

ACONSELHAMENTO BREVE PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

2018

FERRAMENTAS DE APOIO



FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
Aconselhamento Breve Para A Promoção Da Atividade Física. Ferramentas de apoio.
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2018.

EDITOR

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

AUTOR

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

Lisboa, dezembro, 2018

ACONSELHAMENTO BREVE PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

FERRAMENTAS DE APOIO

Este conjunto de ferramentas pretende facilitar o aconselhamento breve para a promoção da atividade física de utentes adultos (i.e. maiores de 18 anos). Inclui instrumentos baseados em sólida evidência científica que podem ser disponibilizados ao utente, sem com isso consumir tempo vital de consulta. Os instrumentos em causa foram desenvolvidos para serem autoexplicativos e, mesmo na ausência de grande enquadramento durante a consulta, poderem ser explorados e experimentados livremente.

De forma breve, com base na avaliação do nível de atividade física do utente*, podem ser disponibilizados vários recursos:

Guia para a Atividade Física

Apoio central à intervenção breve, contendo informação-chave para o utente relativa à atividade física recomendada para adultos, bem como estratégias para se tornar mais ativo no dia a dia e reduzir o comportamento sedentário. Serve, ainda, a identificação dos benefícios da prática que são mais importantes para a pessoa.

Auxiliar de Decisão

Para utentes inativos e que não consideram ainda começar a prática, este instrumento pretende ajudar a pessoa a identificar razões relevantes para se tornar mais ativa fisicamente, identificando também barreiras e fatores facilitadores, um ponto fundamental para ser possível colocar em marcha estratégias para gerir as barreiras identificadas.

Plano de Ação

Depois de garantir que há interesse do utente em tornar-se mais ativo fisicamente, será importante facilitar o processo de implementação prática. Este instrumento ajuda a pessoa a traçar objetivos e definir uma estratégia de implementação, algo que a evidência científica tem mostrado como fundamental em processos de mudança comportamental.

Plano de Manutenção

Alguns utentes podem já apresentar níveis de atividade física compatíveis com as recomendações. Também para eles foi desenvolvido um instrumento específico, com algumas sugestões e estratégias para que o interesse pela prática possa ser mantido.

A avaliação do nível de atividade física e sedentarismo do utente pode ser feita de forma simples, com base em 3 indicadores validados de avaliação destes comportamentos:

1 - *Numa semana normal, em **quantos dias por semana** faz caminhada rápida ou exercício físico de intensidade equivalente ou superior?*

(p. ex. atividades de ginásio, andar de bicicleta, praticar um desporto ativo, natação/hidroginástica, etc.)

2 - **Quanto tempo** *duram, em média, essas atividades, por dia, considerando apenas os períodos em movimento (retirando os intervalos ou transições)?*

3 - *Num dia típico das suas rotinas **quanto tempo no total costuma passar na posição de sentado?*** Ex: no carro ou outros transportes, numa secretaria, no computador, a ver TV, a ler, no sofá ou cadeiras a conviver, durante as refeições, etc. Não inclua o tempo que passa a dormir (seja de noite ou em sesta durante o dia).

A avaliação é fundamental! Ainda que não existisse tempo para mais nada seria um objetivo por si só. **A avaliação é importante em termos epidemiológicos, mas também é a base do acompanhamento individual, da monitorização da evolução.** Perguntar abre portas a mais exploração/intervenção (que pode depois variar e ser mais breve ou não) consoante tempo e recursos disponíveis.

Feita uma breve descrição do conteúdo e adequação de cada um dos novos recursos disponibilizados, no quadro seguinte é possível encontrar algumas sugestões para facilitar o seu uso, aumentando a motivação do utente.

Tempo de consulta disponível	Mensagens-chave		Recursos a disponibilizar ao utente
	<i>A assegurar após a avaliação do nível de Atividade Física</i>		
Sem tempo	Deixar o aconselhamento breve para uma próxima consulta.		
	<i>[A simples realização da pergunta de avaliação da atividade física pode, por si só, já trazer benefícios – apontando para a importância da atividade física]</i>		
1-2 minutos	 Atinge Recomendação (pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana)	“Muito bem! Está a seguir as recomendações de prática de atividade física para uma vida saudável e com energia”.	 Guia para Atividade Física  Plano de manutenção
	 Não atinge Recomendação	“A atividade física tem importantes benefícios em áreas que pode valorizar! Já pensou nisso? Na próxima consulta, caso deseje, podemos falar sobre algumas possibilidades para o ajudar a ser mais ativo.” “Entretanto, gostaria que levasse consigo alguns elementos que pode depois explorar com tempo, até à próxima consulta.”	 Guia para Atividade Física  Auxiliar de Decisão
2-4 minutos	 Atinge Recomendação (pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana)	“Muito bem! Está a seguir as recomendações de prática de atividade física para uma vida saudável e com energia. Como tem sido a sua experiência de prática? Quer colocar alguma questão? Preocupações que tenha face ao seu impacto na saúde?” “Entretanto, gostaria que levasse consigo alguns elementos que o podem ajudar a manter o interesse!”	 Guia para Atividade Física  Plano de Manutenção
	 Não atinge Recomendação	“A prática regular de atividade física ainda não é uma realidade para si... Sabia que a atividade física tem importantes benefícios em áreas que pode valorizar? Já pensou nisso?” [Se não está motivado para a mudança:] “Imagino que possa parecer complicado, mas não tem de o ser... Na próxima consulta, caso deseje, podemos falar sobre algumas estratégias para o ajudar a ser mais ativo.” “Entretanto, gostaria que levasse consigo alguns elementos que pode depois explorar e considerar, com tempo, em casa.” [Se está motivado para a mudança:] “Uma coisa que o/a poderá ajudar é definir uma ou mais atividades que gostasse de realizar e planear em que dias da semana irá realizá-las.” “Gostaria que levasse consigo alguns elementos que pode depois explorar e considerar, com tempo, em casa, que o podem ajudar a estabelecer um plano que se adegue aos seus interesses e rotina diária.”	 Guia para Atividade Física  Auxiliar de Decisão  Plano de Ação

Tempo de consulta disponível	Mensagens-chave		Recursos a disponibilizar ao utente
	<i>A assegurar após a avaliação do nível de Atividade Física</i>		
>5 minutos	 Atinge Recomendação (pelo menos, 150 minutos de atividade física por semana)	<p>“Muito bem! Está a seguir as recomendações de prática de atividade física para uma vida saudável e com energia.”</p> <p>“Fale-me da sua prática de atividade física e das razões pelas quais gosta dessa(s) atividade(s)?”</p> <p>“Quer colocar alguma questão? Preocupações que tenha face ao seu impacto na saúde?”</p> <p>“Imagina-se a continuar a sua prática nos próximos meses ou anos? “; “Há alterações que gostaria de fazer para que o seu interesse se mantenha?”</p> <p>“Gostaria que levasse consigo alguns elementos que pode depois explorar e considerar, com tempo, em casa.”</p>	 Guia para Atividade Física  Plano de Manutenção
	 Não atinge Recomendação	<p>A prática regular de atividade física ainda não é uma realidade para si... já pensou porquê? De 1 a 10, quão importante seria começar a fazer atividade física? <i>[Explorar número dado - Por ex. “um 4? Porque não um 6?” - pergunta auxiliar de exploração de barreiras...].</i></p> <p>“A atividade física tem importantes benefícios em áreas que pode valorizar! Já pensou nisso? “ <i>[Pode utilizar-se o recurso “Auxiliar de Decisão” para explorar os benefícios que a pessoa mais valoriza]</i></p> <p>“Que características pessoais ou do seu contexto (por ex., tipo de trabalho, rede de apoio etc.) sente que tem que possam ajudar neste processo?”</p> <p>“Caso o deseje, posso apoiar no desenvolvimento de um plano que lhe permita adequar a prática de atividade física às suas rotinas diárias...” <i>[Pode utilizar-se o recurso “Plano de Ação” para auxiliar no estabelecimento de um plano de ação]</i></p> <p>“Em todo o caso, leva consigo estes instrumentos, que poderá depois completar, com mais calma, em casa...”</p>	 Guia para Atividade Física  Auxiliar de decisão  Plano de ação



GUIA PARA A ATIVIDADE FÍSICA

1. QUAL A ATIVIDADE FÍSICA RECOMENDADA (PARA ADULTOS)?

✓ **Acumular, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física** aeróbia de intensidade moderada (ex. marcha rápida) ou vigorosa (ex. corrida). Existem várias formas de os atingir:

3 sessões de 50 minutos OU 5 sessões de 30 minutos OU sessões de 20-25 minutos todos os dias.



Caso não consiga atingir 150 minutos por semana, lembre-se que pouco é melhor do que nada! Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde. Aproveite-os para aumentar a sua atividade física

✓ **Acrescentar outros tipos de atividade física, para além da anterior:**

- Exercícios de fortalecimento muscular, pelo menos, 2 vezes por semana;
- Exercícios que estimulem a agilidade, a coordenação e o equilíbrio;
- Exercícios de flexibilidade (alongamentos) no final de todas as sessões de exercício.

✓ **Aumentar gradualmente a duração e a intensidade da atividade física.**

2. IDEIAS PARA SER MAIS ATIVO NO DIA A DIA

Existem imensas oportunidades para fazer atividade física, muitas envolvem caminhar um pouco mais. Todos os passos contam! Onde aumentará os seus?

- 🕒 Desloque-se mais a pé: saia do autocarro algumas paragens antes ou estacione o carro mais longe do destino;
- 🕒 Incentive a sua família/amigos a caminharem consigo;
- 🕒 Use as escadas! Até onde for capaz... e vá o resto de elevador;
- 🕒 Use a bicicleta nos seus percursos diários ou passeios;
- 🕒 Crie um grupo de caminhada com os seus colegas;
- 🕒 Identifique atividades que ache apelativas e experimente novas (natação, dança, orientação, ioga);
- 🕒 Monitorize os seus progressos! Pedómetros, aplicações de telemóvel, smartwatches – a escolha é muita!

3. REDUZA O TEMPO QUE PASSA SENTADO

Mesmo sem aumentar a sua atividade física, proteja a sua saúde simplesmente reduzindo e interrompendo os comportamentos sedentários:

- 🕒 Não passe mais de 1 hora sentado sem fazer pausas (por ex., use a impressora ou o WC mais distantes; dirija-se aos colegas de trabalho, em vez de usar o email/telefone);
- 🕒 Nas pausas, realize alongamentos e/ou exercícios de fortalecimento muscular, usando por ex. a sua cadeira;
- 🕒 Levante-se sempre que quiser mudar o canal/som da TV;
- 🕒 Substitua pausas para café por caminhadas rápidas de 10min;
- 🕒 Permaneça de pé enquanto fala ao telefone/conversa; Adapte a sua secretária para trabalhar no computador em pé;

4. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Ao adotar as recomendações de atividade física, são muitos os benefícios que poderá ter ao nível da sua saúde. **Selecione os benefícios que considera serem os mais importantes para si:**

A atividade física reduzirá o risco de vir a ter várias doenças

- Doença das artérias do coração
- AVC - acidente vascular cerebral
- Hipertensão arterial
- Diabetes tipo 2
- Obesidade
- Ansiedade e depressão
- Demência
- Dor crónica
- Cancros do cólon e da mama
- Osteoporose e fraturas dos ossos

A atividade física melhorará a sua saúde de várias formas

- O seu risco de morrer prematuramente será menor
- Gerirá melhor o seu peso e composição corporal
- Realizará as tarefas diárias com menos fadiga
- Ficarà menos vezes doente
- Os seus níveis de açúcar no sangue (glicemia) melhorarão
- Os seus ossos fortalecerão e as articulações estabilizarão
- O seu risco de queda reduzirá
- O seu intestino funcionará melhor
- As suas dores de costas e de cabeça reduzirão
- A sua flexibilidade, coordenação e equilíbrio aumentarão
- A sua força aumentará e a tensão muscular diminuirá
- Gerir a disfunção erétil será mais fácil

A atividade física será positiva para a saúde do seu coração

- Os seus níveis de colesterol ("bom" e "mau") melhorarão
- O seu risco de obstrução dos vasos sanguíneos diminuirá
- As suas hipóteses de sobrevivência serão maiores, no caso de um ataque cardíaco
- A ocorrência de arritmias diminuirá

A atividade física melhorará o seu bem-estar

- Terá mais energia, produtividade e qualidade de vida
- Lidará melhor com situações de stress
- O seu sono terá maior qualidade
- O seu apetite estará mais controlado
- Terá mais confiança, autoestima e emoções positivas
- A sua memória e funcionamento cognitivo melhorarão

Os outros também irão beneficiar!

- Será um exemplo positivo na vida dos seus filhos/família
- Os familiares/amigos preocupar-se-ão menos com a sua saúde



Atividade física para mim: AUXILIAR DE DECISÃO

Por certo já ouviu falar dos inúmeros benefícios da atividade física. Ainda assim, as exigências do dia-a-dia podem tornar complicada a decisão de começar. Desafie-se a responder a três questões... O resultado pode ser surpreendente!

? 1. O QUE É QUE A ATIVIDADE FÍSICA PODE FAZER POR MIM?

Pensar nas SUAS razões pessoais para querer fazer atividade física pode fazer toda a diferença! Usando o quadro, identifique o que mais valoriza nas várias áreas da sua vida e como a atividade física o pode ajudar a atingir o que deseja

	O QUE É IMPORTANTE PARA MIM?	COMO É QUE SER MAIS ATIVO PODE AJUDAR?
Trabalho	Exemplo: <i>Ganhar dinheiro suficiente, para que a minha família possa ter uma vida tranquila.</i>	Exemplo: <i>Será mais fácil fazer o meu trabalho com sucesso, se tiver mais energia.</i>
Família	Exemplo: <i>Ter energia e saúde para acompanhar e cuidar daqueles que são importantes para mim.</i>	Exemplo: <i>Passar mais tempo a brincar com os meus filhos e ser um bom exemplo para eles; Ter saúde para poder acompanhar os membros mais idosos da família.</i>
Amigos/lazer	Exemplo: <i>Passar mais tempo com os meus amigos.</i>	Exemplo: <i>Os meus amigos combinam várias vezes atividades ligadas à aventura e assim vou poder estar mais com eles!</i>
Saúde	Exemplo: <i>Queria controlar a minha pressão arterial... Está muito elevada.</i>	Exemplo: <i>A atividade física regular pode ajudar a regularizar os meus níveis de pressão arterial.</i>

? 2. QUAIS SÃO OS PRÓS E CONTRAS?

Agora que teve a oportunidade de identificar o que a atividade física pode fazer por si, pense sobre os fatores que podem facilitar ou dificultar a sua decisão - os seus prós e contras!

	PRÓS (Facilitadores)	CONTRAS (Barreiras)
Internos (Pessoais)	Exemplo: <i>Gosto de caminhar, gosto de estar em movimento.</i>	Exemplo: <i>Sei que quando saio do trabalho só me apetece ir para casa, pois estou cansado/a.</i>
Externos (Aspetos práticos)	Exemplo: <i>Tenho um parque mesmo perto de casa. Há um grupo de vizinhos que caminha sempre à noite.</i>	Exemplo: <i>Não encontrei ainda calçado adequado aos meus joanetes. Não tenho com quem deixar os meus filhos...</i>

? 3. ESTOU DECIDIDO A EXPERIMENTAR?

Agora que refletiu sobre como é que a atividade física o pode ajudar a usufruir do que mais valoriza e nos fatores que o podem facilitar, sente que está pronto para experimentar fazer uma atividade?

Se sim, pensar e preencher um Plano de Ação pode ajudar!



MAIS UMA SUGESTÃO:

Pensar em estratégias para ultrapassar barreiras para fazer atividade física é um importante passo para começar. Por exemplo, se a falta de tempo depois do trabalho é uma dificuldade para si, experimente fazer caminhadas curtas durante a hora de almoço.



Atividade física para mim: PLANO DE AÇÃO!

1. IDENTIFIQUE O QUE GOSTARIA DE EXPERIMENTAR

Tornar a atividade física num hábito é mais fácil se escolher uma atividade que se adequa às suas rotinas diárias, aos seus gostos e que não exija muito esforço de conciliação com outros afazeres. Caminhar, por exemplo, é uma atividade simples e segura de realizar. Contudo, pode preferir andar de bicicleta, nadar, dançar, aulas de *fitness*, ioga, futebol ou outro desporto... As possibilidades são inúmeras e experimentar pode ser um primeiro passo!

2. DECIDA QUANDO E EM QUE DIAS VAI COMEÇAR A FAZER ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA REGULAR

- Escolha uma data para começar e dia(s) que não cause(m) grandes dificuldades de conciliação com outras atividades. Assinale num local que o ajude a relembrar (por ex., agenda, telefone, porta do frigorífico).
- Partilhe planos com as pessoas que lhe são próximas - dessa forma, elas serão também aliadas da sua decisão e esse compromisso fica fortalecido.

3. TRACE OBJETIVOS E UM PLANO DE AÇÃO

Conseguirá ter uma maior probabilidade de sucesso se planear um plano de ação concreto. Seja o mais específico possível, tendo em consideração as possíveis barreiras que possa ter de enfrentar. Por exemplo, tenha um plano B, no caso de mau tempo.

O MEU OBJETIVO E PLANO DE AÇÃO

O que quero fazer?

Exemplo: *Pelo menos 2 dias por semana, fazer uma caminhada, cerca de uma hora; Nadar, pelo menos, 1 vez por semana.*

Data de início:

Exemplo: *A partir do mês de outubro.*

Dias da semana em que o farei:

Exemplo: *Posso caminhar terças e quintas durante a hora de almoço e posso nadar no sábado de manhã.*

O MEU OBJETIVO E PLANO DE AÇÃO

Dias	Quando?	O quê?	Onde?	Com quem?	Alternativa
Terça Quinta	13-14h	Caminhada	Parque à frente da minha empresa	Colega de trabalho	Ir ao fim do dia ao parque perto de casa
Sábado	10-11h	(60 min)	Piscina municipal	Sozinha/o	Ir andar de bicicleta com filhos/amigos

Para atingir este objetivo, posso contar com:

(exemplo: o apoio do meu marido e sogra, que ficam com os filhos no sábado de manhã; a colega de trabalho que quer vir caminhar comigo; o voucher de desconto para compra de uns ténis novos.)

Para ter a certeza que faço o exercício planeado, eu tenho de:

(exemplo: Usar calçado e roupa confortáveis às terças e quintas; não marcar reuniões perto da hora de almoço nesses dias; garantir que me inscrevi na piscina e que conheço os horários, preparar o saco da natação na noite anterior, etc.)

Que dificuldades podem surgir? E como é que posso lidar com elas?

(exemplo: SE estiver mau tempo, ENTÃO vou comprar um impermeável para poder continuar a caminhar ou, nesse dia, faço uma atividade em casa, por exemplo, dançar.)

SE:

ENTÃO:

O que mereço, e quando, se conseguir cumprir o meu objetivo?

(exemplo: Se conseguir manter o meu objetivo, em média, pelo menos 3 meses, vou comprar um novo par de ténis/sapatilhas.)



SUGESTÃO IMPORTANTE:

Experimente fazer um registo da sua atividade física através de uma das muitas aplicações gratuitas disponíveis para telemóveis (p.ex., MySNS Carteira).

CONTINUAR ATIVO!

Manutenção

Manter uma atividade (física ou não!) implica que esta continue a ser facilmente adaptável às rotinas diárias e que o interesse se vá mantendo ou até aumentando. As estratégias seguintes podem auxiliar!

1. REGISTAR (MONITORIZAR) A ATIVIDADE FÍSICA

Uma monitorização regular da atividade física pode ajudar a perceber se está tudo a correr bem ou se há dificuldades ou situações de risco de desistência a que deve dar atenção. Experimente manter um registo da atividade física que faz! Pode ser através de uma app, mas também pode ser um registo criado por si. A grelha em baixo é apenas um exemplo (pode sempre adaptar às suas preferências e necessidades).

DATA/ DURAÇÃO	ATIVIDADE REALIZADA	LOCAL E COMPANHIA	COMO SE SENTIU (antes, durante ou depois)	COMENTÁRIOS	SITUAÇÕES A ALTERAR/ /ALTERNATIVAS
Quarta, 23 Setembro 8-9h	Caminhada rápida	Parque ao pé de casa; Sozinha/o	Antes: ensonada/o Durante e depois: enérgica/o	Tive muita fome...	Para a próxima, tenho que pensar no que comer antes de sair de casa...

Atualize este registo **semanal ou quinzenalmente**, tendo em conta:

- Comportamentos/situações de risco a alterar
- Bons hábitos a manter

 Não se esqueça que pode rever o seu plano de atividade física sempre que desejar!

2. TORNAR A ATIVIDADE MAIS APELATIVA?

A rotina é uma ótima aliada da criação de hábitos mas, com o tempo, pode sentir um crescente desinteresse por algumas atividades. Tal como noutras áreas da sua vida, considere incluir algumas alterações no seu plano de atividade física, para que a diversão, o desafio e o interesse possam ser mantidos.

EM QUE NOVOS E DIFERENTES LOCAIS POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?	A LOCALIZAÇÃO É AGRADÁVEL?	COMO POSSO TORNAR A ATIVIDADE FÍSICA NESTA LOCALIZAÇÃO MAIS INTERESSANTE E DESAFIANTE?
Exemplo: nova ciclovia, novo percurso pedestre, aquele clube que abriu e que tem aulas tão giras.	Exemplo: registar ruído, paisagem, ambiente apelativo, natural?	Exemplo: convidar amigos ou família, variar tipo de exercício ou nível de dificuldade, comprar monitores de atividade física, ouvir música, etc.

3. TORNE-SE UM LÍDER: AJUDAR AJUDA!

Por último, uma excelente forma de continuar ativo e de manter o interesse e gosto pela prática pode passar por ajudar outros a tornarem-se fisicamente ativos! Para muitas pessoas, organizar grupos de caminhada, de corrida ou outro tipo de atividades (futebol, bicicleta), em que se pode motivar outras pessoas a serem mais ativas, é o motor para continuar. Desafie-se a considerar algumas possibilidades e estratégias para ajudar outras pessoas!

- 1)  _____
- 2)  _____
- 3)  _____