



# PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PORTUGAL

*PROPOSTA / PROGRAMA AÇÃO*  
*TRIÉNIO 2022-2024*

***PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO  
DA ATIVIDADE FÍSICA (PNPAF)***

*Proposta Preliminar de Programa de Ação  
2022-2024*

## **Proposta preliminar de Programa de Ação para 2022-23-24**

*Dado que a nomeação, por via do Despacho n.º 1705/2019, publicado no Diário da República, n.º 33, de 15 de Fevereiro, que ditou a nomeação da Professora Marlene Nunes Silva, como Diretora do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), e dos respetivos Diretores Adjuntos posteriormente nomeados (os Professores Cristina Godinho, Romeu Mendes e Rute Santos), foi feita pelo período de três anos, e ditando o despacho que a renovação, por iguais períodos, decorre da apresentação de relatório de atividades do mandato e do programa de ação futuro, serve o presente documento a apresentação preliminar desse programa. Por se tratar de documentos distintos, o relatório do triénio foi entregue em documento separado*

*O estabelecimento de um programa de ação definitivo deve competir a uma direção efetivamente nomeada para o efeito. Nesse sentido, o presente documento serve apenas uma proposta preliminar por parte da atual direção do PNPAF, explicitando os eixos centrais a implementar e robustecer em caso de renomeação.*

*Assim sendo, a proposta preliminar de programa de ação proposto para o próximo triénio encontra-se sumariada na tabela da página seguinte, seguida de uma descrição mais pormenorizada.*

*A proposta assenta no elencar de várias iniciativas estratégicas em linha com o Plano Estratégico da própria Direção-geral da saúde (DGS), alargando e dando continuidade e profundidade ao trabalho desenvolvido pela equipa do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) no triénio 2019-2021.*

*Para cada iniciativa estratégica (IE) são discriminados os objetivos operacionais (OOp.) do próprio programa e os objetivos estratégicos (OE) da DGS para os quais contribui.*

**Quadro resumo das Iniciativas estratégicas propostas e alinhamento com os objetivos operacionais o programa e da Direcção-Geral da Saúde**

<b>Iniciativa Estratégica PNPAF</b>	<b>Objetivo Operacional PNPAF</b>	<b>Objetivo estratégico da DGS para o qual contribui</b>
<b>IE1. Melhorar a capacitação da população para a escolha e implementação de um estilo de vida ativo</b>	<i>OOp1. Promover a comunicação e aumentar a prontidão do cidadão face à atividade física regular e redução do tempo sedentário</i>	<i>OE3   Promover a literacia em saúde ao longo do ciclo de vida</i>
<b>IE2. Melhorar a prevenção da doença e a prestação de cuidados, integrando uma abordagem a determinantes de saúde como a atividade física e o comportamento sedentário</b>	<i>OOp2. Fomentar e melhorar a qualidade da promoção da atividade física nos cuidados de saúde, e a capacitação dos profissionais de saúde a este nível</i>	<i>OE4   Promover a qualidade, segurança e humanização dos cuidados de saúde</i>
<b>IE3. Melhorar a qualidade da oferta de oportunidades de prática de atividade física em diferentes contextos, ao longo do ciclo de vida</b>	<i>OOp3. Incentivar ambientes promotores da atividade física nos diferentes contextos e ao longo do ciclo de vida, valorizando e disseminando as boas práticas</i>	<i>OE1   Assegurar estratégias integradas de planeamento em saúde</i>
<b>IE4. Promover a tomada de decisão informada (vigilância epidemiológica e monitorização)</b>	<i>OOp4. Promover a monitorização, a vigilância epidemiológica e a investigação na área da promoção da atividade física</i>	<i>OE2   Reforçar a monitorização da saúde</i>
<b>IE5. Melhorar o planeamento e ação em situações de emergência em saúde pública, no âmbito da promoção da atividade física</b>	<i>Todos os anteriores</i>	<i>OE6   Preparação e resposta a emergências em saúde pública</i>

## **Alinhamento entre e Objetivos Operacionais e Iniciativas Estratégicas PNPAF e Objetivos Estratégicos DGS**

### **IE1. “Melhorar a capacitação da população para a escolha e implementação de um estilo de vida ativo”**

*O plano de ação PNPAF visa através desta iniciativa estratégica contribuir para o OE da DGS “Promover a literacia em saúde ao longo do ciclo de vida”*

*Uma baixa literacia em saúde associa-se a indicadores de saúde pobres e a um baixo acesso a cuidados de saúde. Uma boa literacia em saúde, por si só, não é garantia de alterações bem-sucedidas nos estilos de vida, mas sem ela estas alterações são muito difíceis de ocorrer. O potencial impacto a este nível será tanto maior quanto mais for possível associar a promoção da literacia em saúde com alterações estruturais/ambientais que potenciem oportunidades e facilidade de integração de estilos de vida ativos e saudáveis.*

#### **Atividades/ações a desenvolver neste âmbito**

- *Ao nível da promoção da literacia em saúde, prevê-se a implementação e avaliação de campanhas de literacia em saúde, no âmbito da atividade física e comportamentos sedentários, nomeadamente focando nas atividades físicas do estilo de vida (reativação da campanha nacional #SigaOassobio nas redes sociais) e nas recomendações de 24 horas de movimento – atividade física, comportamento sedentário e sono (novo paradigma das recomendações de atividade física adotado pela OMS e no qual Portugal está já a trabalhar para a produção das suas próprias recomendações); Disseminação nacional das guidelines 24h Portuguesas;*
- *Prevê-se ainda a realização de várias atividades adicionais: ações públicas para a promoção da atividade física; desenvolvimento de produtos nacionais e internacionais (artigos, comunicações científicas) no âmbito da promoção da atividade física.*

#### **Responsáveis internos**

- *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*

#### **Parceiros a envolver**

- *Internamente: Direção DGS; Divisão de Comunicação e Relações-Públicas; Divisão de Apoio à Gestão; Outros programas prioritários de saúde;*
- *Entidades externas: Ministério da Saúde; ARSs; SPMS; Ordem dos Psicólogos Portugueses; Consultoria especializada.*

### **Indicadores necessários para monitorização/avaliação**

- Monitorização da prontidão e literacia física dos cidadãos para a prática de atividade física regular e interrupção dos comportamentos sedentários, via inquéritos à população (Barómetros nacionais a cada dois anos).

### **IE2. Melhorar a prevenção da doença e a prestação de cuidados, integrando uma abordagem a determinantes de saúde como a atividade física e o comportamento sedentário.**

O plano de ação PNPAF visa através desta iniciativa estratégica contribuir para o OE da DGS “Promover a qualidade, segurança e humanização dos cuidados de saúde”.

É fundamental associar a promoção da literacia em saúde com alterações estruturais/ambientais que potenciem oportunidades e facilidade de integração de estilos de vida ativos e saudáveis. O SNS tem em marcha uma intervenção formal generalizada para a promoção da atividade física dos utentes, especialmente ao nível dos Cuidados de Saúde Primários (CSP) via atividades anteriores PNPAF. Trata-se de uma recomendação internacional, que tem vindo a ser introduzida no SNS, ditada pela publicação do Despacho nº 8932/2017, através da prestação de cuidados de saúde a dois níveis: aconselhamento breve para a atividade física e a testagem piloto de uma consulta de atividade física.

No âmbito da promoção da atividade física no SNS, é ainda fundamental o robustecer de uma rede de pontos focais nacionais, especialistas na promoção da atividade física e na redução dos comportamentos sedentários em contextos de saúde, alavancando uma rede de formação de formadores a este nível. Ainda neste âmbito, e para além desta rede, está também previsto o desenvolvimento e implementação de um mecanismo online de capacitação dos profissionais de saúde para a promoção da atividade física.

### **Atividades/ações a desenvolver neste âmbito**

- Generalização da avaliação e aconselhamento breve para a atividade física nos CSP, através de maior disseminação das ferramentas disponíveis, mais formação e capacitação dos profissionais de saúde (desenvolvimento de plataforma digital NAU, de apoio à formação) e publicação de orientação clínica a este nível;
- Revisão e atualização das ferramentas digitais de aconselhamento breve já integradas e em uso no Sclinico e PEM; Criação de ferramentas para idade pediátrica;
- Estudo da implementação (avaliação de processo) e efetividade (avaliação e impacto) da consulta de atividade física piloto;
- Publicação de manual técnico de promoção da atividade física na doença crónica (adultos, crianças, populações com necessidades especiais).

### **Responsáveis internos**

- *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física.*

### **Parceiros a envolver**

- *Internamente: Direção DGS; Divisão de Comunicação e Relações-Públicas; Divisão de Apoio à Gestão; Outros programas prioritários de saúde; Consórcio do projeto EUPAP (An European Physical Activity on Prescription model), do qual a DGS faz parte.*
- *Entidades externas: Ministério da Saúde; ARSs; SPMS; Ordens Profissionais (profissões ligadas à saúde); Consultoria especializada.*

### **Indicadores necessários para monitorização/avaliação**

- *Monitorização da intervenção dos profissionais de saúde no âmbito da promoção da AF regular e interrupção dos comportamentos sedentários dos utentes, traduzindo-se tal em maior cobertura nacional de realização da avaliação e aconselhamento breve para a atividade física prestado aos cidadãos no SNS (CSP);*

*Esta monitorização permitirá a análise da proporção de utentes utilizadores dos CSP do SNS com avaliação de atividade física e comportamentos sedentários registada no SClínico (por 100 000 utentes); análise da proporção de indivíduos residentes em Portugal continental com emissão de, pelo menos, 1 recurso de aconselhamento breve de atividade física através da Prescrição Eletrónica Médica (PEM) (por 100 000 utentes); monitorização da implementação do projeto-piloto de promoção da atividade física nas unidades de saúde piloto; publicação de relatório preliminar de resultados dos projetos-piloto de promoção da atividade física no SNS.*

- *Monitorização da cobertura populacional/utentes cuja atividade física foi avaliada e promovida através da utilização das ferramentas digitais disponíveis para a promoção da atividade física;*
- *Monitorização dos níveis de atividade física regular e interrupção dos comportamentos sedentários dos utentes do SNS;*
- *Alargamento da oferta da consulta de atividade física a nível nacional, caso se prove efetiva e custo-efetiva;*
- *Proposta de orientação clínica sobre promoção de atividade física no SNS.*

### **IE3. Melhorar a qualidade da oferta de oportunidades de prática de atividade física em diferentes contextos, ao longo do ciclo de vida**

*O plano de ação PNPAF visa através desta iniciativa estratégica contribuir para o OE da DGS “Assegurar estratégias integradas de planeamento em saúde”*

*A modificação dos ambientes nos quais os cidadãos se inserem, promovendo a existência de oportunidades de prática de atividade física, sejam estas integradas nas atividades do dia-a-dia ou iniciativas mais formais de exercício físico, é um desígnio fundamental das guidelines nacionais e internacionais para a promoção de estilos de vida ativos.*

*Em Portugal, não existe, fora do contexto académico, uma tradição de conceção de intervenções de promoção da atividade física baseada na evidência ou boas práticas (na maioria dos casos, desconhecidas por parte dos decisores), o que, não raras vezes, coloca em causa a efetividade dessas mesmas intervenções. Por outro lado, a própria oferta existente (quer de programas, quer de infraestruturas) é, por vezes, desconhecida pelos cidadãos e, em alguns casos, evidencia desigualdades em termos de público-alvo (p. ex. muita oferta para a população sénior vs. pouca oferta em contexto laboral para a população ativa).*

### **Atividades/ações a desenvolver neste âmbito**

- *Com base no trabalho já desenvolvido de identificação e sistematização de indicadores (validados na literatura) de boas práticas, criar um mecanismo digital de disseminação e uso autónomo da ferramenta criada, possibilitando o seu uso e feedback digital (contribuindo para a capacitação dos agentes implementadores); Promoção de consultoria técnica aos stakeholders interessados, no âmbito da criação de iniciativas de promoção da atividade física, em articulação com a Comissão Intersetorial para a Promoção da Atividade Física;*
- *Continuação da colaboração com a OMS no refinamento do programa mActive para aumento do número de passos diários da população sénior. Potencial teste piloto do programa em Portugal;*
- *Estabelecimento de colaborações, no âmbito da promoção dos estilos de vida ativos em crianças e jovens;*
- *Colaboração com o Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Diabetes e com o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, bem como com a Divisão de Literacia e Estilos de Vida Saudáveis, no desenvolvimento de materiais de intervenção e formação para a promoção de estilos de vida ativos, na população adulta em risco.*
- *Colaboração com o Programa Nacional de Doenças Oncológicas, no desenvolvimento e adaptação dos materiais de avaliação e aconselhamento breve para promoção de estilos de vida ativos, para a população com cancro (prevenção primária, secundária e terciária)*

### **Responsáveis internos**

- *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*

### **Parceiros a envolver**

- *Internamente: Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Diabetes; Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, a Divisão de Literacia e Estilos de Vida Saudáveis; Programa Nacional de Doenças Oncológicas; Divisão de Apoio à Gestão.*
- *Entidades externas: Comissão Intersetorial para a Promoção da Atividade Física; Câmaras Municipais; OMS; Schools for health in Europe; Stakeholders com impacto na promoção da AF.*

### **Indicadores necessários para monitorização/avaliação**

- *Monitorização do uso da ferramenta digital e monitorização do número de iniciativas de promoção da atividade física baseadas nas boas práticas, em diferentes contextos, e ao longo do ciclo de vida.*

### **IE4. Promover a tomada de decisão informada (vigilância epidemiológica e monitorização)**

*O plano de ação PNPAF visa através desta iniciativa estratégica contribuir para o OE da DGS “Reforçar a monitorização da saúde”*

*A tomada de decisão por parte do poder central deve ser fundamentada, pelo que é conveniente que se estabeleçam, sempre que possível, sistemas de avaliação e monitorização que possibilitem uma ação direcionada às verdadeiras necessidades. A implementação de ações e/ou políticas de saúde no âmbito da promoção da atividade física beneficia, não apenas do conhecimento da prevalência deste determinante de saúde, mas também de outros indicadores, nomeadamente dos próprios determinantes da atividade física, que nos indicam, mesmo antes de uma alteração nos níveis de atividade física da população, tendências (positivas e/ou negativas) a esse nível, permitindo corrigir e adequar de forma mais atempada as ações em curso. Estes indicadores começaram a ser alvo de monitorização nacional no triénio anterior (Barómetro 2017, REACT-COVID 1 e 2), pelo que será fundamental a continuidade deste trabalho (anual ou de dois em dois anos).*

### **Atividades/ações a desenvolver neste âmbito**

- *Elaboração de documento de monitorização de indicadores de saúde na área de atividade física;*
- *Realização periódica de inquéritos nacionais que informem a ação – Exemplos (entre outros):*
  - *Barómetro nacional da atividade física;*
  - *Monitorização de determinantes de atividade física e práticas profissionais a este nível dos médicos portugueses.*

- *A nível mais micro, ação a ação, está igualmente patente no plano de atividades a avaliação da efetividade do aconselhamento breve para a atividade física e da consulta de atividade física piloto nos CSP, entre outros.*

### **Responsáveis internos**

- *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*

### **Parceiros a envolver**

- *Internamente: Divisão de Apoio à Gestão.*
- *Entidades externas: SPMS; Empresa Qualtrics (software de gestão de dados de investigação); Verbi GmbH (software análise qualitativa de dados); Consultoria especializada (por ex., ISAMB), entre outros.*

### **Indicadores necessários para monitorização/avaliação**

- *Por comparação com os estudos efetuados em 2017, espera-se conseguir fazer uma monitorização da evolução ao nível dos determinantes da atividade física: atitudes, perceções e conhecimentos, bem como das práticas profissionais na promoção da atividade física por parte dos profissionais de saúde. A melhoria em determinantes da atividade física é indicativa de uma maior probabilidade de a população atingir melhores níveis de atividade física.*

### **IE5. Melhorar o planeamento e ação em situações de emergência em saúde pública, no âmbito da promoção da atividade física**

*O plano de ação PNPAF visa através desta iniciativa estratégica contribuir para o OE da DGS “Preparação e resposta a emergências em saúde pública”.*

*O coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2) propagou-se rapidamente e originou uma nova realidade. Os sucessivos períodos de isolamento social obrigaram a generalidade da população a confinar-se e consequentemente a alterar o seu quotidiano.*

*Esta alteração pode ter levado à mudança de comportamentos de saúde como a prática de atividade física, que consequentemente poderá levar a outro tipo de problemas de saúde física e mental. Neste sentido, a disseminação na população de linhas orientadoras adaptadas à nova realidade (pandémica e a seu tempo pós-pandémica) e a vigilância e monitorização dos comportamentos de saúde torna-se essencial, seja no entendimento dos padrões da população portuguesa a este nível, seja na aplicação de estratégias mais bem informadas.*

### **Atividades/ações a desenvolver neste âmbito**

- *Reforço da disseminação (já encetada no triénio anterior) de recomendações de atividade física;*
- *Realização de inquérito nacional sobre atividade física (cruza com IE4).*

### **Responsáveis internos**

- *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física.*

### **Parceiros a envolver**

- *Internamente: Direção DGS; Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e outros Programas Prioritários de Saúde; Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar; Divisão de Apoio à Gestão.*
- *Entidades externas: Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa; Instituições do Ensino Superior; Instituições Governamentais e Instituições de Utilidade Pública (ligadas à atividade física).*

### **Indicadores necessários para monitorização/avaliação**

*A realização de inquéritos serve para conhecer qual o padrão da população portuguesa relativamente aos seus estilos de vida em situação de pandemia (e pós-pandemia), de forma a informar possíveis futuras linhas de ação, servindo também para determinar o possível efeito dos sucessivos confinamentos dos últimos 2 anos.*



## Recomendações técnicas PNPAF para a implementação do Plano Nacional de Saúde

Dado que o processo de elaboração de recomendações técnicas constitui um passo essencial para a implementação do Plano Nacional de Saúde 2021-2030 por parte de todos os parceiros envolvidos, o PNPAF emitiu também as suas **recomendações, as quais pretendem servir de ponte entre as linhas estratégicas selecionadas, e a sua operacionalização, servindo também o próprio plano de ação PNPAF para o futuro próximo.**

RECOMENDAÇÕES PARA A OPERACIONALIZAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO PROPOSTAS	A QUEM SE DIRIGE A RECOMENDAÇÃO?(Entidade/Sector)	
	ENTIDADE(S) (por extenso)	OBSERVAÇÕES
Publicação de Orientação da DGS sobre aconselhamento breve para a atividade física nos Cuidados de Saúde Primários ("best-buy" da OMS para a combate às doenças crónicas não transmissíveis"; em linha com o Despacho nº 8932/2017)	Direção-Geral da Saúde; Ministério da Saúde	Proposta já elaborada pelo PNPAF (Descrição das ferramentas de aconselhamento breve já alvo de publicação em revista científica internacional (Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 815; doi:10.3390/ijerph17030815)
Reativação da campanha de comunicação "Siga o Assobio" ("best-buy" da OMS para a combate às doenças crónicas não transmissíveis")	Direção-Geral da Saúde; Ministério da Saúde; Instituto Português do Desporto e da Juventude; Ministério da Educação; Federações Desportivas	1ª campanha implementada em 2019, cuja avaliação muito positiva (de processo e de resultado) já se encontra publicada em revista científica internacional (Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 8062; doi:10.3390/ijerph17218062)
Reativação e reforço da CIPAF (Comissão Intersetorial para a Promoção da Atividade Física; em linha com o Despacho nº 3632/2017)	Ministério da Saúde; Ministério da Educação; Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social; Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior; Ministério do Ambiente e Ação Climática	CIPAF sem atividade desde o início do atual ciclo legislativo (outubro 2019), a aguardar parecer por parte do gabinete SEAS
Implementação da Consulta de Atividade Física nos Cuidados de Saúde Primários; em linha com o Despacho nº 8932/2017)	Ministério da Saúde; Administração Central dos Serviços de Saúde	Atualmente em projeto-piloto
Inclusão de conteúdos programáticos em atividade física nos currículos pré- e pós-graduados dos profissionais de saúde	Ministério da Saúde; Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior; Ordens Profissionais	Algumas Escolas Médicas já incluíram conteúdos neste âmbito nos Cursos de Medicina; DGS já operacionalizou curso de formação de formadores de profissionais de saúde, com a Ordem dos Psicólogos; está ainda em desenvolvimento curso na plataforma NAU



**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](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde