

MEXA-SE



Não fique parado. Pela sua saúde.



Programa Nacional de Promoção da Actividade Física e Desportiva

Contributo da Actividade Física para a Promoção da Saúde

MEXA-SE

Não fique parado. Pela sua saúde.



Programa Nacional de Promoção da Actividade
Física e Desportiva



A Actividade Física - O instrumento mais barato de saúde pública.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80% da população mundial não é suficientemente activa para obter benefícios na saúde (OMS, 2002).



Há motivos de natureza económica, social e biológica para reconhecer a necessidade de intervenções que mobilizem os jovens, os adultos e os idosos com a finalidade de inverter a cada vez mais prevalente taxa de sedentarismo. E que embora estejam bem descritos os benefícios da actividade física para a qualidade de vida e bem-estar, há indícios que nos últimos anos se tem verificado um progressivo aumento da incidência do sedentarismo

De acordo com os dados disponíveis, a população portuguesa é na sua maioria inactiva, com reduzida aptidão física e tendencialmente com excesso de peso (Inquérito Nacional de Saúde, 1999). O desconhecimento das consequências do sedentarismo, estão bem patentes nos resultados do estudo "A Pan European Survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health"¹ realizada pela Comissão Europeia, onde em resposta aos factores que se entendiam como mais prejudiciais à saúde, o sedentarismo surgia apenas em 5º lugar. De alguma forma este facto está associado à mais elevada prevalência de sedentarismo da Europa.

Sessenta e um por cento dos inquiridos, com mais de 15 anos, não dedicam nem sequer uma hora por semana à prática de actividade física. Neste estudo, merece especial referência o facto de ter sido a amostra portuguesa a que referiu necessitar de uma oferta mais extensiva de programas públicos de promoção da actividade física.

O sedentarismo é um dos factores de risco para a saúde com maior prevalência, e apesar de ter um menor risco relativo para as mais diversas doenças, acaba por ter um risco comunitário superior. Significa isto que de um ponto de vista comunitário, pode observar-se uma maior redução da morbidade e mortalidade pelas mais variadas causas, se diminuir a prevalência do sedentarismo, comparativamente com a que se observa para os outros factores de risco tradicionais como o tabagismo, a hipertensão ou a obesidade.

O sedentarismo configura-se assim como o principal factor de risco comunitário para grande parte das doenças crónicas.

¹ A pan-Eu survey on consumer attitudes to physical activity and health; European Commission; Directorate-General for Employment, Industrial Relations and Social Affairs - Belgium 1998

Os efeitos negativos do sedentarismo não se fazem só reflectir na doença. Tem também reflexos muito significativos ao nível económico, individual e comunitário. Dados de vários países indicam que este custo é muito elevado (CDC, 2002). Por exemplo, a razão custo/benefício relativamente ao absentismo é de 1/4,9 e às despesas com os cuidados de saúde é de 1/3,4. **Para cada euro investido em programas de promoção da saúde envolvendo a actividade física verifica-se uma redução de 4,9 euros nos custos com o absentismo e de 3,4 euros com os cuidados de saúde.** Para além deste efeito na economia associada aos segmentos mais produtivos das populações, destaca-se também o facto de em ambos os sexos se verificar nas pessoas sedentárias maiores custos com os cuidados primários de saúde, podendo corresponder a um aumento da ordem dos 30%.

Nos Estados Unidos, o custo associado ao sedentarismo foi estimado em \$75 biliões de dólares no ano 2000, e no Canadá estima-se que 580 milhões de dólares em tratamentos anuais da doença isquémica podiam ser evitados se a população se tornasse mais activa. Um número impressionante do ponto de vista económico, é o retorno previsto para 1 dólar investido em actividade física (tempo e equipamento) que pode proporcionar uma poupança de 3,3 dólares em custos médicos (CDC 2002). Em Portugal, será difícil analisar a dimensão destes números. No entanto, independentemente dos valores absolutos, **ao investimento em programas que reduzam a taxa de sedentarismo corresponderá uma redução da morbilidade e correspondentes custos com os cuidados de saúde, ao mesmo tempo que proporcionará uma melhor qualidade de vida aos portugueses.**

"...o desenvolvimento da actividade física e desporto para todos pode trazer benefícios sócio-económicos em termos de redução de custos de saúde (2,4% a 6,4% do custo total do sistema de saúde) redução de custos sociais (como a delinquência juvenil), aumento da produtividade, mais oportunidades de emprego, melhor integração social, ambientes mais saudáveis, melhor aproveitamento escolar, participação no desporto e recreação mais elevada em consequência melhores resultados desportivos"

Hamadi Benaziza - Health Promotion Department, World Health Organization.²



² Move for Health: Resource Booklet; American Association for World Health - Washington 2002



Promoção da Actividade Física e Desportiva - Acção integrada para um objectivo comum.

A viabilização das condições para que um programa de promoção da actividade física seja efectivamente realizável requer uma política integrada dos diferentes subsistemas, nomeadamente o educativo, o desportivo, o de saúde e o do ordenamento do território. É necessário concertar ideias, orientações, prioridades e iniciativas em cada uma das áreas para um objectivo comum, i.e., aumentar a disponibilidade para a actividade física.



Por razões sem qualquer explicação aparente, tendo como referência por exemplo os jovens, esta responsabilidade tem sido sistematicamente apenas atribuída ao sistema educativo, o que de alguma forma tem diminuído o sucesso das respectivas intervenções perante uma clara e desconcertante falta de integração das políticas dos diversos subsistemas que acabam por influenciar diariamente os comportamentos dos jovens. Embora durante todo o período de escolarização haja uma maior influência do processo educativo nas ideias, crenças, conhecimento e práticas das crianças e adolescentes, muitas das suas opções estão dependentes das ofertas da prática desportiva vocacional e das disponibilidades para uma prática segura não formal em função dos espaços livres, recreativos e de lazer disponíveis. **Não é mais possível ignorar a identificação das competências diferenciadas da responsabilidade dos diferentes**

subsistemas e colocá-las ao serviço de uma política nacional que efectivamente reconheça da criança à pessoa idosa a importância da actividade física para reduzir os custos económicos com os cuidados de saúde, aumentar a produtividade dos portugueses e, nomeadamente, reduzir e comprimir a morbilidade e aumentar a longevidade. Caso contrário, ignorar-se-á o mais barato instrumento de Saúde Pública, representado pela actividade física, e os seus efeitos salutogénicos nas pessoas e respectivas consequências positivas na economia do País.

Clubes Desportivos como agentes de saúde pública do País.

Para obviar o desequilíbrio entre o reconhecimento da importância da actividade física e as baixas taxas de participação desportiva e de actividade física que se verificam em Portugal, os clubes desportivos podem e devem ter uma grande contribuição, nomeadamente através do incremento da formação desportiva, do aumento da oferta de actividades para os adultos e da organização de programas de exercício para as pessoas idosas. Nesta aproximação, os clubes passarão a ser também importantes agentes de saúde pública, para além do reconhecimento de Utilidade Pública que muitos já detêm.

Da mesma forma como a actividade física já foi reconhecida como o instrumento mais barato de saúde pública, com esta intervenção os clubes desportivos devem reclamar o estatuto de um dos agentes mais eficazes de saúde pública para o país. **Um país mais saudável com menor morbilidade e maior longevidade poderá, em muito, depender das iniciativas que os milhares de clubes espalhados pelo país tenham para aumentar a formação desportiva dos jovens e para manter ou iniciar hábitos de actividade física dos adultos ou idosos.** As novas tendências de organização social, o aumento do tempo livre dos cidadãos numa sociedade mais dedicada ao lazer e as alterações demográficas com uma maior taxa de pessoas idosas, requer que os clubes desportivos se adaptem a estas novas necessidades, de modo a contribuírem para o bem-estar da comunidade próxima e assim colaborarem de uma forma efectiva para o aumento da qualidade de vida dos cidadãos com base numa ocupação mais saudável dos tempos livres e do lazer.



A adopção de um plano nacional para combater o sedentarismo comportará iniciativas envolvendo uma campanha de informação e sensibilização baseada no reconhecimento do contributo da actividade física para indicadores comportamentais e biológicos e a criação de um observatório de monitorização epidemiológica. Estes requisitos apoiam as acções prioritárias decorrentes da criação de uma convergência centrada na definição de contributos diferenciados dos sistemas educativo, desportivo, de saúde e de ordenamento do território.



“ Mexa-se” Não fique parado. Pela sua Saúde.

Plano de Acção.

O desenvolvimento deste programa reconhece a necessidade de serem concretizadas estratégias nacionais e políticas públicas baseadas no conhecimento actual para promover maior generalização de estilos de vida activos dos portugueses.

Neste sentido, **pretende-se o desenvolvimento de um ambiente social, físico e político que encoraje e premeie a adopção de um estilo de vida activo por parte da população**, sendo que se parte com a consciência que este objectivo deve ser temporizado numa escala de anos, décadas, gerações. Objectivos de prazo mais reduzido serão estabelecidos para avaliar a evolução do programa e o sucesso das suas acções. Um esforço significativo será colocado nas parcerias que aos vários níveis se podem estabelecer. Dentro do mesmo sector, associando diferentes níveis de intervenção. Em áreas marcadamente distintas do ponto de vista organizacional, aproximando para intervir em conjunto.

O desafio organizacional passa pela implantação de uma política multisectorial para a actividade física através da mobilização de todos os sectores, instituições e actores com intervenção nesta matéria, estabelecendo uma dinâmica de parcerias, sinergias e cooperação, que, desde o nível macro de intervenção política, até ao domínio da consciência e acção individual de cada um, interprete a promoção da actividade física como uma prioridade para a saúde e qualidade de vida.

A Prioridade: Mobilizar os sedentários

“ Mexa-se” Não fique parado. Pela sua Saúde.



De acordo com os modelos mais recentes, os benefícios na saúde, nomeadamente para a prevenção das doenças crónicas,

podem ser obtidos através de uma actividade física moderada, acumulada, num mínimo de 30 minutos diários, na maioria dos dias da semana (Fig.1). Esta observação tem implicações marcantes para as estratégias a desenvolver no sentido da adopção e aderência da prática de actividade física. Ao invés do estigma que durante décadas associou a prática de desporto a um esforço de prática, condições e apetrechamento, a **mensagem hoje a transmitir é que a actividade física é acessível a todos, de todas as idades e em qualquer lugar**. Sem qualquer equipamento ou instalação particular.

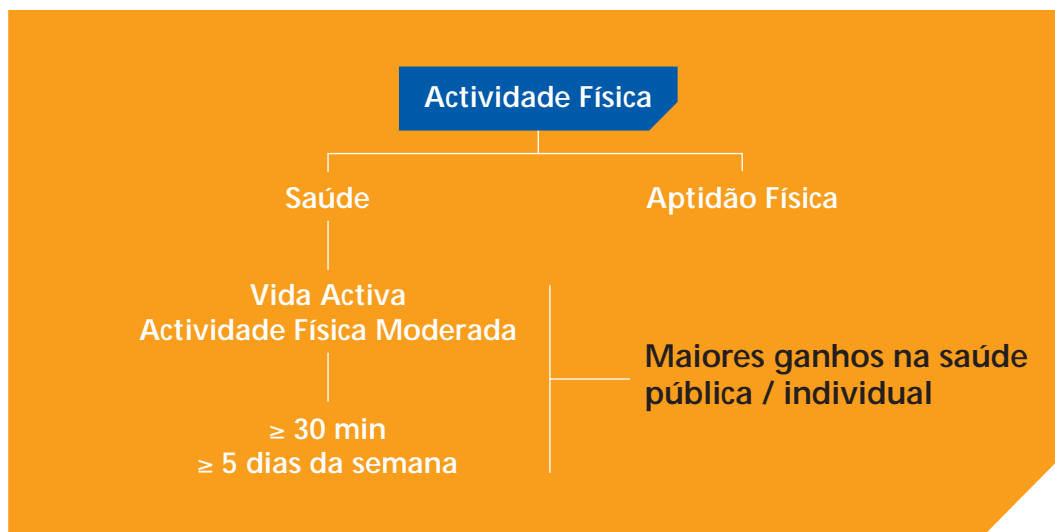


Figura 1. Resultados de diferentes formas de Actividade Física

É certo e reconhecido que benefícios adicionais podem ser obtidos pelo aumento da intensidade da actividade física, mas que a partir de determinado nível, esta relação têm menos variação. Ou seja, **a maioria dos benefícios ganham-se passando de uma situação de sedentário para moderadamente activo** (Fig. 2). Por esta razão, de um ponto de vista de saúde pública, **a prioridade é reduzir as elevadas taxas de sedentarismo**, apostando na promoção de um estilo de vida activo, onde a actividade física, o exercício e o desporto estejam presentes na vida quotidiana da população.



Figura 2. Relação entre tipo de actividade física e risco para a saúde

Os sedentários constituem a população-alvo do programa e serão a prioridade das prioridades.



Objectivos Primários

- * **Mobilizar a população sedentária** integrando a actividade física nas rotinas diárias dos portugueses, promovendo este objectivo junto dos grupos e contextos específicos da população
- * **Aumentar o conhecimento dos benefícios na saúde**, sociais e económicos da prática de actividade física moderada
- * **Aumentar o conhecimento público de que a prática de Actividade Física regular é um comportamento de saúde** e um dos maiores factores de promoção de uma vida saudável, conjuntamente com alimentação equilibrada e ausência do hábito tabágico
- * **Aumentar o conhecimento de que todas as pessoas, independentemente da idade ou estatuto sócio-económico, podem e devem realizar regularmente actividade física** adaptada às suas condições de vida e que se pode começar ou recomeçar a prática em qualquer idade (andar, subir escadas, corrida ligeira, nadar, andar de bicicleta, jogar, etc.)
- * **Autonomizar os cidadãos para a actividade física**, através de disseminação de informação/educação

Objectivos Secundários

- * Instituir uma referência nacional para a promoção da actividade física
- * Apoiar a investigação nacional sobre esta matéria
- * Integrar o movimento internacional de promoção da actividade física para a saúde e qualidade de vida



Estratégia de Intervenção - Eixo Prioritário: as Autarquias

Do ponto de vista da operacionalidade, as autarquias configuram-se como o parceiro privilegiado. São elas as que detêm o maior poder de intervenção junto das populações, quer pelos meios à sua disposição quer, sobretudo, pelo conhecimento e interação com as forças vivas de cada concelho. Por esta razão, a primeira prioridade de intervenção será centrada na mobilização de autarquias e na disponibilização de recursos e de formação neste âmbito. Importa referir, que se entende que uma vasta maioria das autarquias já não está alheia à relevância, social, económica e política desta matéria, sendo que o fundamental é o estabelecimento de uma colaboração sustentada que facilite e consolide a promoção da actividade física e desportiva.

Neste sentido o objectivo é fornecer às autarquias um módulo de intervenção constituído por formação e materiais, que se constituam como uma referência para a organização, implementação e avaliação de programas de promoção da actividade física nos diferentes segmentos da população ao nível local.

O conteúdo constituir-se-á por duas componentes distintas:

1. Formação

1.1. **Módulo base:** Actividade física e saúde: Abordagem genérica à relação entre actividade física, desporto e saúde. Esclarecimento de conceitos, e abordagem epidemiológica

1.2. **Módulos Sectoriais:** Abordagem específica das recomendações para cada um dos segmentos considerados. Promoção, avaliação e implementação de programas de actividade física tendo em consideração as necessidades diferenciadas

*** Actividade Física e Saúde nas Crianças e Jovens**

Destinatários: Professores 1º Ciclo; Professores de Educação Física, Treinadores de Jovens, Técnicos das Autarquias afectos a programas / actividades dirigidas a este sector, Dirigentes Desportivos

*** Actividade Física e Saúde nos Adultos**

Destinatários: Técnicos de Educação Física, Técnicos das Autarquias afectos a programas/actividades dirigidas a este sector; Dirigentes Desportivos

*** Actividade Física e Saúde na Pessoa Idosa**

Destinatários: Técnicos de Educação Física, Técnicos das Autarquias afectos a programas/actividades dirigidas a este sector; Dirigentes Desportivos, Técnicos de Centros de Dia



2. Instrumentos e materiais de apoio

Para a promoção, implementação e avaliação das intervenções. Inclui materiais promocionais, ferramentas de intervenção (testes, prescrição e protocolos de avaliação)

2.1. Genéricos: de utilização indiferenciada na população

2.2. Específicos: para cada um dos grupos apresentados anteriormente

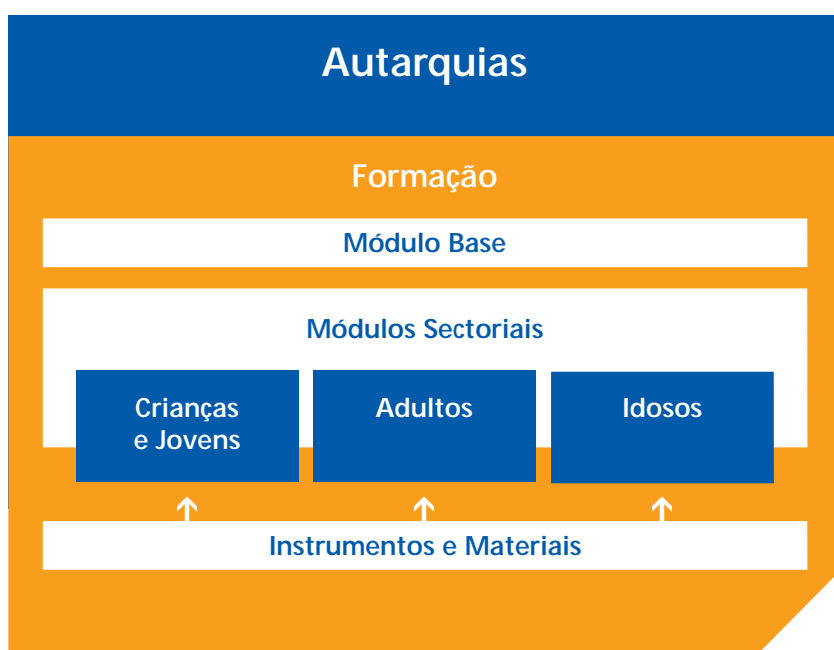


Figura 3. Módulo de Intervenção para as autarquias

Em termos operacionais, este processo será desencadeado pelo Instituto do Desporto de Portugal (IDP) mobilizando as autarquias a aderir à promoção das referidas acções de formação nos seus concelhos. No caso das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, os contactos serão efectuados ao nível dos Institutos do Desporto respectivos, tentando encontrar também aqui uma fórmula de cooperação.



Linhas Estratégicas

- A. Integrar o programa nacional de promoção da actividade física e desportiva no âmbito da política desportiva nacional** - introduzir o conceito de desporto para todos e a actividade física nas diferentes linhas de actuação neste domínio
1. Consagrar financiamento para apoio a programas de promoção de actividade física
 2. Facilitar o acesso a locais de prática comunitária
 3. Integrar um módulo sobre os objectivos e alcance da actividade física no sector do treino desportivo
 4. Publicitar o Programa "Mexa-se" em eventos desportivos
 5. Organização de eventos periódicos de mobilização em torno da actividade física
 6. Integração da promoção da actividade física com políticas já existentes
- B. Difundir informação** - Divulgar os benefícios na saúde, sociais e económicos da actividade física a todos os níveis (individual e nacional), constituindo uma base inquestionável para o compromisso político
1. Materiais de informação simples e eficaz que ilustre os benefícios da actividade física de curto e longo prazo
 2. Criação de uma página de Internet de divulgação do programa e informação
 3. Utilizar os media como meio de mobilização dos decisores, líderes de opinião, grupos profissionais e população
 4. Promoção de experiências de sucesso que envolvam autarquias, federações, clubes, ou outras entidades, em que diferentes desportos, eventos sociais e culturais promovem a actividade física para a saúde
 5. Promoção em locais de prática desportiva e eventos
- C. Estabelecer parcerias multisectoriais** - desenvolver uma estrutura de rede e parcerias, ao nível local, regional, nacional e internacional entre sectores governamentais, não governamentais, agências internacionais, institutos, organismos sociais, organizações profissionais, ONG federações, e sector privado. Todos têm um contributo a dar no desenvolvimento de uma política pública de promoção da actividade física
- D. Formar e desenvolver competências no âmbito da actividade física** - um dos maiores desafios é melhorar a acção intersectorial e assegurar o treino/preparação dos vários grupos profissionais que se relacionem com o desenvolvimento de uma cultura de uma população mais activa, constituindo-se como defensores/argumentadores
- E. Favorecer ambientes e culturas que encorajem a promoção de actividade física** - sectores de intervenção, nomeadamente os da saúde, desporto, educação, cultura, administração local, planeamento urbano, transporte, devem trabalhar em conjunto para promover um ambiente adequado e seguro bem como ambientes sócio-culturais que encorajem as pessoas a serem fisicamente activas seja em casa, no local de trabalho, na comunidade ou na escola
- F. Avaliar e monitorizar o nível e tipo de actividade física realizada pela população portuguesa** - criação de um observatório nacional para a actividade física

MEXA-SE