

“O Programa Nacional De Promoção da Atividade Física (PNPAF): Eixos Centrais na Promoção da Atividade Física a Nível Populacional”

pnpaf@dgs.min-saude.pt | www.pnpaf.pt

1

2

Eixos Estratégicos de Ação PNPAF

- Monitorização**
para a promoção da vigilância dos determinantes da atividade física
- Comunicação e Sensibilização**
para a promoção da sensibilização, da literacia e da prontidão de toda a população face à prática de atividade física regular e redução do tempo sedentário
- Ambientes e Contextos de Vida: Boas Práticas**
com vista ao incentivo, através de parcerias intersetoriais, do estabelecimento de ambientes promotores da atividade física nos espaços de lazer, no trabalho e deslocações diárias, nas escolas, universidades e nos serviços de saúde
- Sistema e Serviços de Saúde**
para a generalização da avaliação, aconselhamento breve e referência para a prática de atividade física nos Cuidados de Saúde Primários (CSP) do SNS

3

4

MONITORIZAR o quê?

- PREVALENCE:** IAN-AF national survey (2015-16); Inquérito Nacional Saúde 2019; Inquérito nacional (Confinamento COVID 2020)
- POLICY:** PAT Tool (EPHEPA project) (2016-17)
- ATTITUDES, PREFERENCES:** “PA Barometer” (Jun 2017; April 2020... 2021)
- CONTEXTUAL MONITORING:**
 - PA in HEALTH CARE:** National survey in PC Units (Jan 17... 2021)
 - RECREATIONAL RUNNING:** National survey (June 2017... 2021)

5

Barómetro da Atividade Física - 2017

1084 adultos

- MONITORIZAR: Conhecimentos sobre AF**

| Grupo | Sabe | Não sabe | NS/NR |
|----------|------|----------|-------|
| Total | 93,5 | 2,4 | 4,1 |
| Mulheres | 93,2 | 2,7 | 4,1 |
| Homens | 93,8 | 2,1 | 4,1 |

| Grupo | Sabe | Concorda | Discreto | Não sabe |
|----------|------|----------|----------|----------|
| Total | 56,7 | 42,4 | 8,9 | 0 |
| Mulheres | 56,7 | 42,8 | 1,4 | 0 |
| Homens | 56,7 | 42,0 | 8,5 | 0 |

6

WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR

RESUMO **RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**

Tradução Portuguesa oficial

- ✓ Revisão sistematizada do conhecimento científico produzido ao longo da última década nesta matéria: **cada movimento conta!**
- ✓ conjunto mais alargado de recomendações específicas de atividade física e limitação do comportamento sedentário, **não apenas com base na faixa etária** (crianças e adolescentes, adultos até aos 64 anos e adultos com 65 anos ou mais), **mas também considerando subgrupos populacionais de acordo com condições crónicas de saúde e/ou incapacidade, bem como os períodos de gravidez e pós-parto.**

13

Infografias/ Recomendações

Figura 11. Infografias de apoio às orientações para a prática de atividade física em contexto de isolamento social.

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Corona-Atividade-Fisica-CC%81sica.pdf>

14

LITERACIA EM SAÚDE

Temperaturas registadas e variáveis e a capacidade de acesso para...
de compreender e aplicar informações que levam a melhorar a saúde de si e dos outros?

UTILIDADE

AS ORIENTAÇÕES PRODUZIDAS PELA DGS NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO E DA ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DE ISOLAMENTO OU CONFINAMENTO FORAM ÚTEIS?

| Resposta | Porcentagem |
|-----------------|-------------|
| Sim, muito útil | 68,3% |
| Sim, pouco útil | 13,2% |
| Não respondeu | 18,5% |

15

Criação diretório nacional

Covid-19: DGS lança diretório para atividades físicas em contexto de isolamento

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/04/iniciativas.pdf>

16

Determinantes do comportamento (AF)

Modelo COM-B

Capacidade

- Aptidão física (experiência passada com desporto, exercício físico)
- Limitações músculo-esqueléticas

Motivação

- Popularidade / normas sociais
- Motivos pessoais (e.g. perda de peso, interação social)
- Experiências subjetivas

Oportunidade

- Acesso / ambiente construído (e.g. trilhos para corrida)
- Ambiente social / cultural
- Soluções digitais

17

Mass media campaign (Maio 2019)

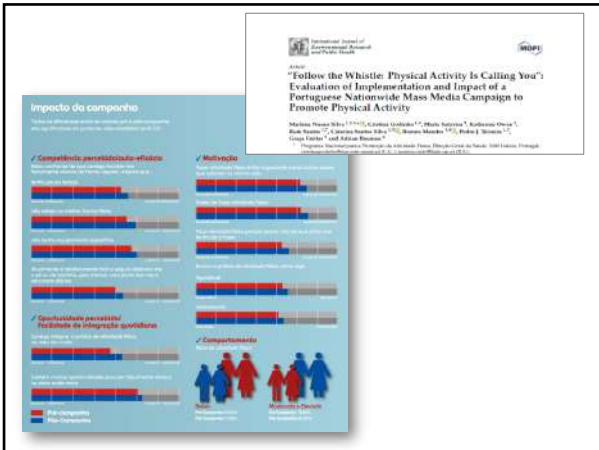
QUAL É A SUA ATIVIDADE FÍSICA?

Aviso: Atividade Física como...

- ✓ multiplicidade de comportamentos; oportunidade de integração quotidiana
- ✓ pouco dispendiosa, acessível, eficiente em termos de tempo
- ✓ positiva, interessante, motivadora, congruente com outras prioridades de vida

#SigaOAssobio

18



19

BOAS PRÁTICAS INTERVENÇÕES COMUNITÁRIAS ≠ CONTEXTOS

Facilitação de ambientes promotores de AF

Identificação, reconhecimento público e disseminação das boas práticas em iniciativas comunitárias de AF.

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

20

O que é uma “boa prática”?

(...) uma prática que provou funcionar bem e produzir bons resultados, e é por isso recomendada enquanto modelo. É uma experiência de sucesso, que foi testada e validada, no sentido lato, que foi repetida, e que merece ser partilhada para que mais pessoas possam adotá-la.

Good practices template

Good practice definition

A good practice is not only a practice that is good, but a practice that has been proven to work well and produce good results, and is therefore recommended as a model. It is a successful experience which has been tested and validated, in the broad sense, which has been repeated and observed to be shared so that a greater number of people can adopt it.

CHRODIS

21

Boas práticas em intervenções comunitárias

Diagrama: Avaliação -> Planificação -> Execução

Desenvolvimento e disponibilização de Instrumento/ check-list de (AUTO) avaliação das boas práticas que permita acima de tudo refinar os programas- por autorregulação!

22

Revisão de literatura + Metodologia Delphi

Cochrane Library, NICE guideline, World Health Organization, CHRODIS, RE-AIM, Planning Health Promotion Programs, Tackling Inactivity: Conclusions and 10 principles for developing projects and services to tackle inactivity.

23

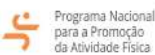
Boas Práticas em Intervenções Comunitárias

- Garantir a equidade no acesso
- Especificação do comportamento alvo
- Baseada na evidência
- Abordagem multidimensional
- Uso de teoria de mudança comportamental/racional sustentador
- Descrição detalhada do conteúdo e funcionamento
- Formação adequada e atualização dos técnicos
- Incluir monitorização / avaliação de processo
- Incluir avaliação de resultados
- Ser sustentável (disseminação, financiamento, parcerias...)

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

24

Tabela de Avaliação de Boas Práticas em Intervenções Comunitárias



| Indicador | Valor | Nota |
|--|-----------|------|
| 1. Identificação dos intervenientes e dos recursos disponíveis | 4,00/5,00 | 80% |
| 2. Definição dos objetivos e prioridades | 4,00/5,00 | 80% |
| 3. Identificação dos recursos humanos e materiais | 4,00/5,00 | 80% |
| 4. Definição do plano de intervenção | 4,00/5,00 | 80% |
| 5. Avaliação de impacto | 4,00/5,00 | 80% |
| 6. Avaliação de sustentabilidade | 4,00/5,00 | 80% |
| 7. Avaliação de transferência | 4,00/5,00 | 80% |
| 8. Avaliação de replicabilidade | 4,00/5,00 | 80% |
| 9. Avaliação de generalizabilidade | 4,00/5,00 | 80% |
| 10. Avaliação de impacto social | 4,00/5,00 | 80% |
| 11. Avaliação de impacto económico | 4,00/5,00 | 80% |
| 12. Avaliação de impacto ambiental | 4,00/5,00 | 80% |
| 13. Avaliação de impacto cultural | 4,00/5,00 | 80% |
| 14. Avaliação de impacto educativo | 4,00/5,00 | 80% |
| 15. Avaliação de impacto político | 4,00/5,00 | 80% |
| 16. Avaliação de impacto legal | 4,00/5,00 | 80% |
| 17. Avaliação de impacto ético | 4,00/5,00 | 80% |
| 18. Avaliação de impacto moral | 4,00/5,00 | 80% |
| 19. Avaliação de impacto religioso | 4,00/5,00 | 80% |
| 20. Avaliação de impacto filosófico | 4,00/5,00 | 80% |
| 21. Avaliação de impacto científico | 4,00/5,00 | 80% |
| 22. Avaliação de impacto tecnológico | 4,00/5,00 | 80% |
| 23. Avaliação de impacto artístico | 4,00/5,00 | 80% |
| 24. Avaliação de impacto literário | 4,00/5,00 | 80% |
| 25. Avaliação de impacto musical | 4,00/5,00 | 80% |
| 26. Avaliação de impacto cinematográfico | 4,00/5,00 | 80% |
| 27. Avaliação de impacto televisivo | 4,00/5,00 | 80% |
| 28. Avaliação de impacto radiofónico | 4,00/5,00 | 80% |
| 29. Avaliação de impacto jornalístico | 4,00/5,00 | 80% |
| 30. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 31. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 32. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 33. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 34. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 35. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 36. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 37. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 38. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 39. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |
| 40. Avaliação de impacto publicitário | 4,00/5,00 | 80% |

pnnpaf@dgs.min-saude.pt | www.pnnpaf.pt

25

Indicadores de boas práticas – Instrumento de (auto)avaliação



pnnpaf@dgs.min-saude.pt | www.pnnpaf.pt

26

ATIVIDADE FÍSICA NOS CUIDADOS DE SAÚDE



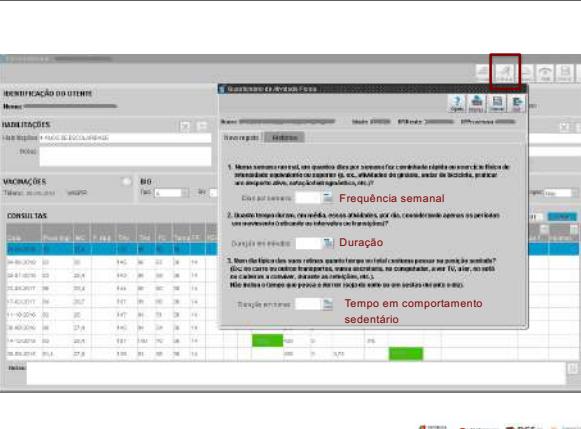
Generalização da avaliação e **aconselhamento breve** para a AF no SNS, em particular nos CSP
Implementação de uma **consulta de atividade física** projeto-piloto



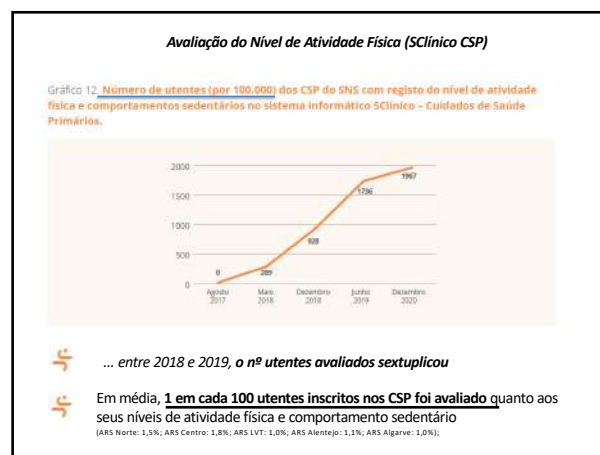
28



29



30



31



32

Aconselhamento Breve para a Promoção da AF: Ferramentas Digitais

Aumento da qualidade do serviço, Diminuição do tempo e esforço envolvidos

- Conjunto de Instrumentos que pretende facilitar o aconselhamento breve para a promoção da atividade física dos utentes;
- Baseados em **evidência científica** que podem ser disponibilizados ao utente, sem consumir tempo vital de consulta;
- Desenvolvidos para serem autoexplicativos e, mesmo na ausência de grande enquadramento durante a consulta, podem ser explorados e experimentados livremente pelo utente;
- Para Impressão ou envio digital

33

ACONSELHAMENTO BREVE PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física, Plano de Ação, Auxiliar de Decisão, Continuar Ativo

pnpar@dgs.min-saude.pt | www.pnpar.pt

34

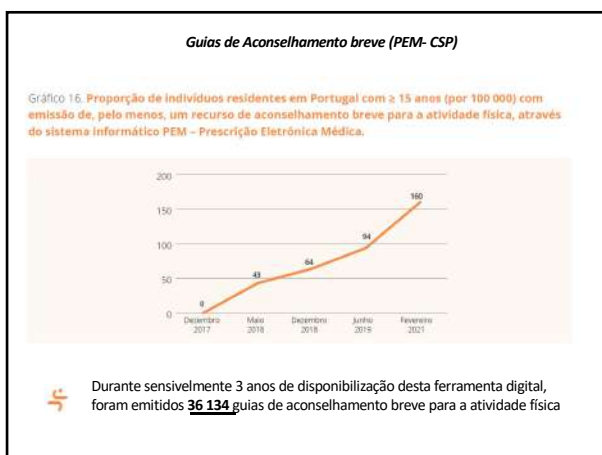
Adequação a diferentes perfis de utentes... Auxiliar de Decisão, Planos de ação e de manutenção...

Porquê começar? Identificar razões pessoalmente relevantes

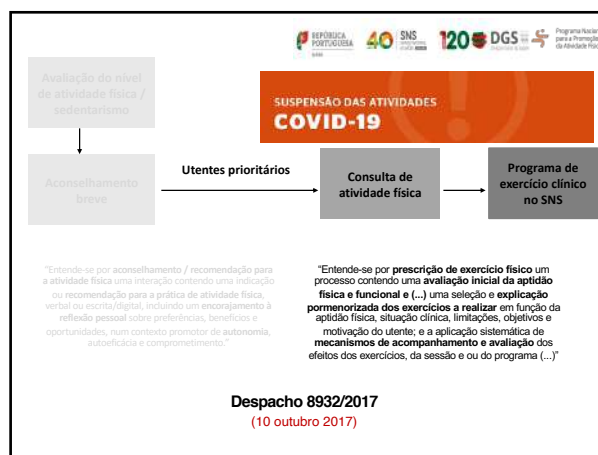
Colocar objetivos e estratégias para os atingir

Sugestões e estratégias para continuar!

35



36



37

Mesmo em confinamento estamos ativos!

Deixe-se Inspirar: qual é a sua atividade física?

6 ABRIL

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

#atividadefisica

Agradecemos a atenção!

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física