

ACTIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

O PAPEL DA
FISIOTERAPIA



21 Outubro 2011

M^a Teresa
Tomás

ACTIVIDADE FÍSICA –
Qualquer movimento produzido
pelos músculos esqueléticos e que
requiera dispendio energético

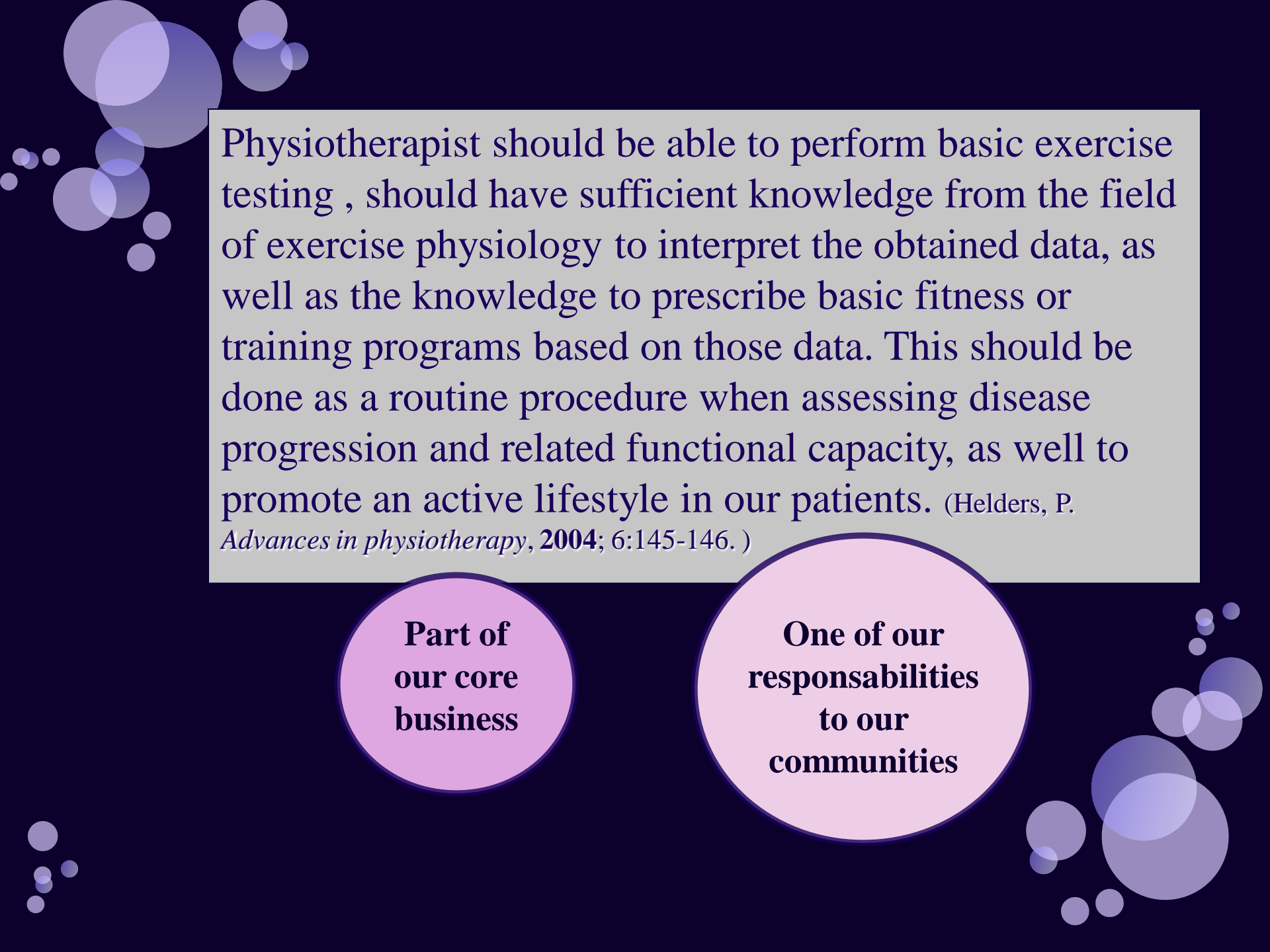
Propósito de
manter ou
melhorar a
condição física, a
performance física
ou a saúde

EXERCÍCIO –
Subcategoria da actividade
física que é planeada,
estruturada, repetitiva com
o objectivo de melhorar ou
manter uma ou mais
componentes da condição
física

Centra-se na análise e avaliação do movimento e da postura, baseadas na estrutura e função do corpo, utilizando modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, essencialmente, no **movimento**, nas terapias manipulativas e em meios físicos e naturais, com a finalidade de **promoção da saúde e prevenção da doença**, da deficiência, de incapacidade e da inadaptação e de tratar, habilitar ou reabilitar indivíduos com disfunções de natureza física, mental, de desenvolvimento ou outras, incluindo a dor, com o objectivo de os ajudar a **atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida**. -- D.L. 261/93, de 24 de Julho e D.L. 564/99 de 21 de Dezembro.

Exerce funções na recuperação, reeducação, **reabilitação e prevenção da incapacidade** originadas por disfunções físicas, do foro funcional músculo-esqueléticos, cardiovascular, respiratório, neurológico e por disfunções psíquicas: efectua a avaliação do indivíduo, através de testes e medições a fim de planear um programa de tratamento adequado a cada situação e obter a **máxima funcionalidade e qualidade de vida**; elabora programas de tratamento, utilizando técnicas adequadas tais como, **terapia pelo movimento**, técnicas manipulativas, hidroterapia, electroterapia e outras técnicas de inibição e facilitação neuro-muscular, ensino e aconselhamento a fim de restaurar a integridade dos sistemas corporais essenciais do movimento e minimizar as incapacidades do indivíduo; elabora relatórios das observações efectuadas e da evolução do programa de tratamento; **desenvolve acções e colabora em programas no âmbito da promoção e educação para a saúde**. --

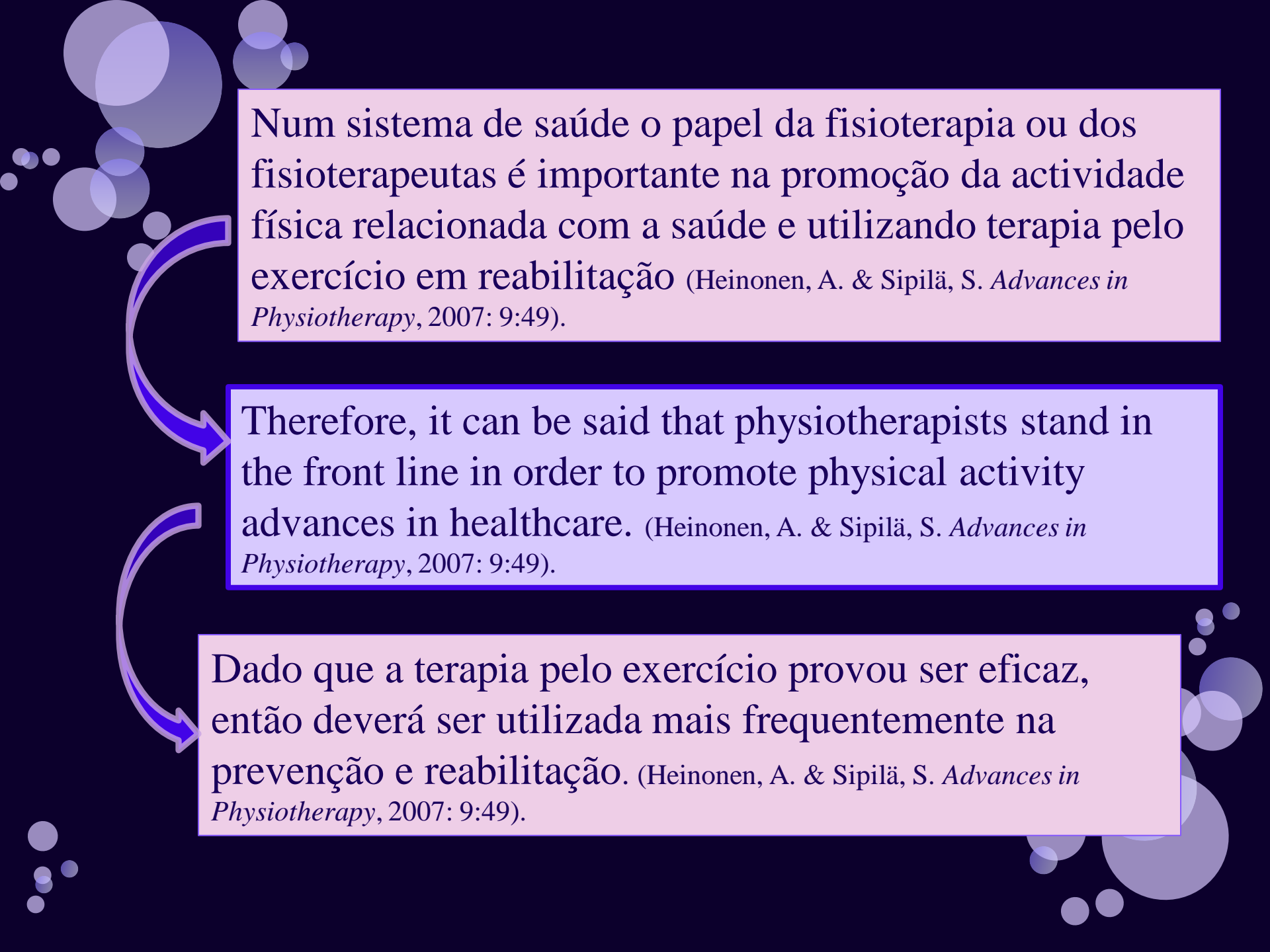
Classificação Nacional de Profissões / 2006



Physiotherapist should be able to perform basic exercise testing , should have sufficient knowledge from the field of exercise physiology to interpret the obtained data, as well as the knowledge to prescribe basic fitness or training programs based on those data. This should be done as a routine procedure when assessing disease progression and related functional capacity, as well to promote an active lifestyle in our patients. (Helders, P. *Advances in physiotherapy*, 2004; 6:145-146.)

**Part of
our core
business**

**One of our
responsibilities
to our
communities**



Num sistema de saúde o papel da fisioterapia ou dos fisioterapeutas é importante na promoção da actividade física relacionada com a saúde e utilizando terapia pelo exercício em reabilitação (Heinonen, A. & Sipilä, S. *Advances in Physiotherapy*, 2007: 9:49).

Therefore, it can be said that physiotherapists stand in the front line in order to promote physical activity advances in healthcare. (Heinonen, A. & Sipilä, S. *Advances in Physiotherapy*, 2007: 9:49).

Dado que a terapia pelo exercício provou ser eficaz, então deverá ser utilizada mais frequentemente na prevenção e reabilitação. (Heinonen, A. & Sipilä, S. *Advances in Physiotherapy*, 2007: 9:49).

World Confederation for Physical Therapy - Position Statement

Physical Therapists as Exercise Experts across the Life Span

“As experts in movement and exercise, and with a thorough knowledge of pathology and its effects on all systems, physical therapists are the ideal professionals to promote, guide, prescribe, and manage exercise activities and efforts. Exercise promotes wellbeing and fitness. It is a powerful intervention for strength, power, endurance, flexibility, balance, relaxation, and the remediation of patho-physiology, impairments, and functional limitations.”


Approved at the 16th General Meeting of
WCPT June 2007. For review in 2011.

Australian Physiotherapy Association – Position Statement

Evidence Regarding Therapeutic Exercise in Physiotherapy

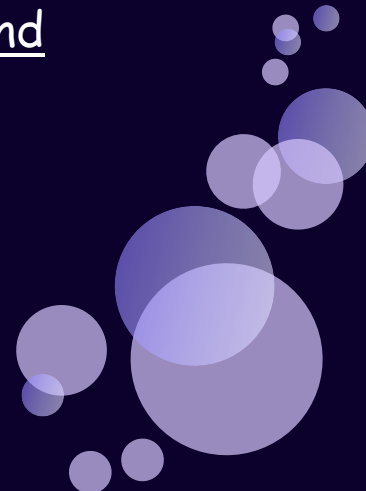
Knowledge of exercise regimes and dosages, and expertise in movement disorders and clinical reasoning skills enable physiotherapists to develop, implement, monitor and modify therapeutic exercise programs. A systematic review on therapeutic exercise, *Evidence-based clinical statement: A summary of systematic reviews on therapeutic exercise in physiotherapy*, showed that exercise is a beneficial intervention for clients and patients across many different areas of physiotherapy. Exercise programs are more likely to be effective when intensive, individually designed, and linked with regular physiotherapist supervision and follow up.

APA, Junho 2006



“As Health care providers, physical therapists thus have the potential to play a unique and valuable role in motivating and assisting individuals to adopt healthy behaviour changes, including promoting physical activity and exercise”.

Rhodes, R. & Fiala, B. Building motivation and sustainability into the prescription and recommendations for physical activity and exercise therapy: The evidence. *Physiotherapy Theory and Practice*, 25(5-6):424-441, 2009.



“Exercise is Medicine”

O exercício é como a medicina, de muitas formas. O exercício é prescrito numa dosagem específica e numa concentração adequada para cada diferente paciente diagnosticado com uma doença ou condição específica. A prescrição do exercício deverá ser muito específica em relação ao modo, intensidade, frequência e duração.

Swicher, A. *Cardiopulmonary Physical Therapy Journal*. 2010; 21(4):4.

“Exercise is Medicine”...sim! Mas é muito mais do que isso!!!

Nenhum médico prescreverá qualquer medicamento a alguém que esteja saudável.

CONDIÇÃO FÍSICA

- COMPOSIÇÃO CORPORAL
- FORÇA MUSCULAR
- RESISTENCIA MUSCULAR
- CAPACIDADE AERÓBIA
- FLEXIBILIDADE

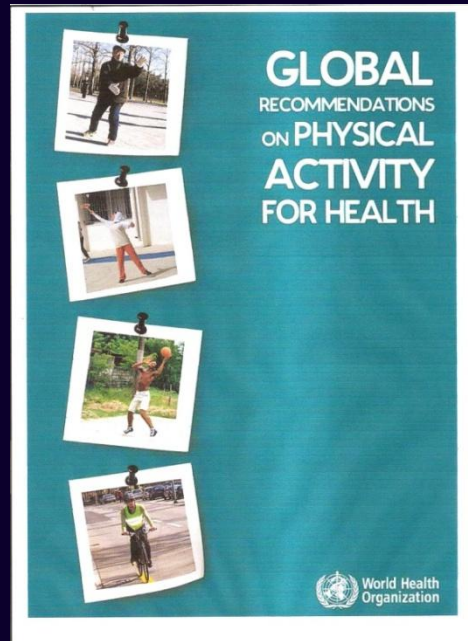
PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

- MODO/TIPO
- DURAÇÃO
- FREQUENCIA
- INTENSIDADE



World Health
Organization

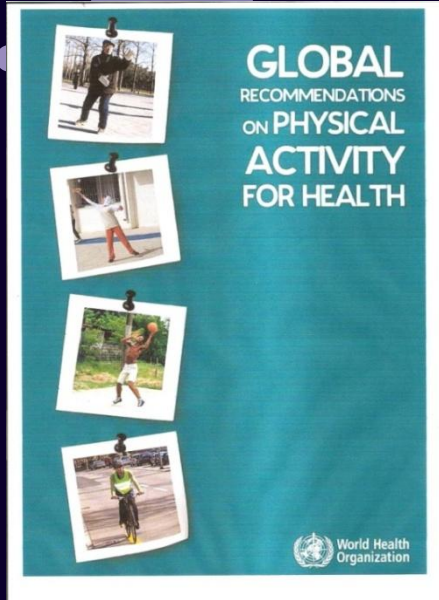
REGIONAL OFFICE FOR **Europe**



2010

2008-2013 Action Plan for the
prevention and control of NCDs

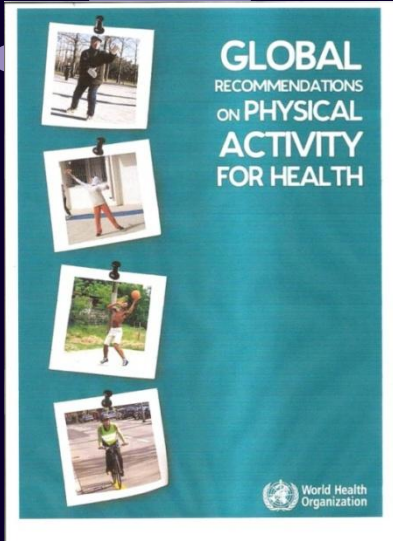
5-17 anos



1. Acumular pelo menos 60 minutos diários de actividade física de intensidade moderada a vigorosa
2. Periodos de actividade física superiores a 60 minutos trarão benefícios adicionais
3. A maior parte da actividade física diária deve ser aeróbia. Deve ser acrescentada actividade física de intensidade elevada incluindo a que fortaleça músculo e osso, pelo menos 3 vezes por semana.



18-64 anos



1. **150 minutos/semana** de actividade física de intensidade moderada **OU 75 minutos/semana** de actividade física de intensidade elevada **OU** uma combinação equivalente.
2. Periodos não inferiores a 10 minutos
3. Para benefícios adicionais deverão aumentar para 300min (moderada) ou 150 min (intensa) ou equivalente.
4. Actividades de **fortalecimento muscular** que envolvam grandes grupos musculares em pelo menos **2 dias por semana**.

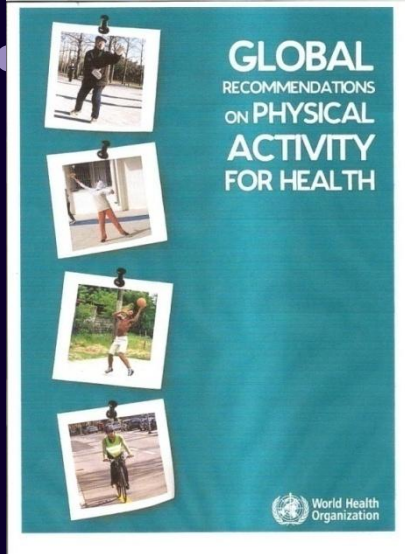


> 65 anos

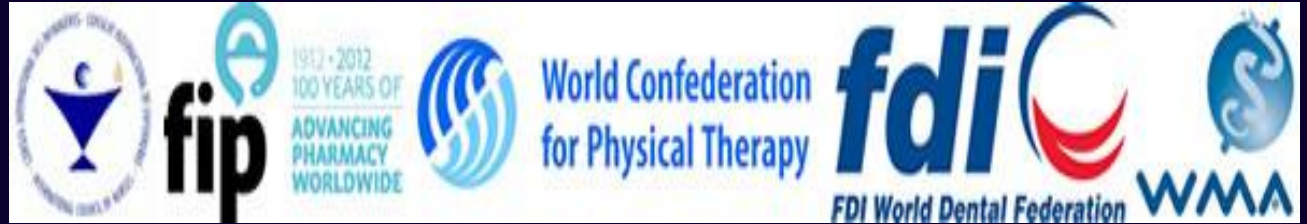
O mesmo que para 18-64 anos



1. Actividade física para melhorar o equilíbrio e prevenir quedas pelo menos 3 dias/semana.
2. Se não puderem fazer a quantidade recomendada devido a condições de doença devem manter-se tão activos quanto as suas capacidades e condição física o permita



World Health Professionals Alliance (WHPA)



Setembro 2011
66ª assembleia
geral da ONU

80% nos países pobres e em
vias de desenvolvimento

60% das mortes a
nível mundial



35 milhões de
pessoas
morrem por
ano

4 factores de risco:

- Tabagismo
- Dieta não saudável
- Inactividade física
- Alcoolismo



WHPA Statement



PROFISSIONAIS DE SAÚDE

- Acção conjunta com o sistema de saúde
- Incitar á acção em outros sectores que influenciam o nível de surgimento das DNT – ex: Educação
- Contribuir com a melhor evidencia científica para o conhecimento
- Monitorizar o que poderá influenciar a progressão da doença
- Assegurar o fornecimento de serviços para a implementação da promoção da saúde e de um modelo de alteração de estilos de vida

Recomendações para os profissionais de saúde sobre:

- Promoção da saúde
 - Prevenção da doença
 - Tratamento e reabilitação
 - Papel activo nas políticas de educação, investigação e financiamento
- 
- 

HEALTH IMPROVEMENT CARD

HEALTH IMPROVEMENT CARD

Male () Female ()

Age 20-34 () 35-39 () 40-44 () 50-54 () 55-59 () 60-64 () 65-69 () 70-74 ()

Height () metres or feet Weight () kilograms or pounds

Waist circumference () centimetres or inches

Body mass index = $\frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)} \times \text{height (m)}}$ () kg/m²
 (SI [metric] units)

OR

Body mass index = $\frac{\text{weight (lb)}}{\text{height (in)} \times \text{height (in)}} \times 703$ () lb/in²
 (Imperial/US customary units)

Biometrics scorecard

- helps you track measurable risk indicators which could over time damage your health, potentially leading to cancers, diabetes, respiratory diseases, heart disease, mental health problems and oral diseases.
- allows your health professional to help support you with information, advice, treatments (when indicated) and care
- enables you to improve your health through your own personalised action plan

■ GOAL ■ CAUTION ■ HIGH RISK

| Indicator | GOAL | CAUTION | HIGH RISK |
|----------------------------|--|---|--|
| BODY MASS INDEX | 18.5 - 24.9 | 25 - 29.9 | 30 or greater |
| FASTING BLOOD SUGAR | less than 100 mg/dL | 100 - 125 mg/dL or treat to goal | 126 mg/dL or more |
| CHOLESTEROL | Less than 200 mg/dL untreated | 200 - 239 mg/dL or treat to goal | 240 or more mg/dL |
| BLOOD PRESSURE | SBP less than 120 mmHg and DBP less than 80 mmHg | SBP 120 - 139 mmHg and DBP 80 - 89 mmHg | SBP more than 140 mmHg and DBP more than 90 mmHg |

HEALTH IMPROVEMENT ACTION PLAN

| | | |
|----------------------------|--|--------------|
| my commitment | | my goal: ■ |
| my action | | |
| health professional action | | target date: |

For details, visit www.wfpa.org

With the support of IFPMA

Lifestyle scorecard

- helps you understand how you can improve your health by changing your lifestyle
- allows your health professional to help you improve your health and well-being
- enables you to own and personalise your health improvement action plan

■ GOAL ■ CAUTION ■ HIGH RISK

| Indicator | GOAL | CAUTION | HIGH RISK |
|--------------------------|---|--|---|
| HEALTHY DIET | 5 portions of fruit and vegetables per day | Less than 5 portions of fruit and vegetables per day | I do not eat fruit and vegetables |
| PHYSICAL ACTIVITY | Physical activity at least 30 minutes per day | Physical activity less than 30 minutes per day | Physical activity is not a part of my daily routine |
| TOBACCO USE | No, I never use or have stopped using tobacco | | Yes, I use tobacco |
| USE OF ALCOHOL | < 2 drinks per day | 3-4 drinks per day | > 5 drinks per day or > 5 days per week |

HEALTH IMPROVEMENT ACTION PLAN

| | | |
|----------------------------|--|--------------|
| my commitment | | my goal: ■ |
| my action | | |
| health professional action | | target date: |

For details, visit www.wfpa.org

With the support of IFPMA

USER GUIDE FOR HEALTH PROFESSIONALS

WHPA
World Health Professions Alliance

HEALTH IMPROVEMENT CARD

1 USER GUIDE
FOR HEALTH PROFESSIONALS



WHPA

World Health Professions Alliance WHPA

HEALTH IMPROVEMENT CARD

2 USER GUIDE
FOR PATIENTS AND PUBLIC





www.agitamundo.org (São Paulo 2002)

www.ipenproject.org (prof. Jim Sallis, 2004)



International Society for physical Activity and Health (www.ispah.org)

HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity)



European Public Health Alliance (EPAH_FY2011)



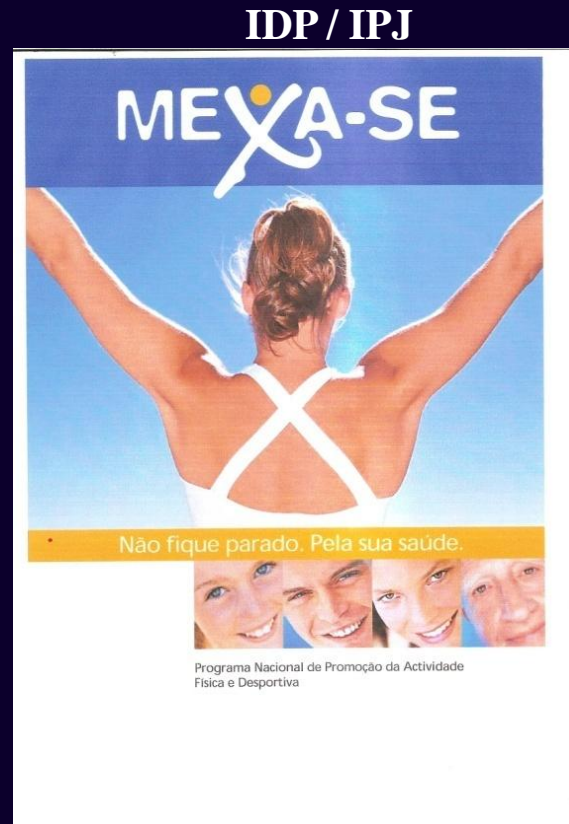
www.acsm.org



World Health Professions Alliance (www.whpa.org)



**MEXA-SE
PELA SUA
SAÚDE**




**A Actividade Física -
O instrumento
mais barato de saúde
pública.**

D.G.S.; circular informativa N° 30/DICES de 20/08/07 "Actividade física e desporto: actuação ao nível da Educação para a Saúde"

<http://www.acs.min-saude.pt/pns2011-2016>

WCPT – Junho 2011

- 1 day course :
 - Physical activity for clinical populations: measurements and interventions
- 2 Discussion Panel:
 - Promoting Health, preventing disability
 - Evidence based exercise prescription
- 1 Focused Simposia
 - Global Physical Activity Transitions
- Comunicações orais:
 - Health Promotion & Wellbeing – 6
 - Chronic Diseases Management – 6
 - Lifestyle Diseases – 6
- Poster's :
 - Exercise Prescription – 30
 - Health Promotion & Wellbeing – 27
 - Physical Inactivity – 12
 - Chronic Disease Management – 28
 - Lifestyle Diseases - 12



Se as pessoas estão constantemente a cair de uma falésia , pode-se colocar ambulâncias debaixo da falésia ou uma vedação no topo da falésia.

Estamos a colocar demasiadas ambulâncias debaixo da falésia.





<http://vimeo.com/29416289>

OBRIGADO

