



Pedro Teixeira¹

Editor Convidado

Rita Tomás²

Editora Convidada



Editorial

Atividade Física, Exercício e Saúde

¹Professor na Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde

²Direção da Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde

Qual a relação entre a prática regular de atividade física e a saúde? O que é a *Medicina do Exercício*? Quem pode e deve fazer o aconselhamento e a prescrição de exercício físico? Quais as competências do Fisiologista do Exercício? Como podem os serviços de saúde, em particular os Cuidados de Saúde Primários, ser mais interventivos na promoção da atividade física dos utentes? O que podemos esperar das tecnologias digitais na promoção da atividade física? Em que consistem as iniciativas *Exercise is Medicine* e *Exercise Prescription for Health*? Estas são algumas questões, entre muitas outras, para as quais o leitor vai encontrar respostas neste número da Revista Factores de Risco, edição à qual a Direção-Geral da Saúde, através do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física e a Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva se associaram convictamente. Esta publicação representa um ótimo recurso para todos quantos participam na missão de contribuir para um país com cidadãos mais ativos, e também mais intervenientes, envolvidos e comprometidos com a redução do sedentarismo em todas as oportunidades da vida diária.

Conscientes da crescente importância e interesse nesta área, no passado dia 20 de maio a Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva organizou em Lisboa as suas XV Jornadas com o tema *Prescrição de Exercício: Uma Aposta para Ganhar Saúde*. Muitos dos temas discutidos encontram-se desenvolvidos nesta revista sob a forma de artigo, com a participação de diferentes grupos profissionais da área da saúde e do exercício. A promoção da atividade física entre os Portugueses é um grande desafio e necessita dos contributos únicos e complementares dos diferentes intervenientes.

Existem inúmeros contextos de vida nos quais é possível sermos (mais) ativos. A tarefa de promover a atividade física e desportiva dos portugueses, mas também a sua literacia física e os valores que lhe estão associados, é por isso repartida entre muitos agentes e setores da sociedade. Assinala-se por isso com agrado o recente início de trabalhos da *Comissão Intersetorial para a Promoção da Atividade Física*, que conta com a participação de representantes dos Gabinetes de seis Secretários/as de Estado dos Ministérios da Saúde; Educação; Trabalho, Solidariedade e Segurança Social; e Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. A Comissão será coorde-

nada pelo representante da Saúde (em articulação com o seu homólogo da Juventude e do Desporto) o que simboliza a importância que a Saúde reconhece atualmente à promoção da atividade física, sob a égide da Organização Mundial da Saúde. Pese embora a redução do sedentarismo ao longo da vida e a promoção da prática desportiva tenham justificações que transcendem a promoção da saúde e a redução da doença - p. ex., maior sustentabilidade das cidades, redução das desigualdades, mais usufruto e maior proteção dos espaços públicos e ambientes naturais, e aumento da produtividade - o conjunto do setor da Saúde, tanto no domínio público como privado (como exemplos, as clínicas de saúde, as farmácias e as seguradoras) desempenha um papel único e insubstituível.

Os temas representados no presente número da Revista Factores de Risco são uma excelente amostra do que já foi feito e do que ainda é possível fazer nesta área, abrangendo várias especialidades da Medicina e vários contextos onde esta se exerce (com natural destaque para a Medicina Desportiva, a Cardiologia e a Medicina Geral e Familiar), mas incluindo também reflexões sobre o papel de outros profissionais de saúde como o Enfermeiro e o Fisioterapeuta. Fica também explícito em vários artigos como o Fisiologista do Exercício pode representar em Portugal um elo de ligação muito importante entre os setores e serviços da área da Saúde e os da área do *Fitness/Exercício/Desporto*, algo que ambos os setores reclamam como necessário e que a sociedade exige de forma crescente.

Nos próximos dias 15 e 16 de Setembro, Lisboa irá acolher o *2017 Symposim of the European Initiative for Exercise is Medicine*, reunindo peritos nacionais e internacionais das áreas do exercício e da saúde. A iniciativa *Exercise is Medicine* (e outras de natureza similar), em articulação com a Direção-Geral da Saúde e outros parceiros como as universidades e as associações profissionais, podem também ajudar a refor-

çar a confiança a confiança e a melhorar a comunicação entre os profissionais de saúde e os profissionais do exercício físico. Esta interação deverá materializar-se através da ligação entre os serviços de saúde, os profissionais do exercício, e também através programas e serviços na comunidade envolvente que ajudem ou permitam que pessoas de todas as idades e condições possam ser fisicamente mais ativas.

Os termos «atividade física» e «exercício» têm sido utilizados em associação com a palavra «saúde» de forma exponencial, incluindo no título da nossa revista! Apesar do completo bem-estar físico, mental e social ser difícil de alcançar, adotar um estilo de vida fisicamente ativo pode ajudar a chegar mais perto deste objetivo. Este número da Revista Factores de Risco traz-nos vários exemplos de como podemos ajudar os Portugueses a operacionalizar esta mudança. O desafio está lançado. Boas leituras!



©Quântica/Jorge Luis