

## Saúde de Qualidade- Compromisso para o Ensino Superior

### “Promoção da Atividade Física”

Em 2021 a FAP assume o compromisso para a promoção de políticas de saúde pública e de grupo.

A parceria entre **Federação Académica do Porto (FAP)** e a **Direção-Geral da Saúde (DGS)** surge para que seja possível a elaboração de uma estratégia para a **promoção de Bem-Estar e de Estilos de Vida Saudáveis no Ensino Superior**, que resulte na construção de um **referencial de Promoção de Saúde no Ensino Superior**, através de um **trabalho de co-criação com as Associações de Estudantes federadas**. É **objetivo final a definição de estratégias** que possam vir a ser implementadas pelas Associações de Estudantes junto das suas comunidades académicas e, por conseguinte, nas Instituições de Ensino.

A **Atividade Física** tem um papel decisivo naquilo que é a saúde e bem-estar de qualquer cidadão, dado estar diretamente ligada à **prevenção de doenças crónicas não transmissíveis**. No que diz respeito à **prevenção ou melhoria do estado clínico**, existem diversas evidências científicas de um benefício da prática regular de atividade física, como por exemplo a redução de taxas relacionadas com doença coronária, hipertensão arterial, acidente vascular-cerebral, síndrome metabólico, entre outros.

Fonte: Teixeira, P., Tomás, R., & Mendes, R. (2017). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física 2017.

Neste sentido, importa perceber de que forma pode ser promovida a Atividade Física em estudantes do Ensino Superior, num contexto informal e competitivo, conhecer as barreiras existentes no terreno e os desafios da transição do ensino secundário para o ensino superior. Nasce assim o primeiro grupo de trabalho da iniciativa **Saúde de Qualidade - Compromisso para o Ensino Superior**, onde se pretende a discussão e partilha de ideias entre Associações de Estudantes federadas e especialistas da área da Saúde, de modo a identificar estratégias e ações que sejam favoráveis e possíveis de serem implementadas junto da comunidade académica.

### Promoção da Atividade Física

**17h30:** Sessão de Acolhimento Participantes

**Dr. Miguel Arriaga** | Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar, Direção-Geral da Saúde  
**Ana Gabriela Cabilhas** | Federação Académica do Porto

**17h40:** Breve introdução ao tema

**Dr. Bruno Avelar Rosa** | Plano Nacional para a Promoção da Atividade Física

**17h50:** Convidados

**Dr. Fernando Parente** | Healthy Campus FISU - International University Sports Federation  
**Eng. Paulo Santos** | Politécnico do Porto

**18h10:** Debate e Partilha de Ideias

**18h40:** Sessão de Encerramento

**Dr. Miguel Arriaga** | Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar, Direção-Geral da Saúde  
**Ana Gabriela Cabilhas** | Federação Académica do Porto