fisica/
http://www.diarioaveiro.pt/noticia/45641
http://www.marchaecorrida.pt/blog/ver/199
https://www.recordfm.pt/dgs-lanca-campanha-incentivar-portugueses-a-praticar-atividade-fisica/
https://www.facebook.com/noticiasdecoimbra/posts/1182864778581923
https://headtopics.com/pt/dgs-lanca-campanha-para-inspirar-portugueses-a-praticar-atividade-f-sica-6473714

> Resultados preliminares de impacto

A campanha nacional "Siga o Assobio – A Atividade Chama por Si" tem como objetivo central contribuir para o aumento da prontidão e interesse face à atividade física e sua prática, através da ação em 3 determinantes centrais (**C**ompetência; **O**portunidade; **M**otivação [COM]) do comportamento de prática de atividade física (**B** - *Behaviour*) – modelo "COM-B". Assim, a avaliação da mesma será apresentada em função do efeito a esses níveis.

Para a avaliação de impacto, a campanha contou com a colaboração da Associação Mutualista Montepio. Seguindo as melhores práticas científicas internacionais de avaliação de campanhas de *mass media* de Saúde Pública, foram realizados dois inquéritos (54% mulheres), um prévio ao lançamento da campanha e outro pós-campanha:

- Tamanho amostral da avaliação pré-campanha: 927 adultos
- Tamanho amostral da avaliação pós-campanha: 1 730 adultos

Quando se comparam os resultados obtidos nas respostas aos inquéritos pré e pós campanha, verifica-se que existem diferenças significativas ($p<0.001$) favoráveis à realização da campanha, relativamente aos seus alvos principais (COM-B):

(i) **C**ompetência percebida face à prática de atividade física, mesmo quando se possa "ter pouco tempo"; "não estar na melhor forma física" ou "não ter equipamento específico" ;

(ii) **O**portunidade percebida para a prática de atividade física, como por exemplo de "integração de atividade física no dia a dia" e percepção de "oportunidades para se ser ativo na zona de residência";

(iii) **M**otivação e gosto pela prática de atividade física, bem como de considerar que fazer atividade física é agradável e interessante.

(iv) ***B****ehaviour* (comportamento): níveis de atividade física auto-reportados pós-campanha (diminuição na categoria de baixo nível de atividade física e aumento nas categorias de moderado e elevado nível de atividade física).

Os resultados definitivos de avaliação desta campanha serão alvo de relatório científico detalhado a publicar em 2020.

> Próximos passos

- Tratamento estatístico completo dos dados de avaliação de impacto recolhidos; a base de dados encontra-se correntemente em análise sob a coordenação científica do Professor Adrian Bauman. Será produzida uma infografia com os principais resultados
- Produção de relatório de resultados de avaliação impacto da campanha.
- Apoio ao desenvolvimento de uma segunda fase da campanha, a ser liderada por *stakeholders* sociais reconhecidos, parceiros desta campanha.

3.2. Projeto-piloto de promoção da atividade física no Serviço Nacional de Saúde

Com o objetivo de reforçar a integração da promoção da atividade física nos cuidados de saúde no SNS, o Despacho n.º 8932/2017, de 10 de outubro, do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde (14), determinou a implementação nacional, em Unidades de Saúde do SNS, de ferramentas informáticas de apoio ao aconselhamento breve para a atividade física, que preveem a avaliação da atividade física e tempo sedentário, e a disponibilização de recursos para o utente, baseados em princípios motivacionais e de mudança comportamental validados (15-18). Determinou, também, a realização de um projeto-piloto, que tem como objetivo principal avaliar, em contexto real, a efetividade em ganhos em saúde e o respetivo custo-efetividade – com previsão do impacto destas medidas na sustentabilidade financeira do SNS – de um novo modelo de promoção da atividade física no SNS, baseado em três componentes:

- O aconselhamento breve para a prática de atividade física, incluindo a avaliação do nível de atividade física e comportamentos sedentários, realizado por médicos e outros profissionais de saúde;
- Uma nova consulta multidisciplinar, a consulta de atividade física, para a qual serão referenciados utentes com situações clínicas selecionadas (diabetes tipo 2 e/ou depressão);
- A articulação entre o SNS e os recursos comunitários promotores de atividade física e exercício físico.

A implementação deste projeto-piloto tem a coordenação da DGS, em articulação com as respetivas Administrações Regionais de Saúde (ARS). O modelo de intervenção será implementado e testado num total de 13 unidades funcionais de Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES) que manifestaram interesse em integrar este mesmo projeto reunindo as condições necessárias para a sua implementação – 3 unidades de saúde da ARS Norte, 3 unidades da ARS Centro, 3 unidades da ARS Lisboa e Vale do Tejo, 1 unidade da ARS Alentejo e 3 unidades da ARS Algarve[1]. Além do projeto-piloto que testará este modelo de promoção da atividade física nos CSP, alvo de descrição neste documento, está também a decorrer um projeto-piloto de promoção da atividade física em contexto hospitalar, na ARS Norte, dirigido a mulheres com cancro da mama e que integra sessões de exercício físico, sob coordenação do Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia-Espinho. O presente documento focar-se-á no piloto implementado ao nível dos CSP, sob coordenação direta da DGS.

> O que foi feito

- Implementação de ferramenta digital para avaliação do nível de atividade física e comportamento sedentário de utentes no *software SClínico – Cuidados de Saúde Primários*, em Setembro de 2017;
- Implementação de uma ferramenta digital de apoio ao aconselhamento breve para a atividade física no *software PEM - Prescrição Eletrónica Médica*, baseado em cinco recursos de apoio à modificação comportamental (Guia para a Atividade Física; Auxiliar de Decisão; Plano de Ação – Iniciação; Plano de Ação – Continuidade; Plano de Manutenção - disponíveis para livre *download* em https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/recur_ferramentas-ab-pdf.aspx) – dezembro de 2017;
- Desenvolvimento do modelo de intervenção e avaliação do projeto-piloto de promoção da atividade física e sua validação junto das cinco ARS, e Diretores Executivos e/ou Conselhos Clínicos dos respetivos ACES, Administração Central do Sistema de Saúde (ACSS), Coordenação Nacional para a Reforma dos Cuidados de Saúde Primários e respetivas Ordens e Associações Profissionais – Ano de 2018;
- Recrutamento das unidades de saúde implementadoras do projeto-piloto – Ano de 2018;
- Criação da consulta de atividade física junto da ACSS, com dispensa de horas para os médicos coordenadores e isenção de taxas moderadoras para os utentes – Ano de 2018
- Desenvolvimento do módulo de atividade física e criação do perfil do profissional do exercício no *SClínico – Cuidados de Saúde Primários* – Ano de 2018
- Desenvolvimento de recursos/manuais formativos no âmbito da implementação do aconselhamento breve e consulta de atividade física – Ano de 2018;
- Submissão a Comissão de Ética competente dos procedimentos de investigação no âmbito da implementação e avaliação das intervenções do projeto-piloto – Ano 2018;
- **Formação experiencial de profissionais no âmbito da implementação da consulta de atividade física, no contexto do projeto-piloto – Janeiro de 2019 (Agenda da formação em anexo);** Ver mais em https://www.dgs.pt/em-destaque/novo-modelo-de-recomendacao-de-atividade-fisica-no-sns.aspx)
- **Formação experiencial de profissionais de saúde em aconselhamento breve para a atividade física, no contexto do projeto-piloto – Maio de 2019;** mais em

[1] URAP do ACES Porto Oriental; USF Bela Saúde; USF Pedras Rubras; USF Condeixa; USF Santiago; UCSP Redondo; UCSP Lapa; USF Santa Cruz; USF Terras de Cira; USF Vita Saurium; USF Lauroé; USF Portas do Arade; UCSP Quarteira.

https://www.dgs.pt/em-destaque/direcao-geral-da-saude-promove-acao-de-formacao-no-ambito-do-projeto-piloto-de-atividade-fisica-no-sns.aspx

- Disponibilização de um módulo digital de apoio à consulta de atividade física no *software SClínico – Cuidados de Saúde Primários* das unidades de saúde piloto – Maio de 2019.
- Desenvolvimento de ferramentas de suporte à monitorização da implementação do projeto-piloto nas diversas unidades. Acompanhamento telefónico semanal das unidades em implementação para esclarecimento de dúvidas, resolução de problemas e monitorização da implementação
- Desenvolvimento de um plano de extração de indicadores por parte da SPMS para avaliação do projeto-piloto

> Implementação faseada: Ponto de situação

Das treze unidades de saúde envolvidas no projeto-piloto, sete encontram-se presentemente em fase de implementação. A implementação tem vindo a ser faseada, decorrente das diferentes realidades locais.

Duas condições ditaram um desvio temporal em relação ao inicialmente previsto (arranque no final de Janeiro), a saber: i) Necessidade de submissão a comissões de ética das diferentes ARS, cujas respostas chegaram em diferentes alturas, o que ditou, em algumas regiões, maior necessidade de adiamento: ii) Disponibilização da nova versão do *SClínico – Cuidados de Saúde Primários* com a disponibilização do módulo de apoio à consulta de atividade física apenas em meados do mês de Abril. O início da implementação do projeto-piloto nas restantes unidades de saúde está previsto para o mês de Setembro.

> Próximos passos

- Arranque da implementação por parte unidades de saúde que ainda não iniciaram
- Continuação da monitorização da implementação do projeto-piloto (acompanhamento semanal);
- Continuação da monitorização da recolha de dados de avaliação de impacto do projeto-piloto (acompanhamento semanal);
- Extração de outros indicadores de avaliação do *SClínico – Cuidados de Saúde Primários* ;
- Validação e preparação de bases de dados;
- Produção de relatório preliminar de resultados de implementação;
- Produção de relatório final de resultados de efetividade;
- Estudo de custo-efetividade e produção de relatório final.

3.3. Aconselhamento breve para a atividade física: proposta de Norma Clínica

A prevenção deve ter uma tónica especial no contexto dos CSP. Assim, a atuação profissional informada no âmbito dos determinantes de saúde é incontornável. A atividade física, constituindo um desses importantes determinantes, deve assim ser promovida por cada profissional de saúde, em cada consulta com o seu utente. O aconselhamento breve para a atividade física, realizado com recurso a princípios e técnicas de mudança comportamental validados, é uma ferramenta muito útil, com vista a promover, de forma orientada, a autonomia do utente no âmbito dos seus comportamentos de saúde, especificamente ao nível da prática de atividade física e redução do comportamento sedentário, adaptados à sua situação clínica, condição física, necessidades e preferências.

Uma Norma Clínica, constituindo uma recomendação técnico-científica de apoio à decisão clínica no contexto dos cuidados de saúde a prestar aos utentes, pode, assim, verificar-se pertinente no âmbito da promoção da atividade física através da realização do aconselhamento breve, incluindo a avaliação dos níveis de atividade física e comportamento sedentário dos utentes. Deste modo, o PNPAF propôs-se produzir uma proposta de Norma Clínica para o aconselhamento breve de atividade física, durante o segundo semestre de 2019.

A emissão de recursos de aconselhamento breve para a atividade física foi um dos objetivos interinstitucionais definidos em 2017, a par do registo de avaliação dos níveis de atividade física e comportamento sedentário de utentes, tendo havido, durante 2019, demonstrações de interesse por parte de alguns ACES para a integração deste indicador no processo de Contratualização.

> Próximos passos

- Proposta de fundamentação teórica/contextualização para Norma Clínica;
- Submissão preliminar à direção da DGS desta proposta.

3.4. Capacitação de profissionais de saúde para a promoção da atividade física

O Despacho n.º 8932/2017, de 10 de outubro, destacou também a necessidade de melhoria da formação e capacitação dos profissionais de saúde no SNS para promover a atividade física, determinando a implementação de uma atuação a este nível.

> O que foi feito

- Definição de conteúdos formativos para ações de formação dirigidas a profissionais de saúde, no âmbito da prevenção primária e secundária de doença crónica de utentes, através da atividade física – Ano de 2018;
- Proposta de inclusão de módulos formativos no âmbito da promoção da atividade física na oferta formativa das cinco ARS de Portugal Continental – Ano de 2018;
- Produção de manual formativo para o aconselhamento breve para a atividade física: "Manual de Apoio à Mudança Comportamental"(disponível em: https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atvidade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/recur_manual-ab-pdf.aspx) – Ano de 2018;
- Formação experiencial de profissionais no âmbito da implementação da consulta de atividade física, no contexto do projeto-piloto – Janeiro de 2019 (Agenda da formação em anexo); Ver mais https://www.dgs.pt/em-destaque/novo-modelo-de-recomendacao-de-atividade-fisica-no-sns.aspx
- Formação experiencial de profissionais de saúde em aconselhamento breve para a atividade física, no contexto do projeto-piloto – Maio de 2019 (Agenda da formação em anexo); Ver mais https://www.dgs.pt/em-destaque/direcao-geral-da-saude-promove-acao-de-formacao-no-ambito-do-projeto-piloto-de-atividade-fisica-no-sns.aspx
- Formação de profissionais de saúde (formação de formadores) no âmbito do projeto EUPAP (ver ponto 3.5 deste relatório: projeto *EUPAP – An European Physical Activity on Prescription Model)*
- Reuniões preparatórias de uma futura parceria colaborativa com a Ordem dos Psicólogos Portugueses para o desenvolvimento de um módulo de formação *e-learning* no âmbito do aconselhamento breve para a promoção da atividade física – 1º semestre de 2019;

> Próximos passos

- Produção de módulo de formação *e-learning* no âmbito do aconselhamento breve para a promoção da atividade física – 2º semestre de 2019;
- Disseminação da utilização das ferramentas de aconselhamento breve desenvolvidas para a promoção da atividade física, através de divulgação ao nível das equipas clínicas das unidades de CSP – 2º semestre de 2019;
- Implementação de ações de formação breves sobre a utilização das ferramentas de aconselhamento breve desenvolvidas para a promoção da atividade física, liderado por psicólogos dos ACES, abordando princípios validados de mudança comportamental em atividade física – Ano 2020;
- Implementação de iniciativas formativas a nível nacional no âmbito da promoção da atividade física de utentes, dirigidas a profissionais de saúde, baseado num modelo de formação de formadores – Ano 2020 e seguintes.

3.5. Outras atividades desenvolvidas no âmbito dos eixos de ação do PNPAF

Todas as ações desenvolvidas pelo PNPAF estão enquadradas em quatro eixos de ação estratégicos:

1) Comunicação e sensibilização – Promover a sensibilização, a literacia física e a prontidão de toda a população face à prática de atividade física regular e redução do tempo sedentário;

2) Sistema e serviços de saúde – Promover a generalização da avaliação, aconselhamento breve e referenciação da atividade física nos CSP;

3) Ambientes e contextos de vida – Incentivar ambientes promotores da atividade física nos espaços de lazer, no trabalho, nas escolas e universidades, nos transportes e nos serviços de saúde;

4) Monitorização e boas práticas – Promover a vigilância epidemiológica e a investigação, e valorizar e divulgar as boas práticas na área da promoção da atividade física.

Seguidamente, serão brevemente descritas atividades implementadas até ao final do 1º semestre de 2019, no âmbito destes eixos, além dos desígnios anteriormente explanados.

> Comunicação e sensibilização

- Implementação de campanha de Natal/Ano Novo, para a interrupção e redução do comportamento sedentário durante a quadra festiva: i) produção de infografias com recomendações adaptadas à quadra festiva; ii) produção de *spot* publicitário de rádio, transmitido na Rádio Comercial, Renascença e M80, durante 2 semanas *("Nesta quadra, não fique nas palhas deitado"*)

- Realização de 3 ações/eventos públicos para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis:
  - Evento de lançamento do projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS e apresentação do relatório do PNPAF 2018, a 24 de janeiro de 2019;
  - Comemorações do Dia Mundial da Atividade Física 2019, com a participação no programa televisivo "*Aqui Portugal*", em Portimão, cidade europeia do desporto 2019, a 6 de abril de 2019: dinamização de espaço de literacia para a saúde e estilos de vida ativos e entrevista no âmbito do programa *Diabetes em Movimento*;
  - Participação na "*Festa do Coração 2019*", organizada pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, através da dinamização de várias atividades de literacia para a saúde, a 4 de maio de 2019.

- Realização de 14 comunicações nacionais no âmbito da promoção da atividade física.

- Realização de 2 comunicações internacionais:
  - *"Digital tools for physical activity promotion in the Portuguese Primary Health Care*". *International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (ISBNPA) 2019, resumo disponível em: https://www.isbnpa.org/index.php?r=annualMeeting/index&year=2019.
  - Effectiveness of an evidence and theory-based brief counseling intervention for physical activity in Portuguese NHS". European Health Psychology Society (EHPS), Resumo disponível em: https://2019.ehps.net/wpcontent/uploads/2019/08/EHPS2019_Abstracts_booklet_08082019.pdf

- Publicação de 6 artigos em jornais nacionais no âmbito da promoção da atividade física
  - O desporto e atividade física como ferramentas ambientais. Bruno Avelar Rosa (RECORD, 2019).
  - O plano de ação global para a atividade física 2018-2030 da Organização Mundial de Saúde – Orientações para os municípios. Bruno Avelar Rosa, Catarina Santos Silva, Pedro J. Teixeira (REVISTA PORTUGAL SOCIAL, 2019).
  - Recomendações de atividade física para a população portuguesa: importância da integração dos "comportamentos do movimento",

Rute Santos, Jorge Mota e Romeu Mendes (PÚBLICO, 2019)
- Projeto-piloto para a promoção da atividade física no SNS já arrancou, Cristina Godinho, Diogo Cruz, Graça Freitas (PÚBLICO, 2019)
- Mais atividade física: dos desejos à ação, Marlene Nunes Silva, Romeu Mendes, Miguel Arriaga e Diogo Cruz (PÚBLICO, 2019)
- O futebol enquanto instrumento de saúde pública: O adepto joga!, Marlene Nunes Silva e Romeu Mendes (FPF360, 2018)

- Submissão de um artigo científico em revista internacional indexada (a aguardar revisão).

- Atualização regular do *website* do PNPAF, www.pnpaf.pt.

> Sistema e serviços de saúde

- Participação da DGS, através do PNPAF, como parceiro em consórcio europeu, no âmbito do projeto *EUPAP – An European Physical Activity on Prescription Model*, financiado pela Comissão Europeia através do 3º Programa de Saúde (2014-2020), Prioridade 1 – Promover a saúde, prevenir as doenças e incentivar a criação de ambientes propícios a estilos de vida saudáveis, tendo em conta o princípio da integração da saúde em todas as políticas. Este projeto, coordenado pela Agência de Saúde Pública da Suécia, é desenvolvido no âmbito do tópico *Transferring the Swedish Physical Activity on Prescription Initiative to other countries*, incluído na "Call for proposals for projects 2018 – Implementation of best practices to promote health and prevent non-communicable diseases and to reduce health inequalities". O projeto, que terá como base de implementação em Portugal o contexto desenvolvido para o projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS, teve início em março de 2019 e será concluído em fevereiro de 2022. Enquanto parceira do projeto, são conferidas à DGS-PNPAF as seguintes responsabilidades:
    - Execução à escala local/nacional dos Work-Package (WP) 1 (coordenação), WP2 (disseminação), WP3 (avaliação), WP4 (viabilidade), WP5 (formação de formadores), WP6 (produção de recursos);
    - Coordenação do WP7 (implementação).

> Ambientes e contextos de vida

Os municípios desempenham um papel crucial na promoção da prática de atividade física junto da população visto serem a organização pública mais próxima do cidadão e que melhor conhece o contexto e a realidade local. Podem, assim, atuar como um agente local de elevado destaque na promoção da atividade física, através da implementação de políticas e iniciativas que procurem aumentar as oportunidades de prática na comunidade. Em Portugal, os municípios foram inclusivamente considerados parceiros estratégicos do SNS, com a publicação do Decreto-Lei nº 23/2019, de 30 de janeiro. Ao nível comunitário, sabe-se que intervenções abrangentes que promovam a prática de atividade física ao longo do ciclo de vida serão mais eficazes se envolverem vários locais e setores de atividade, se mobilizarem e integrarem recursos existentes nas comunidades e se procurarem estabelecer parcerias e colaborações com múltiplos agentes e *stakeholders* (12). Tendo este tipo de intervenções comunitárias sido destacado como um dos melhores investimentos, em termos de custo-efetividade, para a promoção da saúde da população, a criação de parcerias e colaborações entre diferentes entidades permite garantir o desenvolvimento de um conjunto alargado de intervenções que satisfaçam as necessidades das populações, assegurando a sua sustentabilidade. No contexto da promoção da atividade física, estão em curso diversas parcerias de colaboração entre a DGS e múltiplas entidades. Cumprindo a recomendação de intersetorialidade na promoção da atividade física, não só Municípios foram abrangidos por estas parcerias de colaboração.

> Assim, no contexto do projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS, coordenado pelo DGS-PNPAF, vários são os parceiros a nível nacional ativamente envolvidos no contexto da sua implementação e/ou avaliação:

- Câmara Municipal de Condeixa
- Câmara Municipal de Gaia
- Câmara Municipal de Leiria

- Câmara Municipal de Lisboa
- Câmara Municipal de Loulé
- Câmara Municipal de Portimão
- Câmara Municipal de Redondo
- Câmara Municipal de Soure
- Câmara Municipal de Vila Franca de Xira
- Câmara Municipal do Porto
- Escola Nacional de Saúde Pública
- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa
- Instituto Politécnico da Maia
- Instituto Politécnico de Leiria
- Universidade da Beira Interior
- Universidade de Aveiro

> No âmbito do *Diabetes em Movimento* (programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2) foram assinados, em janeiro de 2019, os protocolos de colaboração institucional referentes à implementação das atividades da época 2018/2019 nos pólos de Almada, Lagos, Lisboa, Maia, Paredes, Portel, Portimão, Rio Maior, Seixal, Viana do Castelo, Vila Real, e Vila Real de Santo António, onde participam as seguintes instituições:

- Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ACES Lisboa Central, ACES Almada-Seixal, e ACES Lezíria)
- Administração Regional de Saúde do Alentejo (ACES Alentejo Central)
- Administração Regional de Saúde do Algarve (ACES Algarve II - Barlavento, e ACES Algarve III – Sotavento)
- Administração Regional de Saúde do Norte (ACES Grande Porto III - Maia/Valongo, ACES Douro I – Marão e Douro Norte, e ACES Tâmega II – Vale do Sousa Sul)
- Unidade Local de Saúde do Alto Minho
- Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Centro Hospitalar Universitário do Algarve
- Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
- Maiêutica Cooperativa de Ensino Superior (Instituto Universitário da Maia)
- Instituto Politécnico de Santarém (Escola Superior de Desporto de Rio Maior, e Escola Superior de Saúde de Santarém)
- Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Escola Superior de Desporto e Lazer, e Escola Superior de Saúde)
- Câmara Municipal de Almada
- Câmara Municipal de Lagos
- Câmara Municipal de Lisboa
- Câmara Municipal de Paredes
- Câmara Municipal de Portel
- Câmara Municipal de Portimão
- Câmara Municipal de Rio Maior
- Câmara Municipal de Seixal
- Câmara Municipal de Viana do Castelo
- Câmara Municipal de Vila Real
- Câmara Municipal de Vila Real de Santo António
- Junta de Freguesia da Estrela

No contexto da implementação deste programa na época 2018/2019, foram operacionalizadas cerca de 1350 sessões de exercício para cerca de 430 utentes com diabetes tipo 2. De momento, está a ser preparada a expansão deste programa para a época 2019/2020 para mais 21 municípios: Arcos de Valdevez, Braga, Caminha, Lamego, Lousada, Melgaço, Moimenta da Beira, Monção, Nazaré, Odivelas, Paredes de Coura, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Sines, Tavira, Tondela, Torres Vedras, Valença, Vila Franca de Xira, Vila Nova de Cerveira, e Vila Nova de Gaia.

> Destinado à população residente em Lisboa com mais de 55 anos de idade, o Programa LISBOA +55 assenta nas premissas da importância da prática regular de atividade física, adoção de uma alimentação saudável e não tabagismo, durante todo o ciclo de vida. É um programa que tem por finalidade contribuir para a melhoria do estado biopsicossocial e de saúde do indivíduo, mantendo-o mais saudável e com melhor qualidade de vida até uma idade mais avançada. Pretende fomentar o convívio social, o fortalecimento de laços de comunidade, bem como o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento social. Tem a duração de 10 meses, sendo desenvolvido em 3 módulos – Atividade Física, Nutrição e Literacia e Educação em Estilos de Vida Saudáveis, com o apoio de técnicos devidamente habilitados.

Lançado na época desportiva 2018-2019, o programa é promovido pela Câmara Municipal de Lisboa, tendo sido desenvolvido em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, a DGS e a Administração Regional de saúde de Lisboa e Vale do Tejo.

O PNPAF tem colaborado na validação científica de todos os aspetos relacionados com a promoção da atividade física e exercício físico, bem como nos conteúdos relativos a atividade física presentes no Módulo de Literacia e Educação para a Saúde em Estilos de Vida Saudáveis, em colaboração com os restantes parceiros, tendo participado nas ações de formação a este nível para os técnicos do programa. Outra colaboração fundamental ocorreu ao nível da definição do protocolo de avaliação dos participantes, cujos resultados serão analisados em breve.

> Central tem sido também a colaboração com a Federação Portuguesa de Futebol no âmbito da disseminação nacional do programa EuroFIT, para o qual foi estabelecido um protocolo de colaboração entre a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, a DGS e esta federação. Para além do apoio na implementação do programa em novos clubes de futebol, a federação constituiu também um núcleo central de implementação do programa ao longo da época 2018-2019, tendo ainda apoiado toda a logística relativa às sessões de formação de formadores deste programa.

> No contexto do programa “Municípios Amigos do Desporto”, a DGS tem igualmente em vigor um protocolo de colaboração com a Cidade Social, entidade responsável por esta iniciativa.

> A outro nível, foi ainda celebrado entre a DGS e a Federação Portuguesa de Atletismo um protocolo de cooperação no âmbito da adoção de estilos de vida saudáveis.

> Por último, sublinha-se ainda a participação da DGS-PNPAF na coordenação e nos trabalhos desenvolvidos pela Comissão Intersetorial para a Promoção da Atividade Física (CIPAF), nomeadamente ao nível da monitorização do Plano de Ação Nacional para a Atividade Física, bem como apoio técnico-científico (mais informações em: www.panaf.gov.pt).

> Monitorização e boas práticas

- Validação preliminar do instrumento de avaliação de boas práticas em intervenções comunitárias de promoção da atividade física, concebido em 2018
- Monitorização nacional da implementação dos 12 pólos do programa *Diabetes em Movimento* na época 2018/2019
- Preparação de um instrumento de auditoria aos pólos do programa *Diabetes em Movimento* na época 2019/2020
- Apoio ao modelo de disseminação Nacional do Programa Europeu- EuroFIT em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e os restantes elementos do consórcio EuroFIT (http://eurofitfp7.wpengine.com/)

- Submissão e aprovação ética por Comissão competente do *follow-up* (Ano 2) do inquérito Barómetro Nacional da Atividade Física, a realizar no 2º semestre de 2019.
- Monitorização, em parceria com a Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS), do uso das ferramentas de avaliação e aconselhamento breve para a atividade física.

3.6. Reflexo internacional das atividades desenvolvidas

As estratégias e ações implementadas pelo PNPAF encontram-se em consonância com as melhores recomendações nacionais e internacionais no âmbito da promoção da atividade física.

Recentemente, a OMS convidou a direção do PNPAF a estar presente num painel de peritos em intervenções digitais para o aumento da atividade física, tendo sido destacadas como boas práticas as iniciativas de aconselhamento breve para a promoção da atividade física que Portugal está a levar a cabo no SNS, através da disponibilização de ferramentas digitais para a avaliação dos níveis de atividade física e sedentarismo, bem como a disponibilização de guias de apoio ao aconselhamento para estilos de vida mais ativos (saber mais em https://www.dgs.pt/em-destaque/direcao-geral-da-saude-participa-em-painel-de-peritos-em-intervencoes-digitais-para-o-aumento-da-atividade-fisica.aspx).

Esta reunião de peritos foi agendada no âmbito de um novo programa em desenvolvimento pela OMS, no âmbito do *Be He@lthy, Be Mobile*. O conceito chave e os programas digitais já desenvolvidos pela OMS neste âmbito, podem ser encontrados em: https://www.who.int/ncds/prevention/be-healthy-be-mobile/en/. Vários são os programas digitais disponíveis para implementação, já testados e validados (por ex., diabetes, cessação tabágica, envelhecimento, rastreio do cancro do colo do útero). Para todos eles, um guia de implementação está já disponível, assim como uma equipa de acompanhamento. O *mActive* pretende ser mais um dos programas disponíveis dentro da área das intervenções digitais da OMS (*Be He@lthy, Be Mobile*). É um programa simples, que assenta em mensagens SMS (visando chegar a uma população com baixa literacia digital), enviadas no sentido do aumento do tempo de caminhada diário - partindo dos 10 minutos de caminhada diária, até atingir os 30 minutos. O programa, ainda em desenvolvimento, estará disponível a partir de 2020, integrando mais uma oferta da OMS dentro da iniciativa *Be He@lthy, Be Mobile*.

4. Roteiro de ação | segundo semestre de 2019 - 2020

O presente capítulo descreve as principais estratégias e ações a levar a cabo a partir do segundo semestre de 2019 e ano 2020, no contexto dos quatro eixos de ação estratégicos do Programa, dando continuidade aos principais desígnios já elencados no relatório:

4.1. Comunicação e sensibilização

No sentido da necessária continuidade na promoção da sensibilização para a literacia física e a prontidão de toda a população face à prática de atividade física regular e redução do tempo sedentário, e dado o papel e impacto que as campanhas de *mass media* desempenham a este nível, no segundo semestre de 2109/2020, será desenvolvida a segunda fase da campanha "SigaOassobio – A Atividade Física Chama Por Si". Esta segunda fase pretende capitalizar o impacto e notoriedade já obtidos e alavancar a eficácia das mensagens junto da população.

Esta segunda fase será centrada na promoção de atividades físicas estruturadas. Dado que a campanha já implementada visou a atividade física informal, integrada nas atividades quotidianas (andar a pé, bicicleta, etc.), nesta segunda fase de ativação pretende-se manter a mesma linha criativa (sob o repto "siga o assobio"), mas ora aplicada a atividades desportivas, individuais e colectivas, nas suas formas mais estruturadas e planeadas.

Para a consecução de tal objetivo, serão reafirmadas as parcerias existentes no desenvolvimento da primeira fase da campanha, podendo haver lugar à identificação de novos parceiros, desde que adequados institucionalmente e em linha com as mensagens chave a disseminar.

4.2. Sistema e serviços de saúde

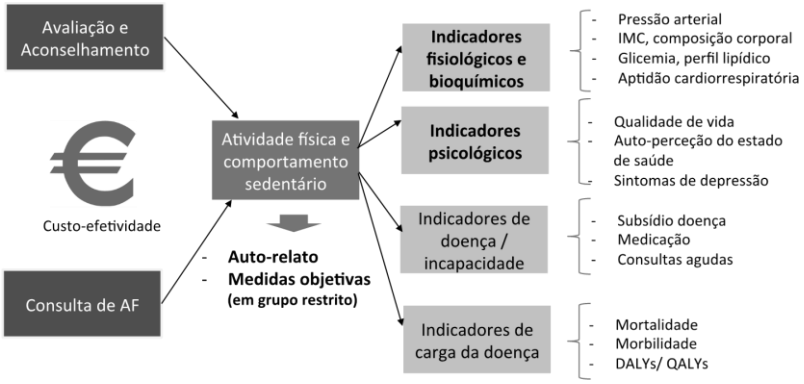
Dado que um dos grandes desígnios, tal como já referido, é o de promover a generalização da avaliação, aconselhamento breve e referenciação da atividade física nos CSP, a completa e aprofundada avaliação do projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS, bem como a aposta em modelos conducentes a uma capacitada rede de especialistas a este nível, serão investimentos fundamentais. De forma mais específica:

> Avaliação do Projeto-Piloto

O objetivo do projeto-piloto, atualmente em curso, é o de aumentar o nível de atividade física dos utentes dos CSP do SNS, através da implementação de um modelo de promoção da atividade física dos utentes assente no aconselhamento breve para a atividade física dirigido a toda a população e a criação de uma consulta de atividade física dirigida à população com doença crónica. O segundo semestre de 2019 e o ano de 2020 permitirão a sua completa avaliação. Nomeadamente:

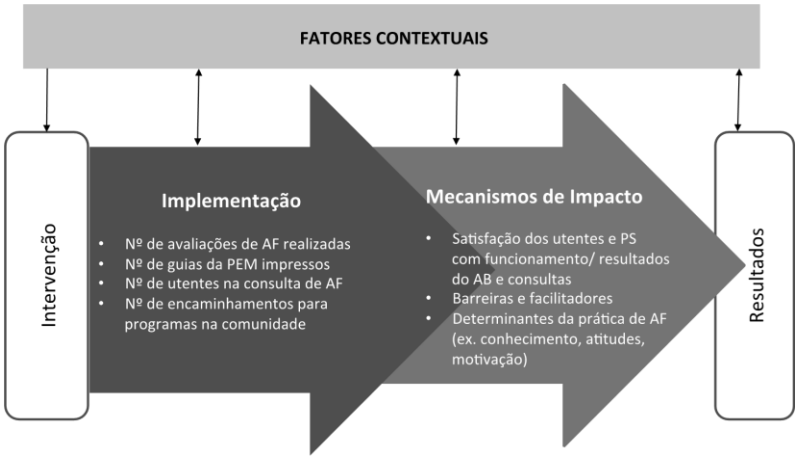
A avaliação de impacto procurará determinar os efeitos dos dois tipos de intervenção numa série de indicadores (**Figura 3**), aferindo os ganhos em saúde junto dos que nelas participam, bem como se estas intervenções são custo-efetivas, podendo assim contribuir para a sustentabilidade do SNS a longo-prazo.

Figura 3. **Avaliação de impacto do projeto-piloto: indicadores em avaliação**



A avaliação de processo terá por principal objetivo refletir acerca dos fatores contextuais que podem ajudar a perceber os resultados ao nível da eficácia, através de uma análise de indicadores de implementação e respetivos mecanismos de impacto (**Figura 4**).

Figura 4. **Avaliação de processo do projeto-piloto: indicadores em avaliação**



> Capacitação de profissionais de saúde no âmbito da promoção da atividade física (Modelo de disseminação – Formação de formadores)

A capacitação de profissionais de saúde no âmbito da promoção da atividade física dos utentes constitui, atualmente, uma estratégia fundamental e uma das ações recomendadas no Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2020, da OMS. Apesar de terem sido já desenvolvidas várias ações neste âmbito por parte do PNPAF, o principal desafio atual prende-se com disseminação e implementação em escala, e de forma sustentável, destas iniciativas de capacitação profissional. Assim, investir-se-á em modelos de capacitação que permitam chegar, de forma mais alargada e sistematizada, a profissionais com impacto na promoção da saúde e prevenção da doença dos cidadãos e utentes, nomeadamente através do investimento numa plataforma formativa de *e-learning*, baseada em modelos de formação de formadores, com grande foco na produção de materiais de formação que possam também servir a formação presencial, quando preferível. Paralelamente serão também potenciadas as redes de formação já existentes via parcerias quer a nível nacional, quer internacional (por exemplo, EUPAP).

4.3. Ambientes e contextos de vida

No sentido de continuar o fundamental trabalho de incentivo a ambientes promotores da atividade física nos mais variados contextos, será reforçado o apoio à disseminação das boas práticas em iniciativas comunitárias de atividade física.

Boas práticas em iniciativas de promoção da atividade física correspondem a características exemplares dessas intervenções (por exemplo, estabelecimento de procedimentos claros de avaliação de impacto da intervenção), identificadas como efetivas na obtenção dos resultados pretendidos, neste caso, a promoção da atividade física e/ou a redução de comportamentos sedentários. Dado que as boas práticas são ações implementadas em contexto de vida real, adequadas e bem aceites pela população-alvo e parceiros, que provaram funcionar bem e produzir bons resultados, sendo também sustentáveis, éticas e justas, são recomendadas enquanto modelo e merecem uma disseminação formal, pelo potencial de utilidade, inspiração e fomento da colaboração que contêm, em particular junto de profissionais, investigadores e decisores políticos.

Neste âmbito, a identificação, o reconhecimento e a documentação de boas práticas já existentes, bem como a melhoria de outras com elevado potencial, para posterior divulgação e disseminação, constituem uma ação de grande interesse e de baixo custo. A OMS, a par de outras entidades, tem vindo a destacar esta ideia como uma ação de mérito que deve ser incentivada. A realidade portuguesa não é exceção, existindo iniciativas com elevado potencial de efetividade e disseminação.

Em 2018/primeiro semestre de 2019, foi desenvolvido e validado preliminarmente um instrumento de identificação e classificação de boas práticas comunitárias de promoção da atividade física. Num futuro próximo (2019-2020), será desenvolvida e implementada uma plataforma digital, que permitirá aferir a qualidade, aplicabilidade e inovação das iniciativas submetidas, através de um sistema formal de reconhecimento (baseado nos indicadores de qualidade já desenvolvidos). Tal irá permitir ao mesmo tempo o reconhecimento e melhoria contínua das intervenções submetidas no contexto de boas práticas, bem como a sua disseminação noutros contextos.

4.4. Monitorização da saúde e vigilância epidemiológica

Dado que uma vigilância epidemiológica bem estruturada, flexível e ágil é indispensável para proteger e promover eficazmente a saúde dos cidadãos, das famílias e das populações, a atividade sistemática e continuada de recolha, tratamento e transmissão de informação chave relacionada com a saúde configura um instrumento fundamental de planeamento e gestão dos recursos da saúde, proporcionando os elementos para uma atuação pronta e eficaz sobre fatores de risco indutores de situações indesejáveis e contribuindo, assim, para a melhoria dos níveis de saúde das populações. Neste sentido, a monitorização sistemática, ao longo do tempo, dos determinantes e da prática de atividade física (atitudes, perceções, motivações, barreiras entre outros, bem como os diferentes tipos de atividade física e comportamento sedentário) na população portuguesa é fundamental, não só como ferramenta de monitorização do efeito das ações desenvolvidas a vários níveis para a promoção da atividade física, como também para poder programar de forma sustentada na realidade e necessidades identificadas novas ações a desenvolver e/ou ajustes estratégicos nas ações já em curso.

Neste sentido será feito o *follow-up* (3 anos) de dois inquéritos nacionais:

> Barómetro nacional da atividade física – Estudo longitudinal (*follow-up*)

O primeiro Barómetro Nacional da Atividade Física foi realizado em 2017, prevendo-se uma nova realização do inquérito a uma amostra representativa da população, no primeiro trimestre de 2020, com o intuito de avaliar a evolução destes indicadores, de forma congruente com as necessidades já expostas.

> Atitudes, perceções, conhecimentos, comportamentos e práticas profissionais dos médicos acerca da atividade física e sua promoção – Estudo longitudinal (*follow-up*)

Além da monitorização generalizada dos determinantes e da prática de atividade física na população portuguesa, importa também monitorizar, atitudes, perceções, conhecimentos, comportamentos e práticas profissionais acerca da atividade física e sua promoção em agentes sociais importantes no âmbito da promoção da atividade física no sistema de saúde. Neste contexto, será também realizado um estudo de seguimento do inquérito anteriormente feito em 2018, previsto para o 2º trimestre de 2020/2021, por forma a monitorizar alterações a este nível, nomeadamente depois da disponibilização nacional (via plataformas digitais de apoio aos CSP) de ferramentas informáticas de apoio à promoção da atividade física (avaliação e aconselhamento breve).

5. Referências Bibliográficas

1. Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W, et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. Lancet. 2016;388(10051):1311-24.
2. Arem H, Moore SC, Patel A, Hartge P, Berrington de Gonzalez A, Visvanathan K, et al. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. JAMA Intern Med. 2015;175(6):959-67.
3. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 2015;25 Suppl 3:1-72.
4. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012;380(9838):219-29.
5. ISPAH. The Bangkok declaration on physical activity for global health and sustainable development. In: ISPAH, editor. The 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health; Bangkok, Thailand: ISPAH; 2016.
6. Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. Brussels: European Comission; 2018.
7. 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; 2015.
8. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF) 2015-2016. Consórcio IAN-AF; 2017.
9. WHO. Tackling NCDs: 'Best buys and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2017.
10. Silva CS, Marques A, Mendes R, Silva MN, Tomás R, Teixeira PJ. The Portuguese Physical Activity Barometer: perceptions, attitudes, motivation, and knowledge. 7th International Society for Physical Activity and Health Conference; London2018.
11. Teixeira PJ, Marques A, Lopes C, Sardinha LB, Mota JA. Prevalence and Preferences of Self-Reported Physical Activity and Nonsedentary Behaviors in Portuguese Adults. J Phys Act Health. 2019;16(4):251-8.
12. WHO. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.
13. Sallis RE, Baggish AL, Franklin BA, Whitehead JR. The Call for a Physical Activity Vital Sign in Clinical Practice. Am J Med. 2016;129(9):903-5.
14. Despacho nº 8932/2017, de 10 de outubro. Sect. 2ª série (2017).
15. Gagliardi AR, Abdallah F, Faulkner G, Ciliska D, Hicks A. Factors contributing to the effectiveness of physical activity counselling in primary care: a realist systematic review. Patient Educ Couns. 2015;98(4):412-9.
16. Sanchez A, Bully P, Martinez C, Grandes G. Effectiveness of physical activity promotion interventions in primary care: A review of reviews. Prev Med. 2015;76 Suppl:S56-67.
17. Samdal GB, Eide GE, Barth T, Williams G, Meland E. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14(1):42.
18. Howlett N, Trivedi D, Troop NA, Chater AM. What are the most effective behaviour change techniques to promote physical activity and/or reduce sedentary behaviour in inactive adults? A systematic review protocol. BMJ Open. 2015;5(8):e008573.

6. Glossário

Atividade física | Corresponde a todo o movimento realizado pelo corpo humano que resulta num aumento do gasto energético, podendo apresentar formas menos estruturadas, enquadradas nas atividades do dia-a-dia (por exemplo, subir escadas, jardinar, caminhar até à paragem do autocarro, etc.), e outras mais estruturadas e, até, com objetivos competitivos (por exemplo, sessão de exercícios de força, corrida, prática de uma modalidade desportiva, entre outros). A atividade física é um determinante de saúde que deve, por isso, ser promovida ao longo de todo o ciclo de vida, em múltiplos contextos.

Aconselhamento breve para a atividade física | Interação contendo encorajamento verbal e ou uma indicação ou recomendação verbal ou escrita para a prática de atividade física realizada por um profissional, que deve também envolver uma abordagem às motivações, barreiras, preferências, estado de prontidão e de saúde do utente, e às oportunidades para realizar atividade física, bem como os riscos da atividade física.

Prescrição de exercício físico | Processo contendo uma avaliação inicial da aptidão física e funcional e composição corporal, se relevante, do utente, uma seleção e explicação pormenorizada dos exercícios a realizar em função da aptidão física, situação clínica, limitações, objetivos e motivação do utente, e a aplicação sistemática de mecanismos de acompanhamento e avaliação dos efeitos dos exercícios, da sessão e ou do programa, devendo também ser abordados os riscos da atividade física.

7. Anexo

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

Programa | **Formação**

Projeto-piloto de promoção da atividade física no SNS: Modelo de consulta e avaliação

Dia 24 de janeiro de 2019

8:30-9:00 | Registo dos participantes
9:00-9:30 | Boas-vindas e apresentação
9:30-10:30 | Enquadramento: o projeto-piloto de promoção de atividade física no SNS
10:30-11:00 | Dinâmica ativa e coffee-break
11:00-12:00 | Bloco I – Terminologia, epidemiologia e questões-chave sobre avaliação e promoção de atividade física
12:00-13:00 | Bloco II – Atividade física na prevenção e tratamento da diabetes e depressão: evidência e diretrizes gerais
13:00-14:00 | Almoço
14:00-15:00 | Bloco III – Facilitação da mudança comportamental: princípios da entrevista motivacional
15:00-16:15 | Bloco IV - Consulta de atividade física: implementação e funcionamento
16:15-16:30 | Coffee-break
16:30-16:45 | Módulo de atividade física no SClínico
16:45-17:00 | Encerramento

Dia 25 de janeiro de 2019

8:30-9:00 | Receção aos participantes
9:00-9:30 | Bloco V – Orgânica e funcionamento dos cuidados de saúde primários do SNS
9:30-11:30 | Bloco VI – Grupos prioritários da consulta de atividade física: aspetos clínicos na prescrição
11:30-11:45 | Coffee-break
11:45-13:00 | Bloco VII - Estratégias motivacionais e autorregulatórias de apoio à modificação comportamental
13:00-14:00 | Almoço
14:00-15:30 | Bloco VIII – O papel do profissional do exercício físico no contexto do projeto-piloto
15:30-15:45 | Coffee-break
15:45-17:15 | Bloco IX – Exercícios práticos com casos clínicos
17:15-17:30 | Encerramento

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt



Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa |Portugal
Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

120 anos DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde