

Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF)

- Discussão Pública –

Parecer da REDESPP

(Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público)

1. Nota introdutória

A promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar fica mais rica com a produção deste documento em discussão pública, que se traduz na existência de uma estratégia nacional, como um ponto de partida para a melhoria da qualidade de vida e da saúde da população portuguesa.

O presente documento objetiva uma reflexão e discussão sobre a proposta referente à Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (ENPAF), que a Direção-Geral da Saúde colocou à discussão pública, até ao dia 15 de julho de 2015.

Este documento surge na linha de trabalho desenvolvido pela Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público (REDESPP), que considera de extrema importância dar o seu contributo para uma melhor adequação da ENPAF, tendo em vista a redação da sua versão final. Neste sentido, a REDESPP coloca-se à disposição da Direção-Geral da Saúde, para se constituir como parceiro social nesta iniciativa estratégica.

Relativamente à sua estrutura, este parecer é constituído por algumas considerações gerais e, posteriormente, serão desenvolvidas sugestões e recomendações, bem como algumas propostas de discussão e reflexão continuada, para os pontos que consideramos revelarem alguma incerteza ou fragilidade.

2. Considerações Gerais

Consideramos que a ENPAF está exclusivamente centrada nos profissionais de saúde, sendo que uma abordagem holística integrando a intervenção de outros profissionais, nomeadamente os do Desporto e Atividade Física, e ainda dos professores de Educação Física, contribuiriam decisivamente para a melhoria da ENPAF.

No articulado do documento, transmite-se uma certa ideia de que não existem profissionais para atuar no setor em referência, sabendo que existem profissionais na área do Desporto e Atividade Física, com formação específica ao nível da promoção, prescrição e da avaliação da atividade física e do exercício (incluindo os benefícios ao nível de parâmetros fisiológicos, psicológicos e outros, que interferem no estado de saúde, cientificamente documentados).

Aliás, o referido documento sustente ainda a “necessidade” de formar os profissionais de saúde com aquelas valências, descurando os profissionais que são formados pelas escolas da REDESPP, que garantem as principais competências e os conhecimentos mais relevantes, identificados na ENPAF, para os contextos profissionais mais comuns.

Os profissionais de saúde não têm, nem devem ter, formação específica na área da atividade física e do exercício, pelo que se deverá promover a constituição de equipas multidisciplinares (p.ex. equipas de promoção da saúde) nas unidades de saúde familiar (USF) e das unidades de cuidados de saúde personalizados (URAP), com profissionais das áreas da saúde, do desporto, da nutrição, da psicologia, com o objetivo de fazerem recomendações mais complexas e abrangentes, nos diferentes domínios, com o intuito de promover a saúde e o bem-estar na população, prescrevendo, com rigor, a atividade física adequada e benéfica para a saúde dos cidadãos.

Em termos gerais, sugerimos que a ENPAF seja mais concretizada e objetiva quanto aos caminhos a seguir, garantindo uma maior eficácia na melhoria dos índices de atividade física, da saúde e do bem-estar da população. Segue-se a análise de alguns aspetos que consideramos mais frágeis, e para os quais apresentamos algumas sugestões e recomendações.

3. Análise e discussão pontual da ENPAF

3.1. Princípios Orientadores (pg.4)

a) Proposta de inclusão de princípio orientador:

- «Promover a constituição de equipas multidisciplinares (envolvendo profissionais da saúde, do desporto, da nutrição, entre outros), com vista à promoção, prescrição e avaliação da prática da atividade física e da condição física da população, ao nível das instituições e entidades vocacionadas para a promoção da saúde, como seja, as USF e as URAP, bem como os centros hospitalares».

b) Discussão/Reflexão:

- No ponto que refere “Promover estratégias centradas na capacitação para a promoção da atividade física dos profissionais e dos serviços que interagem diretamente com os cidadãos, em particular os da saúde”, entenda-se também prescrição da atividade física e não somente “promoção”: a atividade física visando a saúde dos cidadãos deve ser orientada com rigor científico e não somente para uma atividade ocupacional.

- No ponto que refere “Usar estratégias baseadas em evidência científica que contribuam, através da sua monitorização e avaliação, para o reforço da produção de informação e

investigação de qualidade neste domínio”, é necessário clarificar a que domínio se refere. Será a investigação sobre a atividade física e/ou sobre as populações com obesidade ou outras populações especiais? O foco da investigação determina a orientação das metodologias e dos processos.

3.2. Objetivo Central (pg.4)

a) Discussão/Reflexão:

- Relativamente ao objetivo central, que refere “Numa perspetiva nacional, é prioritário que os diferentes grupos populacionais tenham acesso a orientações para a atividade física, bem como a criação de condições para a realização de atividade física, através de políticas intersectoriais e multidisciplinares”, importa refletir que as orientações para a atividade física não podem configurar uma panóplia de mandamentos de entre os quais discricionariamente cada cidadão optará. Tal prática tem sido seguida nas últimas décadas sem resultados visíveis. É aconselhável que a prescrição da atividade física seja personalizada, e devidamente supervisionada, garantindo o sucesso da intervenção e a estabilidade da mudança comportamental pretendida.

3.3. Preâmbulo (pg.6)

a) Sugestão:

- É importante que o desenvolvimento desta estratégia seja corroborada pelos indicadores de inatividade física encontrados nos estudos mais recentes, e no que se entende serem os níveis de atividade física recomendados para a saúde. Sugere-se a inclusão de um parágrafo: “A organização mundial de saúde (WHO) reconhece a atividade física como um dos comportamentos de saúde mais determinantes no combate à morbilidade e morte prematura (WHO, 2011). Apesar disso, o mais recente estudo realizado sobre os hábitos de prática de atividade física dos europeus (Eurobarometer-334, 2010) demonstra que em média 55% dos portugueses não pratica, ou raramente pratica, uma Atividade Física ou Exercício, valor que está acima da média europeia (39%). Estes dados também estão espelhados no estudo de monitorização mundial da prática de atividade física, onde se verificou que em Portugal mais de metade da população (51%), com mais de 15 anos, não cumpre os critérios mínimos de atividade física recomendados¹, sendo que o género feminino é o mais sedentário (Hallal et al., 2012).

¹ O *American College of Sports Medicine* (ACSM) e a *American Heart Association* (AHA), apresentaram em conjunto uma atualização das recomendações para a atividade física (Haskell et al., 2007), apontando 20 a 30 minutos de atividade física (aeróbia) moderada a vigorosa, 5 dias por semana, combinada com exercícios de força e flexibilidade 2 vezes por semana. Estas recomendações são apoiadas pela *World Health Organization* (WHO, 2010).

- Onde se lê: “ter uma vida mais ativa”, deveria ficar: «ter um estilo de vida ativo» (idem. pág. 9);

- Onde se lê: “casos de diabetes e obesidade”, deveria constar: «casos de diabetes, hipercolesterolemia, sobrepeso e obesidade».

3.4. Introdução (pg.8)

a) Sugestão:

- Onde se lê: “Foram analisados os constrangimentos e as oportunidades para a promoção da atividade física a nível nacional, designadamente o papel crucial que pode ser desempenhado pelos diversos profissionais de saúde, em especial, os dos cuidados de saúde primários, no aconselhamento eficaz e apropriado da atividade física aos utentes”, não está, em nossa opinião, orientado para a atuação com técnicos especializados em equipas multidisciplinares.

- sugere-se alteração para : «Foram analisados os constrangimentos e as oportunidades para a promoção e prescrição da atividade física a nível nacional, designadamente o papel crucial que pode ser desempenhado pelos diversos profissionais das áreas da saúde e do desporto e atividade física, em especial ao nível dos cuidados de saúde primários, no aconselhamento eficaz e apropriado da atividade física aos utentes».

b) Discussão/Reflexão:

- É de lamentar que nesta reunião tão importante não tenham sido chamados a participar as instituições formadoras, em especial o Ensino Superior Politécnico, dada a sua relevância nacional e regional, pela proximidade com os atores locais e as populações.

- As profissões regulamentadas por lei, na área do desporto e atividade física, são de técnico de exercício físico e de treinador de desporto. Lamentamos o facto destes também não terem sido mobilizados a participar nesta importante reunião e estratégia. Aliás, na ENPAF apresenta-se uma designação de profissionais de atividade física que não corresponde ao regulamentado para o exercício desta atividade profissional.

- Onde se lê: “entendendo-se, por exemplo, a atividade física como uma importante forma de prevenção das Doenças Crónicas não Transmissíveis e o “exercício como medicamento” atendendo aos seus efeitos benéficos em muitas doenças.”

c) Sugestão:

“entendendo-se, por exemplo, a atividade física como um comportamento importante a ser incorporado no estilo de vida dos cidadãos, o qual deve ser visto como uma atividade natural, valorizada enquanto tal, e, acima de tudo, fonte de realização pessoal e de prazer. “

d)Discussão/Reflexão:

- A conotação da prática de atividade física/exercício a um medicamento deve ser evitada. Esta associação veicula uma mensagem de utilização instrumentalista da atividade física, contrária a um processo saudável de mudança comportamental.

3.5. Princípios Orientadores (pg.9)

a)Sugestão:

- No ponto: “Promover estratégias centradas na capacitação para a promoção da atividade física dos profissionais e dos serviços que interagem diretamente com os cidadãos, em particular os da saúde”, parece-nos, novamente, estar demasiado direcionado para os profissionais da saúde.

- sugere-se alteração para : «Promover a constituição de equipas multidisciplinares (com profissionais da saúde, do desporto, da nutrição, entre outros), com vista à promoção e avaliação da atividade física da população, ao nível das instituições e entidades vocacionadas para a promoção da saúde, com especial relevância para as USF e das URAP».

b)Discussão/Reflexão:

- A promoção da mudança do padrão de prática de atividade física das populações carece de uma intervenção que integre a dimensão de mudança comportamental na alteração do estilo de vida dos cidadãos; Esta abordagem exige um acompanhamento especializado e profissional.

- Também no mesmo ponto dos princípios orientadores, não é somente para a "promoção" mas também para a prescrição da atividade física.

3.6. Objetivo 1 – Promoção de Atividade Física (pg.10)

- No ponto 1.2 propomos acrescentar: «programas de intervenção com exercício físico e de combate ao sedentarismo».

a)Discussão/Reflexão:

- Ainda sobre o ponto 1.2, as orientações para a prática da atividade física devem ser rigorosas e individualizadas, de modo a contribuírem para o sucesso da prescrição. Portanto, a sua utilização genérica em espaços indiferenciados pode originar práticas irrelevantes e/ou potenciar doenças ou lesões pré-existentes.

3.7. Espaços que prestam cuidados de saúde (pg.10 e 11)

a)Discussão/Reflexão:

- Esta “promoção” deve ser realizada em todos os espaços de saúde, educação e desporto. Não deve ser somente nos espaços de saúde. Consideramos que os objetivos que a DGS se propõe alcançar podem ser melhor potenciados e sustentados através de uma articulação

mais clara com as organizações que estão envolvidas no desenvolvimento da prática desportiva.

3.8. Objetivo 2 – Profissionais de Saúde (pg.11)

a) Discussão/Reflexão:

- Não cabe ao profissional de saúde fazer esta prescrição, conforme legislação que regulamenta as profissões do desporto. Por certo que a sua relação é com o doente, mas quando se pretende generalizar para o cidadão ou utente, julgamos que se perde o rigor e a objetividade da abordagem.

- Também no ponto 2.1., que se refere às orientações sobre a Atividade Física, parece-nos, novamente, estar demasiado ou quase exclusivamente direcionado para os profissionais da saúde. Concordamos que deve ser ministrada formação específica aos profissionais de saúde para uma abordagem de sensibilização. No caso da orientação para a prática de atividade física e exercício, se for essa a orientação estratégica, a sua competência profissional insere-se no âmbito da Atividade Física e do Desporto, no quadro legislativo existente.

b) Sugestão:

- Devem neste ponto ser contemplados os profissionais da área do desporto e atividade física, que têm a competência de desenhar e acompanhar programas de atividade física associada ao estilo de vida dos cidadãos.

- Ainda neste ponto, onde se lê: “arrefecimento”, existem designações mais adequadas como por exemplo «retorno à calma».

3.9. Objetivo 3 – Trabalho Intersetorial (pg.13 e 14)

a) Discussão/Reflexão:

- Esta solução é fundamental: cooperação entre as instituições e a partilha e rentabilização dos recursos existentes. Concordamos com esta perspetiva.

- No ponto 3.3 (Ministério da Educação - trata-se do “Ministério da Educação e Ciência”) é referido que "O Ministério da Educação tem desenvolvido diversos programas para aumentar o número dos alunos que, nos diversos graus de ensino, praticam regularmente atividade física e desporto." Esta referência não colhe sustentação na realidade, uma vez que o MEC reduziu a importância e a carga horária da Educação Física. Embora, existam projetos específicos de âmbito regional com o envolvimento das escolas que têm contribuído para atingir alguns dos objetivos referidos atrás. De qualquer forma, consideramos que esta questão é crítica e institucional, passando necessariamente pelo aumento do número de horas de Educação Física nas escolas e com o aumento do seu

impacto na vida dos estudantes e das famílias, contrariando a política existente de redução de horas da disciplina e da sua notória desvalorização.

- Julgamos que deveria existir alguma referência ao facto de a classificação final da disciplina de Educação Física, ter deixado de ser incluída na nota de acesso ao Ensino Superior para todos os alunos, à exceção dos que pretendem prosseguir estudos nessa área.

- De igual modo importa incluir o desenvolvimento de políticas de promoção da prática de atividade física no âmbito do ensino superior com recurso ao potencial já instalado da Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público.

- Ainda no mesmo ponto, no item “Incluir a temática da atividade física nos currículos das faculdades da área da saúde e realizar seminários orientados por especialistas da área”, atestamos que as Escolas desta rede (REDESPP) têm nos seus currículos temáticas operacionais da atividade física, sendo uma preocupação constante a formação de técnicos de exercício físico competentes e interventivos no mercado profissional. Na nossa opinião, deverá ser mobilizada a participação ativa deste setor, para chegar à população, às regiões, ao país.

b) Sugestões:

- No ponto 3.4., parece-nos que seria adequado acrescentar alguma informação.

- Onde se lê: “Considera-se fundamental o desenvolvimento de ações que promovam e facilitem a realização de atividade física nos estratos da população mais vulneráveis, como famílias com rendimentos baixos, desempregados, famílias monoparentais, imigrantes, crianças desfavorecidas e idosos”, deveria acrescentar-se «sujeitos com condição de deficiência».

- Na mesma página e no mesmo ponto, no parágrafo seguinte, onde se lê: “pelo que é essencial promover essa prática nas várias faixas etárias, adequada individualmente ao estado de saúde de cada um”, pensamos que deveria ficar «pelo que é essencial promover essa prática nas várias faixas etárias, adequada individualmente ao estado de saúde e ao nível de (in)capacidade de cada um».

3.10. Objetivo 3 – Trabalho Intersetorial - 3.5 Instituto do Desporto e da Juventude (IPDJ) (pg.14)

a) Discussão/Reflexão:

- Esta visão do papel do IPDJ é reducionista e revela uma descoordenada atuação dos organismos da tutela, acerca desta realidade profissional no setor do desporto e da atividade física.

3.11. Objetivo 4 – Investigação / Objetivo 5 – Monitorização (pg.16)

a) Discussão/Reflexão:

- Acerca da investigação e monitorização, deve ser destacada a importância da Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público, por se tratar de um conjunto de 12 centros, cobrindo o território nacional continental, devidamente equipados com material de investigação e que contam com mais de 200 investigadores/docentes. Tal capacidade instalada é muito superior às dos centros de investigação tradicionais. Por outro lado, os Politécnicos, com a sua capacidade de mobilização das populações e das organizações locais e regionais, facilitam a intervenção neste domínio.

- A qualificação dos investigadores é fundamental. Trata-se de profissionais doutorados e especialistas, com formação recente e inovadora, que têm contribuído para o desenvolvimento dos diversos centros de investigação.

4. Reflexão final

Pelas razões elencadas, consideramos que a forma como é apresentada a ENPAF, que se encontra em discussão pública, coloca sérias dúvidas de como pode ser desenvolvida a sua operacionalização, a qual beneficiaria com a inclusão das alterações sugeridas e devidamente fundamentadas.

Registamos também que o tempo disponibilizado para esta discussão pública foi manifestamente reduzido para um documento desta importância.

Consideramos ainda que esta proposta ganharia em qualidade promovendo um maior debate, mais alargado no tempo e nos parceiros do diálogo social, recolhendo os contributos junto dos parceiros institucionais e sectoriais com responsabilidades na promoção e desenvolvimento da prática de atividade física e dos estilos de vida saudáveis.

5. Referências bibliográficas

- Eurobarometer-334. (2010). Sport and Physical Activity. Brussels: European Commission.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247 - 257.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., et al. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American

College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Sciences of Sport and Exercise*, 39(8), 1423-1434.

- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Acedido em 2 de Junho, 2010, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- WHO. (2011). *Physical inactivity: a global public health problem*. Geneva: World Health Organization.

Santarém, 14 de Julho de 2015

REDESPP - Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público

Abel Figueiredo	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Viseu
António Sérgio Damásio	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Coimbra
Celina Gonçalves	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Bragança
Elsa Pereira	Escola Superior de Educação e Comunicação	Universidade do Algarve
João Brito	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Instituto Politécnico de Santarém
João Carvalho	Escola Superior de Educação e Comunicação	Universidade do Algarve
João Cruz	Escola Superior de Educação e Ciências Sociais	Instituto Politécnico de Leiria
João Moutão	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Instituto Politécnico de Santarém
João Serrano	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Castelo Branco
Jorge Dantas	Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço	Instituto Politécnico de Viana do Castelo
José Rodrigues	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Instituto Politécnico de Santarém
Luis Cid	Escola Superior de Desporto de Rio Maior	Instituto Politécnico de Santarém
Luis Coelho	Escola Superior de Educação e Ciências Sociais	Instituto Politécnico de Leiria
Luis Murta	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Beja
Nuno Serra	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	Instituto Politécnico de Guarda
Paulo Pereira	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Porto
Pedro Bento	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Beja
Pedro Bezerra	Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço	Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Pedro Magalhães	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Bragança
Pedro Tadeu	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	Instituto Politécnico de Guarda
Rui Matos	Escola Superior de Educação e Ciências Sociais	Instituto Politécnico de Leiria
Rui Mendes	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Coimbra
Rui Paulo	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Castelo Branco
Teresa Figueiredo	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Setúbal
Teresa Fonseca	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	Instituto Politécnico de Guarda
Vitor P. Lopes	Escola Superior de Educação	Instituto Politécnico de Bragança