

2017-10-13 19:29:50

<http://justnews.pt/noticias/avaliacao-da-atividade-fisica-como-um-sinal-vital-nos-cuidados-primarios>

## Atividade física «avaliada como um sinal vital nos cuidados de saúde primários»

"A atividade física é vital para o crescimento, o desenvolvimento e o envelhecimento saudável. É vital para as estruturas e funções orgânicas", afirma Luís B. Sardinha, o principal promotor e anfitrião do Simpósio Europeu "The European Initiative for Exercise is Medicine", que se realizou recentemente em Lisboa.

Exatamente pela sua relevância, o presidente do Departamento de Desporto e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) considera que a atividade física "deve ser avaliada como um sinal vital no âmbito dos cuidados de saúde primários, para que as pessoas tenham acesso a um aconselhamento breve que as influencie a não serem sedentárias".

### Primeiro passo: "o aconselhamento breve"

Em declarações à Just News, Luís B. Sardinha defende a integração no Sistema Nacional de Saúde, nomeadamente, nos Agrupamentos de Centros de Saúde, "da avaliação sistemática e padronizada da atividade física e do tempo despendido em comportamentos sedentários dos utentes".

Na sua opinião, "trata-se de um modelo que está documentado como tendo uma ótima relação custo/benefício", fazendo questão de acrescentar que "o aconselhamento breve constitui-se como a primeira influência junto das pessoas, o que permitirá generalizar a prática da atividade física".



**Encaminhamento "para profissionais das Ciências do Desporto"**

A prática da atividade física de uma forma mais estruturada e sistemática, "através da individualização do processo de prescrição do exercício", é algo considerado desejável, pois "permite melhores adaptações fisiológicas com impacto na otimização da prevenção de doenças crónicas não transmissíveis".

Nesse sentido, Luís B. Sardinha salienta que "este procedimento de aconselhamento breve deverá ser continuado, sempre que possível, com o encaminhamento dos utentes para profissionais das Ciências do Desporto, nomeadamente, os que possuem uma formação mais especializada em fisiologia do exercício".

Refere ainda outro benefício deste "processo de diagnóstico e do doseamento individual do volume, da intensidade e da periodização do exercício":

"Permite também, para além das adaptações fisiológicas mais benéficas num quadro de contraindicações específicas e de segurança, criar condições psicológicas que sustentam práticas mais sustentáveis durante o ciclo de vida."



### **Luta contra o sedentarismo requer um "ecossistema influente"**

Para o professor catedrático e diretor do Laboratório de Exercício e Saúde da FMH, "é necessário contar com as medidas também dos setores do Desporto, da Educação, do Trabalho e Segurança Social e do Ordenamento do Território" e explica a ideia:

"Porque não basta incentivar e programar individualmente atividade física, mas sim também desenvolver-se um ecossistema influente nos ambientes de desporto, de lazer, de educação, de trabalho e de reforma que ajude a pessoas a combaterem o sedentarismo."

Fazendo uma análise dos últimos anos, Luís B. Sardinha reconhece que a sociedade está a dar cada vez mais importância à atividade física, tendo aumentado o número de espaços, nomeadamente ao ar livre, onde se pode ser ativo.

Considera mesmo que, nas pessoas adultas, "tem-se verificado uma alteração marcada da norma social. Cada vez mais aproveitam a disponibilidade para o movimento proporcionado por um território mais amigo da atividade física, em que os municípios têm tido um contributo muito relevante." Já quanto às crianças e jovens, "ainda há que adotar mais medidas concretas".

### **"Encontrar soluções inovadoras"**

“É preciso enfrentar a realidade atual, ou seja, as crianças e os jovens não vão deixar as novas tecnologias, por isso há que encontrar soluções inovadoras para que haja uma harmonia entre a predisposição para se estar ligado às novas tecnologias e para que se aposte também na prática desportiva”, refere o investigador.

Luís B. Sardinha sugere, por exemplo, que nas escolas existam secretárias de altura variável, "o que permitirá os alunos a passarem menos tempo sentados".

Apesar de "ainda haver muito trabalho a fazer", está satisfeito com o facto de já se ter o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Direção-Geral da Saúde, sob a coordenação de Pedro Teixeira.



### **Implementar uma "rede colaborativa" com diferentes profissionais**

Relativamente ao simpósio que decorreu no Pavilhão do Conhecimento, nos dias 15 e 16 de setembro, Luís B. Sardinha não podia estar mais satisfeito. Na sua opinião, não há dúvida de que "foram cumpridos os dois principais objetivos".

Por um lado, teve lugar a apresentação e a discussão "de temas inovadores no domínio da Fisiologia do Exercício, destacando-se várias boas práticas em algumas doenças crónicas não transmissíveis".

A reunião permitiu também funcionar como "alerta para a necessidade de se implementar uma rede colaborativa, multidisciplinar, envolvendo profissionais com competências diferenciadas, para que se consiga influenciar mais e melhor a sociedade a combater o sedentarismo".

O evento contou com especialistas de diversas entidades nacionais, bem como da Suécia, EUA, Dinamarca, Holanda, Canadá, Alemanha, Noruega e Inglaterra.



Luís B. Sardinha e Jürgen Steinacker

Além de Francisco George, diretor-geral da Saúde, a sessão de abertura da iniciativa teve a intervenção de Luís B. Sardinha e de Jürgen Steinacker, os responsáveis, respetivamente, a nível nacional e europeu, do projeto [Exercise is Medicine](#).



*Partilhar informação,  
Mais informação,  
Melhor informação,  
em Saúde.*

**Notícias  
exclusivas**

Diariamente, de 2.ª a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever  
newsletter