DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar

ENPAF

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA ATÉ 15 DE JULHO DE 2015

GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

www.dgs.pt

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

RELATÓRIO TÉCNICO

Prevenção da Doença e Promoção da Saúde

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA



GOVERNO DE PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

www.dgs.pt

Ficha Técnica

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física e Bem-estar. Lisboa: DGS, 2015, 17p. ISBN:

Editor

DGS

Autores

Pedro Ribeiro da Silva
Pedro Graça
Francisco Mata

Colaboraram

Paulo Gomes
Jorge Mota
Maria Leite de Sá

Agradecimentos

Alberto Jorge Alves
Ângela Santos Neves
Armando Moreira
Bárbara Martins
Brian Martin
Carla Rego
Delfim Barreira
Elsa Feliciano
Filipa Azevedo
Filomena Carnide
Ilídia Duarte
João Breda
Jorge Carvalho
Jorge Rafael
Luís Bettencourt Sardinha
Manuel Coelho e Silva
Nuno Gomes
Pedro Naíto
Regina Belo
Susana Vale

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Visão

Ter uma população residente em território nacional fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos com saúde e livre de doença.

Missão

Criar condições para que todos os cidadãos residentes em território nacional reconheçam as vantagens de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições económicas, demográficas ou sociais, tenham idênticas condições para terem uma vida fisicamente ativa.

Princípios Orientadores

- Adotar estratégias que promovam a prática de atividade física ao longo do ciclo de vida e que incentivem a participação de todos, reduzindo as iniquidades no acesso.
- Incentivar estratégias que sejam centradas na redução de barreiras à prática de atividade física.
- Promover abordagens para se ser mais ativo, que incluam compromissos intersectoriais e abordagens multidisciplinares.
- Promover estratégias centradas na capacitação para a promoção da atividade física dos profissionais e dos serviços que interagem diretamente com os cidadãos, em particular os da saúde.
- Usar estratégias baseadas em evidência científica que contribuam, através da sua monitorização e avaliação, para o reforço da produção de informação e investigação de qualidade neste domínio.

Objetivo Central

Numa perspetiva nacional, é prioritário que os diferentes grupos populacionais tenham acesso a orientações para a atividade física, bem como a criação de condições para a realização de atividade física, através de políticas intersectoriais e multidisciplinares.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Índice

Preâmbulo **6**

Introdução **8**

Visão **9**

Missão **9**

Princípios Orientadores **9**

Objetivo Central **10**

Objetivo 1 – Promoção de Atividade Física 10

Objetivo 2 – Profissionais de Saúde 11

Objetivo 3 – Trabalho Intersetorial 12

Objetivo 4 – Investigação 15

Objetivo 5 – Monitorização 16

Bibliografia **17**

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Preâmbulo

A inatividade física é considerada como um dos principais fatores de risco para as doenças crónicas não transmissíveis. Assim, foi sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) dotar esta área com instrumentos de organização estratégica que facilitem a organização dos serviços, a formação de pessoal e a distribuição de recursos que podem promover a atividade física e, por outro lado, que sejam criadas condições para que existam ambientes promotores de atividade física nos locais onde as pessoas vivem e trabalham e que os cidadãos reconheçam as vantagens de ter uma vida mais ativa.

Esta estratégia foi preparada tendo em conta:

1) As 9 metas globais voluntárias estabelecidas no Plano de Ação Global da OMS para a Prevenção e Controle de Doenças Não-Transmissíveis 2013-2020, nomeadamente:
    - a redução em 10% na prevalência de atividade física insuficiente;
    - a redução relativa de 25% no risco de mortalidade prematura por doenças cardiovasculares, cancro, diabetes ou doenças respiratórias crónicas;
    - a redução relativa de 25% na prevalência de pressão arterial elevada ou conter a prevalência de pressão arterial elevada, de acordo com as circunstâncias nacionais;
    - travar o aumento do número de casos de diabetes e obesidade.
2) A Declaração de Viena sobre Nutrição e Doenças Não Transmissíveis no Contexto da Saúde 2020, que em 2013 foi adotada por Portugal e retificada na 63ª Sessão do Comité Regional da OMS para a Europa em Çeşme Izmir, na Turquia. Neste documento solicita-se pela primeira vez aos Estados Membros a elaboração de uma Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física no âmbito das suas políticas de promoção da saúde e bem-estar.
3) A Estratégia Europeia para a Prevenção e Controle de Doenças Não-Transmissíveis.
4) A Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde (WHA57.17).
5) As Recomendações Globais da OMS sobre Atividade Física e Saúde. Este último documento está ainda relacionado com outros documentos de referência em áreas afins da promoção da saúde como a Declaração de Parma sobre o Meio Ambiente e Saúde (EUR / 55934 / 5.1 Rev. 2) e o Plano de Ação sobre Alimentação e Nutrição da Região Europeia da OMS 2015-

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

2020. Baseia-se no trabalho em curso da OMS na área de atividade física, como os documentos orientadores "Steps to Health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health" e "A health city is an active city: a physical activity planning guide".

6) Documentos recentes sobre a atividade física realizados por outras organizações internacionais, tais como as recomendações do Conselho da UE para a promoção da saúde e a atividade física e a Carta de Toronto (GAPA) sobre Atividade Física.

7) O Plano Nacional de Saúde e os objetivos dos Programas Nacionais Prioritários nas áreas das doenças crónicas e os contributos dos parceiros e organismos da área.

8) Os planos estratégicos para a promoção da atividade física e desporto por parte dos organismos nacionais, nomeadamente o Ministério da Educação e Ciência e do Instituto Português do Desporto e da Juventude.

Tendo em conta estas determinações internacionais, os compromissos associados e ouvidos os parceiros, é apresentada esta proposta de Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física (ENPAF).

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Introdução

A 15 e 16 de abril de 2013, em Coimbra, a Direção-Geral da Saúde (DGS) organizou, com o patrocínio da Organização Mundial da Saúde (OMS)/Europa, através do Programa Nutrition, Physical Activity and Obesity, uma Reunião de Consenso sobre Orientações para a Recomendação de Atividade Física.

Participaram nesta reunião peritos nacionais da área da atividade física e da HEPA Europe (European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity), representantes do Ministério da Educação e Ciência, do Instituto Português do Desporto e da Juventude, profissionais de saúde, profissionais de atividade física e os representantes da DGS.

Foram analisados os constrangimentos e as oportunidades para a promoção da atividade física a nível nacional, designadamente o papel crucial que pode ser desempenhado pelos diversos profissionais de saúde, em especial, os dos Cuidados de Saúde Primários, no aconselhamento eficaz e apropriado da atividade física aos utentes.

Considerou-se fundamental a construção de uma Estratégia Nacional de Promoção da Atividade Física na Área da Saúde, entendendo-se, por exemplo, a atividade física como uma importante forma de prevenção das Doenças Crónicas não Transmissíveis e o "exercício como medicamento" atendendo aos seus efeitos benéficos em muitas doenças.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Visão

Ter uma população residente em território nacional fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos com saúde e livre de doença

Missão

Criar condições para que todos os cidadãos residentes em território nacional reconheçam as vantagens de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das suas condições económicas, demográficas ou sociais, tenham idênticas condições para terem uma vida fisicamente ativa.

Princípios Orientadores

- Adotar estratégias que promovam a prática de atividade física ao longo do ciclo de vida e que incentivem a participação de todos, reduzindo as iniquidades no acesso.
- Incentivar estratégias que sejam centradas na redução de barreiras à prática de atividade física.
- Promover abordagens para se ser mais ativo, que incluam compromissos intersectoriais e abordagens multidisciplinares.
- Promover estratégias centradas na capacitação para a promoção da atividade física dos profissionais e dos serviços que interagem diretamente com os cidadãos, em particular os da saúde
- Usar estratégias baseadas em evidência científica que contribuam, através da sua monitorização e avaliação, para o reforço da produção de informação e investigação de qualidade neste domínio

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Objetivo Central

Numa perspetiva nacional, é prioritário que os diferentes grupos populacionais tenham acesso a orientações para a atividade física, bem como a criação de condições para a realização de atividade física, através de políticas intersectoriais e multidisciplinares.

Embora se deva desenvolver um conjunto alargado de atividades possíveis para a diminuição do sedentarismo e para o incentivo à prática da atividade física, é essencial estabelecer prioridades de atuação nas áreas que estão mais relacionadas com o quotidiano e estratégias com os profissionais e serviços de saúde. Dado o exposto, estabelecem-se áreas de intervenção e objetivos, fixando-se prioridades que estão relacionadas com o âmbito da atuação dos serviços de saúde e dos seus parceiros e instituições que podem influenciar a saúde e bem-estar das populações:

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Objetivo 1 – Promoção de Atividade Física

Sempre que possível, deverão ser potencializadas as oportunidades de promoção da atividade física.

1.1 Meios de comunicação de massa

A comunicação é central na promoção da atividade física, pelo que devem ser usados diferentes canais de comunicação, tais como meios de comunicação social, internet e redes sociais, de forma a transmitir a informação adaptada aos diversos públicos e graus distintos de literacia, aumentando a eficácia e contribuindo para diminuir as desigualdades em saúde.

1.2 Espaços onde exista interação direta com os cidadãos

Os espaços onde existe interação direta com os cidadãos podem constituir-se como locais adequados para fornecer informação sobre os benefícios da atividade física, orientações para a sua prática, proposta de exercícios e aconselhamento sobre espaços públicos a utilizar para a prática.

1.3 Espaços que prestam cuidados de saúde

A promoção da atividade física deve ser feita nas instituições de saúde, através da divulgação dos benefícios da prática da atividade física para os diferentes grupos etários.

Objetivo 2 – Profissionais de Saúde

A ENPAF, no âmbito da saúde, deverá concentrar esforços nas áreas e atividades em que reconhecidamente poderá ser mais proficiente. Devido ao seu papel na relação com o utente/doente, o profissional de saúde encontra-se num local privilegiado da promoção da atividade física. Este conhece o utente/doente, as suas diversas caraterísticas e os seus problemas de saúde, sendo importante na recomendação individualizada de atividade física. Existem evidências de que é mais fácil o aconselhamento sobre atividade física por quem a pratica, pelo que é indispensável promove-la também entre os profissionais de saúde.

2.1 Orientações gerais sobre a atividade física e de acordo com as principais morbilidades

A produção de orientações sobre aconselhamento de atividade física para ser utilizada pelos profissionais de saúde é uma das atividades consideradas prioritárias. Serão disponibilizados vários materiais, de fácil acessibilidade, como por exemplo num sítio de internet, ao alcance generalizado dos profissionais de saúde. É necessária a produção de orientações de recomendação de atividade física para os profissionais de saúde, em conformidade com as principais patologias e fatores de risco. Além das principais orientações, deverão ser abordados temas, tais como o aquecimento e o arrefecimento, calçado e vestuário adequados, a alimentação e a hidratação, de acordo com o contexto socioeconómico e regional.

2.2 Formação sobre o aconselhamento de atividade física

A formação será assente na importância da relação profissional de saúde-doente e no aconselhamento de estilos de vida saudável, designadamente da prática de atividade física. Serão criadas várias modalidades e formatos de formação para se poder atingir um maior número de profissionais, podendo ser presencial e à distância, compatíveis com as disponibilidades de tempo e condicionamentos geográficos.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Objetivo 3 – Trabalho Intersetorial

As parcerias com diversas instituições e entidades são uma forma importante de criar sinergias e projetos comuns que potenciem as capacidades e os recursos de cada entidade, cuja atuação isolada será sempre menos eficaz (mais restrita/limitada). Para atingir este objetivo pode ser criada legislação própria que promova a atividade física nestes locais e áreas de intervenção ou aproveitando estas estruturas e seus recursos para a informação e capacitação do cidadão sobre a atividade física.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

3.1 Empresas e as suas Associações

É necessário criar parcerias com as Associações Empresariais para se encontrarem estratégias que promovam a atividade física e diminuam o sedentarismo dos seus trabalhadores. Várias possibilidades existem com este propósito, em especial orientadas para pessoas que passam muitas horas sentadas: existe evidência científica crescente sobre a nocividade para a saúde de se estar muitas horas nesta posição. A valorização e a difusão das boas práticas na área da atividade física, tal como a criação de rotinas em que se realizem exercícios simples, adaptados ao espaço existente, ou a deslocação "ativa" para o trabalho, promovendo uma rotina que contrarie a lógica sedentária.

3.2 Municípios

O estabelecimento de parcerias com a Associação de Municípios ou, caso não seja possível, com autarquias interessadas, permitirá a promoção da atividade física, pelo que será fundamental:

- Identificar eventuais parceiros/patrocinadores que estejam interessados na promoção da atividade física, planeando e implementando o projeto, em cooperação;
- Compartilhar recursos relevantes que suportem a colaboração, promovendo o envolvimento efetivo de todos os intervenientes (ex: contratos de partilha de espaços para que profissionais da atividade física possam orientar diferentes atividades);
- Otimizar a utilização de espaços desportivos, como por exemplo espaços escolares, em horários não ocupados (ex: noite e fim de semana);

- Desenvolver interação com áreas do ambiente e dos transportes, visando a promoção do uso de meios não poluentes e da sua recolha em segurança (ex: bicicleta, skate, patins).

3.3 Ministério da Educação

O Ministério da Educação tem desenvolvido diversos programas para aumentar o número dos alunos que, nos diversos graus de ensino, praticam regularmente atividade física e desporto. Deverão ser analisadas as situações em que se podem melhorar os índices de prática da atividade física e encontrar soluções que contribuam para promover essa prática junto dos alunos, preferencialmente logo a partir dos primeiros anos do ensino básico, nomeadamente:

- Diminuir o impacto negativo para a saúde do número de horas que os alunos passam sentados na sala de aula. Uma das possíveis soluções será o desenvolvimento de programas educativos visando recreios mais ativos e a eventual preparação de professores para a leccionação em salas de aula ativas;

- Trabalhar coletivamente, a possibilidade de se criarem mecanismos de comunicação entre o profissional de saúde, a escola (designadamente com o docente de Educação Física) e a família da criança com problemas de saúde, como é o caso da obesidade;
- Desenvolver e promover deslocações "ativas" para os locais de ensino em segurança, criando condições para guardar, em segurança, os meios de deslocação;
- Procurar melhorar os índices de atividade física dos alunos do ensino universitário, dada a baixa prevalência da sua prática;
- Incluir a temática da atividade física nos currículos das faculdades da área da saúde e realizar *workshops* orientados por especialistas da área;
- Recolher dados a nível escolar relativos aos níveis de aptidão física das crianças e jovens, facilitando uma futura monitorização. Damos como exemplo a bateria de testes do *Fitnessgram*, aplicada nas diferentes escolas, e introduzir os dados numa plataforma online, para uma eficaz monitorização.

3.4 Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social

Considera-se fundamental o desenvolvimento de ações que promovam e facilitem a realização de atividade física nos estratos da população mais vulneráveis, como famílias com

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

rendimentos baixos, desempregados, famílias monoparentais, imigrantes, crianças desfavorecidas e idosos. Esta intervenção prioritária será um contributo essencial para a qualidade de vida de todos os cidadãos.

Tem vindo a ser demonstrada, a evidência dos efeitos benéficos no estado geral, na saúde mental, na prevenção de quedas, entre os cidadãos mais idosos, pelo que é essencial promover essa prática nas várias faixas etárias, adequada individualmente ao estado de saúde de cada um.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

3.5 Instituto do Desporto e da Juventude (IPDJ)

Através desta possível parceria, poderão ser criadas diversas sinergias nas duas áreas: Desporto e Saúde. Relativamente à Estratégia, os técnicos do IPDJ poderão, entre outras possibilidades de trabalho conjunto, colaborar na produção dos materiais informativos e na formação dos profissionais de saúde.

3.6 Entidades e Associações da área da Atividade Física

As parcerias com as entidades que operam na área da atividade física podem concretizar-se a vários níveis, designadamente como parceiros na formação dos profissionais de saúde, no acompanhamento a nível local das Unidades de Saúde Familiar (USF) e das Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (URAP), através de técnicos em atividade física. Conjuntamente, poderão ser encontradas oportunidades de realização de atividade física acompanhada, a preços simbólicos e acessíveis, por determinados grupos a definir, como será o caso de situações de obesidade ou de desfavorecimento social.

3.7 Parceria com Associações e Organizações não-governamentais

Considera-se fulcral, sempre que possível, envolver as organizações da sociedade civil, em todos os projetos e ações, potenciando as possibilidades de intervenção e atuando de acordo com as caraterísticas culturais e as expetativas dos diversos grupos sociais. Através desta relação próxima, será possível contribuir eficazmente para a diminuição das desigualdades sociais relativamente à prática da atividade física, conseguindo atingir vários públicos nas suas diversas estratificações de cultura, idade, interesses, contextos e localização geográfica.

3.8 Outros intervenientes

Todos os eventuais parceiros interessados em apoiar a atividade física poderão ter uma intervenção ativa na sua promoção. Será sempre benéfico o envolvimento de novas parcerias, nomeadamente com referentes significativos locais, tais como: advogados, educadores, organizações estudantis, religiosas e profissionais, instituições ligadas à nutrição e ao desporto, companhias seguradoras, entre outros.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Objetivo 4 – Investigação

É indispensável ter capacidade científica, capaz de fornecer um conjunto de dados significativos, que permitam o desenho das intervenções e a sua monitorização, promovendo as adaptações necessárias ao longo da implementação do projeto. É, também, crucial avaliar as intervenções, de modo a destacar as boas práticas e a evidência que as sustenta.

Para que as estratégias de intervenção possam ser eficazmente definidas, é fundamental conhecer a realidade relacionada com a prática da atividade física em Portugal, nomeadamente a prevalência das pessoas que a realizam, com que regularidade, durante quanto tempo, tipos de atividade física preferidos, dificuldades detetadas, assim como as razões que condicionam as pessoas a não praticar exercício.

Conhecer estes dados, segmentados por grupo etário, género, nível escolar, profissão, região, eventual morbilidade ou co-morbilidade, entre outros, é crucial para se encontrarem as metodologias adequadas, que tornem eficazes as ações a desenvolver e permitam, sempre que necessário, a sua adaptação ao longo do tempo.

Para este efeito, poderão ser criadas parcerias com centros de investigação universitários ou outros, de modo a desenvolver possibilidades de pesquisa sobre as práticas de atividade física e sobre as causas dos estilos de vida sedentários.

Alguns exemplos são:

- Avaliar a prática de atividade física da população: pesquisa sobre os níveis de atividade/inatividade em Portugal;

- Identificar eventuais barreiras que dificultem a prática de atividade física na comunidade;
- Determinar as razões que possam condicionar as pessoas para a prática de atividade física;
- Verificar os efeitos sociais e económicos decorrentes da inatividade física, bem como a relação entre a saúde e a atividade física;
- Detetar projetos relacionados com a Promoção da Atividade Física para se proceder à compilação de um conjunto importante de informação sobre as boas práticas e a evidência que lhe esteja associada;
- Recolher, analisar e avaliar projetos já existentes, no sentido da sua replicação e/ou adaptação, destacando os melhores projetos que promovam a mudança de atitudes e comportamentos.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Objetivo 5 – Monitorização

É importante a implementação de uma estrutura de avaliação, em consonância com as metodologias utilizadas em outros países europeus. Compete à DGS, ao IPDJ, ao Ministério de Educação e outros parceiros um trabalho articulado para a monitorização dos dados, sistematicamente recolhidos, que permitirão o acompanhamento da evolução do projeto e o sucesso da estratégia.

Ao longo do processo, as diferentes estratégias de promoção da atividade física deverão ser monitorizadas e avaliadas. Os resultados obtidos e o seu enquadramento científico deverão ser amplamente divulgados. As diversas organizações comunitárias, tais como os conselhos escolares, hospitais e centros de saúde, bem como outros intervenientes, assumirão um papel significativo ao nível da tomada de decisão e do desenvolvimento sistémico dos projetos.

A utilização de métodos atualizados, em consonância com as sugestões da OMS e de projetos desenvolvidos por outros países europeus, irá produzir um conjunto de dados significativos e fiáveis, que poderão ser comparados com resultados nacionais e internacionais. Neste sentido, será conveniente que a ENPAF seja monitorizada regularmente por profissionais especializados, havendo lugar a eventuais adaptações, de acordo com necessidades sentidas em grupos específicos.

Será benéfica a criação de um Grupo de Monitorização da Estratégia, composto por representantes nacionais de diferentes áreas de atuação, tais como a saúde, o desporto, o lazer, a educação, o ambiente, o urbanismo, entre outras. Esta equipa será responsável pela avaliação da Estratégia e pela definição de alternativas. Dado o óbvio interesse na evolução consistente da Estratégia, supomos relevante a parceria com a HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), detentora de experiencias de sucesso e a parceria prioritária com o IPDJ.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

Bibliografia

Armstrong T, Bauman A, Bull F, Candeias V, Lewicka M, Magnussen C et al. Increasing physical activity: reduces risk of heart disease and diabetes. Geneva: WHO; 2007.

Baptista F, Silva AM, Marques E, Mota J, Santos R, Vale S et al. Livro verde da aptidão física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2011.

Baptista F, Silva AM, Santos DA, Mota J, Santos R, Vale S et al. Livro verde da actividade física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2011.

Bellerín J, Fernández M, Baeza A, García-Molina V, Ruiz J, Porcel F et al.. Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Andalucia: Junta de Andalucía; 2010.

Calbó C, Cuspinera E, Fors M, Peris M, Terés X, Diaz E et al. Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS). Barcelona: Direcció General de Salut Pública; 2007.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Actividade física e saúde na Europa: evidências para a acção. Porto: CIAFEL; 2008.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in europe: evidence for action. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.

Edwards P, Tsouros A. Promoção da actividade física e da vida activa em ambientes urbanos: o papel dos governos locais. Porto: CIAFEL; 2008.

Edwards P, Tsouros A. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of governments. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2006.

European Union. EU physical activity guidelines recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels: European Union; 2008 [cited 2015 Jan 19]. Available from: http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

Feo P, Angelini L, Annuzzi G, Balducci S, Baio E, Caputo S et al. Strategies for health enhancing physical activity (HEPA) promotion to prevent obesity and type 2 diabetes in Italy: experts` consensus document. 1st ed. Perugia: CoreBook; 2014.

Finland. Ministry of Social Affairs and Health. Government Resolution: on development guidelines for health-enhancing physical activity and nutrition. Helsinki: Government Finland; 2008.

Finland. Ministry of Social Affairs and Health. On the move: National strategy for physical activity promoting health and wellbeing 2020. Helsinki: Ministry of Social Affairs and Health; 2014.

Finland. Ministry of Social Affairs and Health. Recommendations for the promotion of physical activity in children. Helsinki: Ministry of Social Affairs and Healthand; 2010.

Instituto do Desporto de Portugal. Plano Nacional de Atividade Física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2011.

Machado M, Moniz-Pereira V, Carnide F, André H, Ramalho F, Veloso A. Guia para um envelhecimento mais ativo. Lisboa: FMH – UTL; 2011.

Nordic Council of Ministers. A better life through diet and physical activity Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2006.

The Lancet. Physical activity. Lancet 2012; 380 (9838): 1-79.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

União Europeia. Orientações da União Europeia para a actividade física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal; 2009.

World Health Organization for Europe. A european framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2007.

World Health Organization for Europe. Health 2020: A European Policy Framework and Strategy for the 21st Century. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013.

World Health Organization for Europe. Parma Declaration on environment and health. Parma: WHO Regional Office for Europe. 2010 [cited 2015 Jan 16]. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/78608/E93618.pdf

World Health Organization for Europe. Promoting sport and enhancing health in European Union countries: Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2011.

World Health Organization for Europe. Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013.

World Health Organization, World Economic Forum. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity: WHO/World Economic Forum Report of a Joint Event. Geneva: WHO; 2008.

World Health Organization. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: WHO; 2013.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.

World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO; 2004.

World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. Geneva: WHO; 2009.

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: methodology. Geneva: WHO; 2009.

World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works: evidence tables. Geneva: WHO; 2009.

World Health Organization. Pacific physical activity guidelines for adults: frameworkd for accelerating the communication of physical activity guidelines. Geneva: WHO; 2008.

World Health Organization. Physical activity: Fact sheet. WHO. 2014 [cited 2015 Jan 16]. Available from:
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

DOCUMENTO EM DISCUSSÃO PÚBLICA

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa - Portugal
Tel: +351 21 843 05 00
Fax: +351 21 843 05 30
E-mail: geral@dgs.pt