

Ficha Técnica :

Título

DESPORTO, DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR - Fórum Politécnico #4

Editores

José Rodrigues, Abel Figueiredo, Luis Murta, Pedro Bezerra, Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca

Edição

REDESPP

IPSANTAREM - ESDRM

Produção Gráfica

Revisão editorial

M. Leonor Fernandes

Design gráfico, layout e capa

Ana Prudente

Paginação

Ana Cabral

Processamento de texto

Estela van Zeller

ISBN

978-989-8768-22-3

Depósito Legal

Tiragem

100

Data

Fevereiro 2018

O Profissional de atividade física e estilos de vida saudáveis (Lifestyle Coach): novas respostas para o desafio societal de combate às doenças crónicas não transmissíveis

JOÃO MOUTÃO ^{1, 2, 3}, ANABELA VITORINO ^{1, 3},
DIOGO MONTEIRO ^{1, 3}, JOÃO BRITO ^{1, 3, 4}, RAFAEL OLIVEIRA ^{1, 3},
SUSANA ALVES ^{1, 3, 4}, TERESA BENTO ^{1, 2, 3}, LUÍS CID ^{1, 2, 3}

. 273

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³ Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS)

⁴ Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV)

Estando o setor desportivo em constante evolução, a reflexão em torno das áreas socioprofissionais de intervenção neste contexto é algo que decorre de um processo natural de ajustamento. O motor desta evolução é, quase sempre, novos desafios sociais a que é necessário dar resposta ou a emergência de setores produtivos, cuja prática profissional acumulada e as atividades de investigação científica e desenvolvimento tecnológico consolidam e estruturam num quadro de saberes e competências de intervenção em domínios específicos.

Atualmente a evolução demográfica e tecnológica das sociedades ocidentais tem conduzido a novas ameaças pandémicas a que é preciso dar resposta. De acordo com a estratégia europeia para a atividade física 2016-2025, definida pela Organização Mundial de Saúde, a inatividade física tornou-se o principal fator de risco para a saúde na Europa: 1 milhão de mortes (cerca de 10% do total) e 8.3 milhões de incapacitados todos os anos, com custos muito elevados associados ao seu tratamento e

à perda de produtividade. Para uma população de cerca de 10 milhões de pessoas, onde metade da população é insuficientemente ativa, os custos estimados com saúde são cerca de 910 milhões de euros por ano.

Os números epidemiológicos de outras doenças são também alarmantes (ex: obesidade, diabetes, hipercolesterolemia e hipertensão), estando cientificamente comprovado que todas estas doenças têm origem no estilo de vida dos indivíduos e em comportamentos de risco que importa mudar (ex: inatividade física, má alimentação, stress) ou comportamentos aditivos como o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, tabaco, ou medicamentos.

Considerando que o comportamento humano é regulado por um conjunto de fatores do contexto social e de natureza cognitiva, o desconhecimento sobre como intervir para mudar comportamentos de risco associados ao sedentarismo e ao estilo de vida pode explicar o porquê de, após décadas de investigação, se continuar a falhar na transferência deste conhecimento para a sociedade.

O setor do desporto e os seus profissionais estão na posição ideal para fazer esta ligação, assegurando a eficácia da implementação de programas de atividade física e estilos de vida saudáveis. Na verdade, muitos são os profissionais de desporto que se têm vindo a especializar neste contexto emergente, desenvolvendo modelos de intervenção profissional sustentados na mudança comportamental combinada ao nível da atividade física e da nutrição, indo além da tradicional condução de atividades desportivas.

O foco principal deste Profissional de Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis (Lifestyle Coach) é o combate às doenças crónicas não transmissíveis nas sociedades modernas, que estão intimamente associadas ao sedentarismo e ao estilo de vida, atuando nas áreas de prevenção primária, secundária e terciária considerando o ciclo de vida e os diferentes contextos do dia-dia (local de trabalho; casa; deslocações, etc.).

O desenvolvimento de programas de formação para o desempenho profissional neste âmbito será uma das estratégias que melhor concorrerá para a visão definida na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar, de “Ter uma população residente em território nacional com baixos níveis de sedentarismo, fisicamente ativa, usufruindo do maior número possível de anos de vida saudáveis e livres de doença”.

Estes profissionais estarão vocacionados para intervir na “consciencialização da população para a importância da atividade física na saúde e na implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física”, contribuindo para a implementação do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física através das suas competências para:

VII. COMUNICAÇÕES: FORMAÇÃO PARA AS PROFISSÕES DE DESPORTO

- a) Promover a adoção generalizada pela população portuguesa de estilos de vida fisicamente ativos e pouco sedentários, de acordo com as recomendações para a idade, e de forma compatível com a saúde, a vitalidade, a fruição e o bem-estar;
- b) Promover e dinamizar o estudo e a monitorização da atividade física e dos comportamentos sedentários em Portugal, dos seus determinantes, e do seu impacto na saúde e bem-estar, em todo o ciclo da vida;
- c) Incentivar o conhecimento por parte da população das recomendações e benefícios da atividade física, das oportunidades para ser mais ativo/a e menos sedentário/a, e da aptidão física necessária e eventuais riscos envolvidos na prática de exercício físico;
- d) Promover a formação e a capacitação de médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos, professores e outros profissionais para promoverem a mudança comportamental, o aconselhamento e a referenciação de utentes no âmbito da atividade física;
- e) Desenvolver o reconhecimento, apoio e divulgação de projetos e iniciativas de mérito ou de elevado potencial, em diferentes contextos, formatos e para diferentes públicos-alvo, no âmbito da promoção da atividade física e redução do sedentarismo.

. 275

A resposta a esta necessidade de formação já está a ser colmatada através da recentemente criada licenciatura Europeia em Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis disponibilizada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém.

Esta licenciatura objetiva formar profissionais multidisciplinares, possuidores de um conjunto de conhecimentos e competências que permitam o desenvolvimento da sua intervenção profissional ao nível da promoção de estilos de vida saudáveis, através da integração da atividade física para a saúde, nutrição e mudança comportamental, bem como do desenvolvimento de produtos e serviços inovadores que tenham como premissa a melhoria da saúde e a qualidade de vida das pessoas.

Os futuros profissionais de atividade física e estilos de vida saudáveis serão conduzidos num processo de formação que começa no desenvolvimento de competências associadas à alteração comportamental, numa perspetiva holística, da nutrição, das respostas fisiológicas ao exercício nas principais condições clínicas e fatores de risco, bem como outras áreas que afetam diretamente o nosso bem-estar, tais como a gestão do stress e as competências sociais, terminando com a aplicação de instrumentos e normas orientadoras para os profissionais se tornarem mais autónomos e capazes de desenvolverem novas e mais amplas intervenções em ligação e sinergia com outros profissionais que intervêm no âmbito da promoção da saúde.

Organizações tais como o American Council on Exercise, o American College of Sports Medicine, o National Commission for Certifying Agencies e o National Consortium for Credentialing Health & Wellness Coach reconhecem e certificam a necessidade de formação na área da Atividade Física e da Promoção de Estilos de Vida Saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Direção Geral de Saúde (2015). *Estratégia Nacional para a promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar*. Lisboa.
- Direção Geral de Saúde (2016). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. Lisboa.
- WHO Regional Office for Europe (2015) *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*.