



I - EXERCISE IS MEDICINE™

Objectivo

Generalização da inclusão do aconselhamento para a actividade física no âmbito do plano terapêutico para a prevenção e o tratamento de doenças, e referenciação quando apropriada para profissionais certificados no âmbito da prescrição individualizada.

Enquadramento

- Iniciativa desenvolvida para incentivar os médicos dos cuidados primários e outros profissionais de saúde a incluírem o aconselhamento da actividade física no plano terapêutico.
- Iniciativa desenvolvida para optimizar a interacção e a confiança entre vários profissionais com funções diferenciadas, mas com objectivos comuns de proporcionarem uma sociedade mais salutogénica.
- Iniciativa mundial envolvendo várias organizações, lançada oficialmente em Novembro de 2007 pelo *American College of Sports Medicine* e a *American Medical Association*.
- Iniciativa que reconhece a actividade física como determinante para a prevenção e o tratamento de doenças, cuja avaliação e aconselhamento deverá fazer parte da prática médica e integrada em cada consulta com o médico de família.
- Iniciativa que decorre em Portugal sob os auspícios da Universidade Técnica de Lisboa, através da Faculdade de Motricidade Humana e da Universidade de Lisboa, através da Faculdade de Medicina de Lisboa.

Problema

- Nas crianças e adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, 69% dos rapazes e 90% das raparigas não cumprem com a recomendação de acumularem diariamente 60 minutos de actividade física moderada e vigorosa.
- Nas pessoas adultas portuguesas, 23% dos homens e 36% das mulheres não cumprem com a recomendação de acumularem diariamente 30 minutos de actividade física moderada e vigorosa.
- Nas pessoas idosas portuguesas, 55% dos homens e 72% das mulheres não cumprem com a recomendação de acumularem diariamente 30 minutos de actividade física moderada e vigorosa.
- Em crianças, adolescentes, adultos e idosos observa-se que o tempo passado em actividades sedentárias é excessivo.

- Em crianças, adolescentes, adultos e idosos existe um efeito do nível educacional no tempo passado nas actividades sedentárias e na actividade física.

Resposta do Exercise is Medicine™

- Aconselhamento para a redução do tempo passado em atividades sedentárias.
- Aconselhamento para o aumento da actividade física.
- Aconselhamento de actividades que induzam o aumento da aptidão cardiorrespiratória.
- Aconselhamento selectivo a condições e grupos de maior risco comportamental para o tempo passado em atividades sedentárias e na actividade física.

Fundamentação

O aumento do dispêndio energético com doseamento apropriado de atividade física promove:

- Redução do risco de doença coronária em 40%.
- Redução do risco de acidente vascular cerebral em 27%.
- Redução da incidência de diabetes em aproximadamente 50%.
- Redução da incidência de hipertensão em aproximadamente 50%.
- Redução da mortalidade e o risco de recidiva do cancro da mama em aproximadamente 50%.
- Redução do risco de cancro do cólon em mais de 60%.
- Redução do risco de desenvolver doença de Alzheimer em 33%.
- Redução do risco de depressão clínica e efeito terapêutico comparável a farmacologia ou intervenção psicoterapêutica.
- Redução de sintomas de ansiedade e melhoria significativa do estado emocional, da qualidade de vida e do auto-conceito físico.

Se em Portugal existisse uma redução de 40% na inactividade física, calcula-se que seriam evitadas quase 3000 mortes por ano e que a mortalidade diminuiria cerca de 2,5%.

Acção Estratégica

- Garantir que a actividade física esteja no centro da discussão nos fóruns nacionais sobre a prevenção de doenças e promoção da saúde e bem-estar.
- Generalizar as ações de sensibilização na sociedade para as vantagens do aconselhamento para a actividade física por parte dos profissionais de saúde.
- Iniciar um diálogo entre os médicos, outros profissionais de saúde e entre a população para a promoção conjunta e coordenada da atividade física.
- Criar parcerias com as sociedades científicas das áreas de conhecimento mais relevantes no âmbito do objectivo do Exercise is Medicine™.
- Desenvolver o princípio de que a actividade física deve ser monitorizada como um sinal vital, nomeadamente na consulta de medicina geral e familiar.
- Criar uma articulação entre diversas entidades públicas e privadas de natureza científica e formativa para se adoptar uma mensagem perceptível e com impacto na população.

- Incentivar a criação de políticas que apoiem o aconselhamento para a actividade física no contexto clínico e referenciamento de doentes para profissionais certificados no contexto dos ginásios.
- Incentivar os médicos e outros profissionais de saúde que no processo de aconselhamento dos adultos incluam o reconhecimento e sugestões de intervenção na importante função mediadora que têm no contexto familiar para ajudarem na resolução do grave problema nacional dos jovens passarem excessivo tempo em actividades sedentárias e reduzido tempo em actividade física.
- Promover investigação acerca da eficácia e da eficiência do aconselhamento para a actividade física, e do custo-eficácia de intervenções neste domínio.
- Incentivar a introdução de conteúdos relacionados com a actividade física e a sua promoção nos currículos dos cursos de medicina e de outros cursos na área da saúde.
- Enfatizar o reconhecimento de que não se pode continuar a ignorar os benefícios das actividade física sem que se limite a qualidade de vida, se aumente a morbilidade, se limite a sobrevivência e se aumentem os custos com os cuidados de saúde.

Acção Instrumental

Médicos e Outros Profissionais de Saúde

- Desenvolver iniciativas formativas no âmbito do aconselhamento eficaz para a redução do tempo sedentário, aumento da actividade física e da aptidão cardiorrespiratória.
- Desenvolver uma aplicação informática a integrar nos sistema que permita avaliar e aconselhar facilmente exercício e que tenha uma base de dados dos profissionais de exercício e saúde da região.
- Encorajar os médicos e outros prestadores de cuidados de saúde a serem eles próprios fisicamente activos.
- Incentivar os profissionais de saúde a utilizarem os recursos disponibilizados pelo movimento Exercise is Medicine™.

Fisiologistas do Exercício

- Promover formação contínua especializada.
- Desenvolver uma aplicação informática que facilite a interacção dos fisiologistas do exercício com os médicos e outros profissionais de saúde.
- Mobilizar o maior número de profissionais para integrar o movimento Exercise is Medicine™.
- Introduzir o conceito de “Centro de Exercício e Saúde acreditado”.
- Angariar o maior número possível de Centros de Exercício e Saúde.

Público

- Aumentar a consciência pública sobre a iniciativa Exercise is Medicine™, de forma que as pessoas tenham a expectativa de discutirem o seu plano de atividade física com o seu médico de família em todas as consultas.
- Aumentar a consciência pública de que os ginásios são organizações que disponibilizam actividade física segura com relevante impacto na saúde.

- Envolver o maior número de empresas na promoção da iniciativa Exercise is Medicine™ entre os seus funcionários.
- Envolver o maior número de escolas e universidades na promoção da iniciativa Exercise is Medicine™ entre os seus alunos.

Apoios

- Obter apoio de organizações que permitam concretizar os objectivos legislativos/políticos e aumentar a consciência pública sobre o tema da atividade física e saúde.
- Recrutar as grandes organizações na área de exercício e saúde, *fitness* e *wellness*, de forma a tornarem-se objecto de referenciação por parte dos profissionais de saúde.
- Encontrar parceiros empresariais, governamentais e outros mecenias que possam garantir a sustentabilidade do Exercise is Medicine™.

Recursos

Os recursos técnicos envolvidos no Exercise is Medicine™ são inúmeros, destacando-se o Guia de Acção para os Prestadores de Cuidados de Saúde e o sítio oficial do programa.

- O Guia de Acção para Prestadores de Cuidados de Saúde disponibiliza aos médicos e outros prestadores de cuidados de saúde uma ferramenta simples, rápida e eficaz para usar a actividade física com doseamento apropriado para a prevenção, o tratamento e a gestão de mais de 40 doenças crónicas, muito comuns ao nível dos cuidados primários. Neste guia destaca-se:
 - Documento para o aconselhamento e referenciação.
 - Formulário “Prontidão para a Actividade Física e Aconselhamento”.
 - Brochura “Como Começar um Programa de Actividade Física”.
 - Série de folhetos “A Sua Receita para a Saúde”.
- O Sítio Oficial do Exercise is Medicine™ contém informação técnica para os profissionais de saúde, para os profissionais de exercício e saúde, para o público e para os media.

II - EXERCISE IS MEDICINE™ EM PORTUGAL

Histórico Recente

Após vários contactos com o Dr. Robert Sallis e o Dr. Adrian Hutter, respectivamente presidente e vice-presidente do Exercise is Medicine™, foi iniciado o processo de desenvolvimento deste programa em Portugal, conjuntamente com outros países europeus. Seguiram-se contactos o Reitor da Universidade Técnica de Lisboa e com o Presidente da Faculdade de Motricidade Humana com a finalidade de se analisar a viabilidade de se sediar este programa na Universidade Técnica de Lisboa, através da Faculdade de Motricidade Humana. Ambos concordaram com o acolhimento do Exercise is Medicine™.

Decorrente desta posição institucional, o Dr. Adrian Hutter deslocou-se a Portugal para analisar e decidir acerca da coordenação do Exercise is Medicine™ em Portugal. Para o efeito, foi recebido pelo Vice-reitor da Universidade Técnica de Lisboa e pelo

Presidente da Faculdade de Motricidade Humana. Foi ainda recebido na Escola Nacional de Saúde Pública pela Professora Isabel Loureiro. Avaliados os recursos e a natureza da Universidade Técnica de Lisboa e da Faculdade de Motricidade Humana, foi decidido que estavam reunidas as condições para o acolhimento e para a coordenação institucional, técnica e científica do Exercise is Medicine™ em Portugal.

Atendendo à natureza deste programa, foi contactado o reitor da Universidade de Lisboa com a finalidade da Faculdade de Medicina de Lisboa, através do Instituto de Medicina Preventiva, também participar no Exercise is Medicine™. Numa reunião que ocorreu entre o Vice-reitor Professor Vasconcelos Tavares e o Presidente do Instituto de Medicina Preventiva foi decidido que a Universidade de Lisboa também participaria neste programa.

Coincidente com uma reunião realizada em Portugal dos países europeus envolvidos Exercise is Medicine™, numa cerimónia presidida pelo Vice-reitor da Universidade Técnica de Lisboa, foi efectuada a sua apresentação pública na Faculdade de Motricidade Humana com a presença do presidente Dr. Robert Sallis e do vice-presidente Dr. Adrian Hutter e ainda a participação de muitos outros convidados, incluindo consultores e representantes de entidades oficiais.

Orgânica

- Coordenação Nacional – Luís Bettencourt Sardinha (Coordenador Executivo), Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa e José Pereira Miguel, Faculdade de Medicina de Lisboa, Universidade de Lisboa.
- Conselho Consultivo
 - Fernando Pádua, Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva.
 - Isabel Loureiro, Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa.
 - Jorge Mota, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
 - José Alberto Duarte, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
 - José Gomes Pereira, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
 - José Luís Themudo-Barata, Faculdade de Medicina, Universidade Beira Interior.
 - Luís Horta, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.
 - Pedro Teixeira, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
 - Políbio Serra e Silva, Fundação Portuguesa de Cardiologia.
 - Raúl Martins, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.