

# «Prescrição de Exercício: Uma Aposta Para Ganhar Saúde»

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa acolheu, dia 20 de maio, as XV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva (SPMD). Sob a temática «Prescrição de Exercício: Uma Aposta Para Ganhar Saúde», as Jornadas contaram com «cerca de 90 inscritos e treze convidados palestrantes e moderadores, em torno de quatro grandes temas – o aconselhamento breve em atividade física nos Cuidados de Saúde Primários; a interação dos Cuidados de Saúde com os recursos comunitários e profissionais de exercício físico; a promoção da atividade física e, por fim, a atividade física na formação médica pré e pós-graduada», descreve a Dr.ª Rita Tomás, presidente das XV Jornadas da SPMD.



*Dr.ª Rita Tomás, presidente das XV Jornadas da SPMD*

**S**portnetwork (SN) – Explique-nos o porquê da escolha do tema “Prescrição de Exercício: Uma Aposta Para Ganhar Saúde” para estas Jornadas?

Dr.ª Rita Tomás (RT) – Sabemos que a prática regular de atividade física/exercício tem um papel muito relevante na prevenção e tratamento de muitas doenças crónicas, que são as principais causas de morte e morbilidade nos países industrializados. A inatividade física é um fator de risco para doença cardiovascular e cerebrovascular, mais prevalente até que o tabagismo ou a hipertensão.

Mais de dois terços dos portugueses não são suficientemente ativos para cumprir as metas da Organização Mundial de Saúde. Deste modo, é urgente o envolvimento dos profissionais de saúde na promoção da atividade física.

A recente criação do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física na Direção-Geral da Saúde, em 2016, a par de outros programas de saúde prioritários como o da Promoção da Alimentação Saudável e Prevenção e Controlo do Tabagismo, reflete a importância deste tema no contexto da Saúde.

SN – De que forma a escolha deste tema reflete

**«A formação dos profissionais de saúde em temas essenciais para a promoção da atividade física é ainda deficitária, mas já existem bons exemplos. É importante investir na formação pré-graduada, mas também criar oportunidades de formação contínua para aqueles profissionais que já estão em plena atividade.»**

a orientação da SPMD?

RT – A promoção da atividade física nos Cuidados de Saúde é um tema muito atual. No 13.º Congresso da SPMD, que decorreu em novembro, em Setúbal, tivemos no programa duas mesas ligadas à promoção da atividade física e ao papel do exercício na prevenção e tratamento de doenças crónicas que foram muito bem acolhidas. A SPMD entende que são temas importantes para discutir no seio da comunidade da Medicina Desportiva e do Exercício, acompanhando aquilo que é uma tendência internacional.

Os médicos com formação em Medicina Desportiva (com a especialidade ou pós-graduação) têm um especial interesse e apetência para lidar com esta área. Os conhecimentos que possuem na área da fisiologia do exercício, nomeadamente nas adaptações agudas e crónicas ao exercício e dos princípios do treino, são muito úteis para orientar programas de exercício em populações saudáveis e em clínicas, coordenados com os fisiologistas do exercício e outros profissionais de exercício no terreno.

SN – Que destaques faz do programa destas Jornadas?

RT – Quisemos salientar a importância da promoção da atividade física, sobretudo nos Cuidados de Saúde Primários, que deve começar por uma avaliação dos níveis atuais de atividade física de todos os utentes e por um aconselhamento breve sempre que possível. Uma outra mesa destacou a importância interação dos sistemas de saúde com os recursos na comunidade. É preciso referenciar a população para programas comunitários já existentes ou direcioná-los para uma prática em contextos mais supervisionados porque podem existir limitações de saúde ou questões motivacionais que os impedem de fazer exercício de forma autónoma.

A formação dos profissionais de saúde em temas essenciais para a promoção da atividade física é ainda deficitária, mas já existem bons exemplos. É importante investir na formação pré-graduada, mas também criar oportunidades

de formação contínua para aqueles profissionais que já estão em plena atividade.

SN – Mais uma vez, tivemos um evento da SPMD que se caracteriza pela presença de diferentes profissionais da saúde, unidos na mesma sala com o mesmo tema... a multidisciplinaridade e a interação são “obrigatórias” em situações que envolvem a promoção da saúde pela atividade física?

RT – Quer na Medicina Desportiva “pura”, quer na vertente da Medicina do Exercício, a multidisciplinaridade e a interação são absolutamente fundamentais para conseguirmos cumprir os objetivos.

Reduzir a inatividade física da nossa população é uma tarefa árdua e que necessita da participação de todos os profissionais de saúde e uma interação estreita entre estes e os profissionais de exercício físico. A mesa redonda “Promoção da Atividade Física” juntou diferentes profissionais da saúde e do exercício e pretendeu mostrar que cada contributo é único, importante e complementar.

### «Exercício pode ser visto como um “medicamento”»

SN – Quando falamos de exercício físico, podemos abordar duas vertentes: exercício como prevenção e exercício como tratamento. Quer comentar?

RT – O exercício tem um contributo muito relevante em ambos os casos. O exercício tem um papel importante ao nível da prevenção primária de várias patologias crónicas, como as doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo 2, obesidade, osteoporose, cancro da mama e cólon, entre outras. Mas também tem impacto assinalável ao nível da prevenção secundária e terciária. Um trabalho de revisão recente, publicado em 2015, dava conta do papel do exercício no tratamento de mais de 26 doenças crónicas! É reconhecido o seu papel coadjuvante na gestão de doenças cardiovasculares, metabólicas, respiratórias, neurológicas, psiquiátricas, musculoesqueléticas e alguns tipos de cancro. O exercício pode

«Quer na Medicina Desportiva “pura”, quer na vertente da Medicina do Exercício, a multidisciplinaridade e a interação são absolutamente fundamentais para conseguirmos cumprir os objetivos.»





ser visto como um “medicamento” com um perfil de segurança elevado, quando devidamente orientado e com muito poucas “reações adversas”. Se pensarmos que 1 em cada 7 mortes em Portugal é atribuída a níveis insuficientes de atividade física não podemos, como profissionais de saúde, ignorar este fator de risco.

**SN – Na sua opinião, que outras iniciativas podem e devem ser feitas para que a prescrição e a prática de exercício sejam um ganho para saúde de todos/população em geral?**

**RT –** Iniciativas como estas Jornadas podem contribuir para a formação dos profissionais de saúde, em particular os médicos de família, para fazerem um aconselhamento sobre atividade física. O simples gesto de perguntar a alguém o seu nível de atividade física pode iniciar uma conversa e ser o primeiro passo para a mudança e adoção de um estilo de vida mais ativo. A formação é um aspecto fundamental e que pode ser melhorada nomeadamente ao

nível do ensino médico pré e pós-graduado. Mas este problema é demasiado complexo para ser só abordado pela Saúde. Tem de ser um esforço coordenado de diferentes sectores: intervenções ao nível da escola, um sistema desportivo inclusivo e promotor da prática formal e recreativa, ambientes propícios ao transporte ativo, etc. Por iniciativa do Ministério da Saúde foi recentemente criada uma comissão interministerial com a missão de criar um Plano de Ação Nacional para a Atividade Física com abrangência verdadeiramente intersectorial.

Nos sistemas de saúde em particular, se tivermos todos os profissionais de saúde conscientes da importância de promover a atividade física neste contexto e capacitados para fazer uma orientação ou referência sempre que necessário, vamos seguramente ter uma redução dos níveis de inatividade física dos Portugueses e conseqüentemente aumentar a sua longevidade e qualidade de vida, reduzindo os custos de saúde para todos.