

A ATIVIDADE FÍSICA COMO PILAR ESSENCIAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL

Cristina Maria Alves Marques-Vieira¹;

Universidade de Lisboa, Escola Superior de Enfermagem (ESEUL), Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal,

<https://orcid.org/0000-0002-4409-7911>

Joana Catarina dos Santos Matos Pinheiro²;

Universidade de Lisboa, Escola Superior de Enfermagem (ESEUL), Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0009-0008-5629-7540>

RESUMO: A promoção da Atividade Física constitui atualmente uma prioridade em saúde pública, face aos elevados níveis de sedentarismo observados a nível global e, particularmente, em Portugal. A Enfermagem, enquanto disciplina orientada pelo paradigma da transformação e pelo cuidado centrado na pessoa, assume um papel estratégico na promoção de comportamentos ativos ao longo do ciclo de vida. A Atividade Física, entendida como qualquer movimento corporal que implique gasto energético superior ao repouso, distingue-se do exercício físico e do desporto, assumindo uma dimensão transversal aos contextos quotidianos, laborais, comunitários e clínicos. Neste enquadramento, a Literacia Física emerge como um constructo multidimensional que integra motivação, confiança, competência motora, conhecimento e compreensão, permitindo às pessoas valorizar e assumir responsabilidade pela prática regular de Atividade Física ao longo da vida. A evidência científica demonstra uma associação consistente entre níveis elevados de literacia física e maior adesão, manutenção e intensidade da prática de Atividade Física, reforçando o seu contributo para a saúde integral, funcionalidade e qualidade de vida. Este artigo tem como objetivo refletir sobre a relevância da Atividade Física e da Literacia Física no âmbito da Enfermagem, enquadrando o projeto de investigação Care4PhysicalActivity como uma iniciativa estruturante para a produção de conhecimento, desenvolvimento de intervenções e operacionalização de políticas públicas orientadas para a promoção da saúde. O projeto integra diferentes linhas de investigação, contextos e parcerias nacionais e internacionais, contribuindo para a redução do sedentarismo, para a capacitação das pessoas e para a sustentabilidade dos sistemas de saúde, em alinhamento com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

PALAVRAS-CHAVE: Enfermagem. Literacia física. Atividade física.

PHYSICAL ACTIVITY AS AN ESSENTIAL PILLAR IN PROMOTING HOLISTIC HEALTH

ABSTRACT: The promotion of physical activity is currently a public health priority, given the high levels of physical inactivity observed globally and particularly in Portugal. Nursing, as a discipline guided by the paradigm of transformation and person-centred care, plays a strategic role in promoting active behaviours throughout the life cycle. Physical activity, understood as any bodily movement that involves greater energy expenditure than rest, differs from physical exercise and sport, taking on a cross-cutting dimension in everyday, work, community and clinical contexts. Scientific evidence demonstrates a consistent relationship between high levels of physical literacy and greater adherence, maintenance, and intensity of physical activity, reinforcing its contribution to overall health, functionality, and quality of life. This article aims to reflect on the relevance of physical activity and physical literacy in the field of nursing, framing the Care4PhysicalActivity research project as a structuring initiative for the production of knowledge, development of interventions and operationalisation of public policies aimed at health promotion. The project integrates different lines of research, contexts, and national and international partnerships, contributing to the reduction of sedentary lifestyles, the empowerment of people, and the sustainability of health systems, in line with the Sustainable Development Goals.

KEY-WORDS: Nursing. Physical literacy. Physical activity.

INTRODUÇÃO

A Enfermagem é uma disciplina que evoluiu nos paradigmas. Atualmente situa-se no paradigma da transformação, tendo antes emergido o paradigma integrativo, de onde várias teorias centradas na pessoa surgiram, como um todo integrado. Este paradigma começa a perspetivar os fenómenos como multidimensionais e os acontecimentos como contextuais, onde são valorizados os dados objetivos, bem como, os subjetivos. Este paradigma influenciou a orientação da enfermagem para a pessoa (SILVA, 2002), numa unidade do corpo, mente e alma. A promoção da Atividade Física insere-se nesta lógica, já que esta pode ter repercussões positivas multidimensionais.

Entende-se por Atividade Física, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num gasto de energia superior ao nível de repouso (OMS, 2020), onde temos como exemplo, tarefas domésticas, subir e descer escadas, caminhar, entre outras. Importa distinguir do conceito de Exercício Físico, como caracterizada por ser planeado, estruturado, repetitivo e realizado com o objetivo explícito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2021). Também o Desporto, é um conceito distinto, e entende-se como a forma organizada de atividade física, com regras específicas, objetivos de desempenho e frequentemente com uma dimensão competitiva e social. Segundo o Council of Europe, são todas as formas de atividade física que visam a

expressão ou a melhoria da condição física e mental, o desenvolvimento de relações sociais ou a obtenção de resultados em competição a todos os níveis (COUNCIL OF EUROPE, 2021), onde é exemplo as várias modalidades desportivas, como o futsal, ténis, basquete, entre outros.

Hoje sabemos que Portugal é o país europeu onde se verificam níveis mais baixos de atividade física, mas também é o País com níveis mais altos de sedentarismo (WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 2024b), ou seja, onde o excesso de tempo passado em comportamentos de baixo gasto energético, geralmente em posição sentada ou reclinada.

Neste sentido foi desenvolvido em Portugal, através da Direção-Geral da Saúde, um projeto intitulado de “Estratégia Nacional de Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar” que definiu a atividade física como um dos programas de saúde prioritário (DGS, 2016). Há assim a necessidade de desenvolvimento dos profissionais de saúde que atuam nesta área específica, quer na dimensão científica, técnica e relacional.

A Literacia Física é fundamental para o bem-estar e qualidade de vida da pessoa/família/comunidade. A International Physical Literacy Association (IPLA) definiu o conceito de Literacia Física como “a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em Atividade Física para toda a vida” (IPLA, 2017).

A literacia física é atualmente reconhecida como um constructo multidimensional que integra competência motora, motivação, confiança, conhecimento e compreensão, permitindo ao indivíduo valorizar e assumir responsabilidade pela prática de AF ao longo da vida. Esta perspetiva holística ultrapassa abordagens exclusivamente biomédicas, alinhando-se com o paradigma de transformação da enfermagem e com o cuidado centrado na pessoa. A evidência científica demonstra que níveis mais elevados de literacia física estão associados a maior adesão, intensidade e manutenção da Atividade Física em diferentes contextos ao longo da vida, reforçando a sua dimensão enquanto determinante comportamental relevante em saúde pública (YING *et al.*, 2023).

E justamente porque as nossas sociedades muitas das vezes promovem este fenómeno, a Organização Mundial de Saúde redefiniu as indicações de Atividade Física, onde para um adulto, mesmo com doença crónica associada, é a realização de 150 a 300 minutos de AF moderada ou de 75 a 150 minutos de Atividade Física, vigorosa por semana. Uma pessoa pode cumprir estas recomendações e ainda assim ser sedentária, se passar grande parte do dia sentada (MARTINEZ-GOMEZ *et al.*, 2024; WHO, 2020). A promoção da Atividade Física na pessoa maximiza as suas capacidades garantindo a participação social e o pleno exercício da cidadania objetivando a qualidade de vida (NIKITARA, *et al.*, 2021; WHO, 2024a).

A integração da Literacia Física na prática clínica implica intervenções ajustadas às características individuais, ao contexto sociocultural e às condições de saúde da pessoa, promovendo a inclusão e a equidade no acesso à Atividade Física. Esta abordagem

encontra-se alinhada com o desenvolvimento de modelos europeus de literacia física, que defendem a articulação entre os sectores da saúde, educação e desporto como estratégia fundamental para a promoção da atividade física ao longo do ciclo de vida. A promoção da motivação, da confiança e da perceção de competência motora constitui um elemento central das intervenções de enfermagem, potenciando a autorregulação e a continuidade da prática de Atividade Física integrada no cuidado de enfermagem (CAROLO, ONOFRE; MARTINS, 2023; YING *et al.*, 2023).

Neste contexto, a Enfermagem, enquanto disciplina com forte presença nos cuidados de saúde primários, hospitalares e comunitários, assume uma intervenção estratégica na operacionalização das políticas públicas orientadas para a promoção da Atividade Física. A incorporação sistemática da literacia física em programas nacionais de saúde, em contextos educativos, laborais e comunitários, permite reforçar a coerência entre os sectores da saúde, educação e desporto, conforme preconizado por referenciais europeus (CAROLO, ONOFRE; MARTINS, 2023; MENDOZA-MUÑOZ *et al.*, 2022).

Hoje há o cuidado de haver ambientes promotores de Atividade Física, onde temos as “Cidades 15 minutos”, “Transporte ativo”, “Pausas ativas”, entre outros. Estes conceitos estão fortemente associados à redução do risco de obesidade, melhoria da capacidade cardiovascular, e aumento de qualidade de vida. As cidades 15 minutos são cidades que promovem infraestruturas a 15 minutos de distância, seguras para transporte ativo, como ciclovias e passeios adequados, tendem a apresentar menores índices de sedentarismo e melhores indicadores de saúde pública (WHO, 2020). Engloba o deslocamento ativo de um local para outro, como caminhar, pedalar ou usar meios não motorizados para chegar ao trabalho ou à escola (WHO, 2020). A promoção de pausas ativas que cada vez são mais uma realidade nos contextos laborais. Permite interromper o comportamento sedentário ao longo do dia de trabalho, é uma das medidas mais simples e eficazes para promover a saúde musculoesquelética. Permanecer sentado por longos períodos provoca compressão discal, diminui a circulação linfática e venosa, e desativa os grupos musculares posturais, o que potencia a rigidez articular e a dor (WIPFLI *et al.*, 2024). As pausas ativas no local de trabalho são determinantes para a promoção da saúde numa lógica integral dos trabalhadores. A adoção destas iniciativas por parte das entidades empregadoras reflete a necessidade de melhorar a qualidade de vida bem-estar no ambiente profissional, onde o stress e o sedentarismo têm sido identificados como fatores de risco para diversas condições de saúde, como as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (GERODIMOS *et al.*, 2022; PARK; JANG, 2019; SILVA *et al.*, 2022).

O Enfermeiro que posiciona o seu cuidado centrado na pessoa, tem acompanhado estas novas exigências em saúde, através da atenção que dispensa à singularidade de cada pessoa, inserida numa família e/ou comunidade. Numa equipa interdisciplinar, é o Enfermeiro que pode ser determinante no contributo para a saúde individual, coletiva dos praticantes de atividade física, de exercício físico e/ou de desporto (ANTUNES; MARQUES-VIEIRA, 2017).

METODOLOGIA

É neste contexto que nasce o projeto de investigação, denominado de “Atividade Física: gestão dos cuidados de enfermagem”, ou mais frequentemente recorrendo ao acrónimo: “Care4PhysicalActivy”. Deste modo, este projeto de investigação posiciona-se no desenvolvimento de conhecimento em enfermagem, ao integrar a Literacia Física como eixo estruturante da intervenção, contribuindo para a redução do sedentarismo, para a melhoria da funcionalidade e para o reforço da autonomia das pessoas, em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, em particular os ODS 3 e 4, referentes à Saúde e ao Ensino de Qualidade, respetivamente. O presente projeto associado ao fenómeno de Atividade Física, com uma janela temporal de 36 meses, com início a 01/10/2024 e final previsto para 30/09/2027. Este grupo de investigação está associado ao Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), da Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Lisboa. Temos parcerias com várias entidades e por isso temos uma equipa vasta, onde se temos investigadores dos três ciclos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) e alumni; de várias especialidades de Enfermagem (Reabilitação, Saúde Infantil e Pediátrica, Médico-cirúrgico, Saúde Materna e Obstétrica, Saúde Mental e Psiquiátrica, entre outros); outras disciplinas (Fisioterapia e Exercício Físico); entidades nacionais e internacionais, nomeadamente com a Universidade Federal de Santa Catarina, do Brasil; ponte com outros centros de investigação e com contextos da prática clínica.

Este projeto é constituído por onze *work packages*, cada um com atividades e métodos específicos, nomeadamente:

- Foi opção começar com múltiplas Revisões de literatura em várias áreas que o corpo docente irá lecionar na Pós-Graduação, dos quais destacamos as intervenções de enfermagem às praticantes de atividade física com lesões musculoesqueléticas; intervenções de enfermagem na pessoa com fraqueza muscular; também as intervenções de enfermagem no âmbito da electroestimulação; ou as Identificar as intervenções de enfermagem promotoras de literacia física;
- Avaliação do impacto que o medo de cair tem na Atividade Física da pessoa após lesão musculoesquelética;
- Validar a escala de *Rapid Entire Body Assessment*, frequentemente denominado mais frequentemente de REBA, que é associada à postura em contexto laborar, no sentido de identificar e prevenir as lesões musculoesqueléticas neste contexto;
- Medir e divulgar os resultados do programa de Atividade Física “Academia da mobilidade saudável” programa este implementado por Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Reabilitação;
- Criar e Implementar o projeto de Literacia Física, onde mobilizaremos questões associadas à ergonomia em contexto laborar e Atividade Física adequada às

particularidades da pessoa ao longo do ciclo de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Care4PhysicalActivity permitirá, como referido anteriormente, criar conhecimento em Enfermagem no âmbito da Literacia Física, mas também, divulgar esse mesmo conhecimento.

Os resultados a obter projetados, foram na sua maioria atingidos, quando estamos a pouco mais de metade do tempo previsto. Foram vários os eventos científicos onde o projeto foi apresentado, bem como, os próprios *work packages*. A organização de um evento científico, onde os vários parceiros/estudos tivessem voz (1ª Conferência Internacional de Enfermagem do Desporto, do Exercício Físico e Atividade Física)¹. Este evento foi um sucesso, e ficou a vontade de dar continuidade. A divulgação científica também se fez através da escrita, não só através de capítulos em livros, bem como, artigos científicos (PINHEIRO *et al.*, 2026), entre outros.

O planeamento de formação, com população alvo diferente, tem acontecido no decorrer do projeto, como é exemplo, no Curso de Licenciatura em Enfermagem, no âmbito do último ensino clínico, em horas alocadas a seminário, oferecer aos estudantes num total de 12h, uma sensibilização ao tema, intitulado de “Literacia Física como estratégia avançada em Enfermagem”. Este Seminário terminou com uma avaliação dos conhecimentos mobilizados nas sessões, num formato de gincana no estádio Universitário, junto à nossa Instituição². Também a oferta de microcredenciais neste âmbito, onde enfermeiros podem-se candidatar, pretendeu dar resposta a esta necessidade³. Na continuidade da capacitação dos enfermeiros neste âmbito, foi criada uma Pós-Graduação em Prescrição de Atividade Física⁴, para preparar os enfermeiros, neste campo específico. Esta Pós-Graduação visa dar resposta a uma competência cada vez mais requerida ao enfermeiro de cuidados gerais, que é a prescrição de atividade física, exercício físico e desporto, independentemente do contexto da nossa prática clínica. Esta intervenção de enfermagem deve ser adequada à singularidade de cada pessoa, ao longo do seu ciclo de vida, inserida numa família e comunidade.

CONCLUSÃO

É nossa intenção continuar a celebrar a promoção da Atividade Física, pois ainda há muito trabalho a ser feito em termos de Literacia Física ao longo do ciclo de vida, bem como em pessoas que vivenciam situações específicas de saúde/doença. A Escola Superior de

1 [1ª Conferência Internacional de Enfermagem do Desporto, do Exercício Físico e da Atividade Física | ESEUL – Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Lisboa](#)

2 [Literacia física | ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa](#)

3 [Curso de curta duração em Literacia Física | ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa](#) e [Curso breve de Terapia Manual | ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa](#)

4 [Apresentação | ESEL - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa](#)

Enfermagem da Universidade de Lisboa tem acompanhado estes desafios, ao estimular que os seus estudantes sejam verdadeiros embaixadores para a promoção de estratégias de apoio às políticas de Educação, de Desporto e de Saúde, com impacto na redução do sedentarismo, através da prática da Atividade Física.

A adoção de modelos de intervenção baseados na literacia física contribui ainda para a redução das desigualdades em saúde, ao promover abordagens inclusivas, adaptadas às capacidades funcionais, contextos socioculturais e trajetórias de vida das pessoas. Assim, o investimento em projetos como o Care4PhysicalActivity reforça a sustentabilidade dos sistemas de saúde, ao privilegiar estratégias preventivas, capacitadoras e alinhadas com as prioridades da saúde pública contemporânea. A nossa experiência/expectativas, está assim construída numa lógica de responsabilidade social.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

As autoras deste capítulo declaram que não possuem conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, política, académica e/ou pessoal.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

ANTUNES, Nuno; MARQUES-VIEIRA, Cristina. Enfermagem no desporto. In: MARQUES-VIEIRA, Cristina; SOUSA, Luís (org.). **Cuidados de enfermagem de reabilitação à pessoa ao longo da vida**. Loures: Lusodidacta, 2017. p. 331-340.

CAROLO, Diogo; ONOFRE, Marcos; MARTINS, João. Origens e definição do constructo de literacia física. *Retos*, n. 48, 2023. DOI: 10.47197/retos.v48.97380.

COUNCIL OF EUROPE. **European Sports Charter**. Strasbourg: Council of Europe, 2021.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. **Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar**. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2016.

GERODIMOS, Vasilios; KARATRANTOU, Katerina; PAPAZETI, Kalliopi; BATATOLIS, Charalampos; KROMMIDAS, Christos. **Workplace exercise program in a hospital environment**: an effective strategy for the promotion of employees' physical and mental health. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, v. 95, n. 7, p. 1491-1500, 2022. DOI: 10.1007/s00420-022-01856-6.

INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION. **IPLA definition**. Wigan: International Physical Literacy Association, 2017.

MARTINEZ-GOMEZ, David; VANDEN BOSSCHE, Jonas; DE BOURDEAUDHUIJ, Ilse; VAN DYCK, Delfien. **Device-measured sedentary time and health outcomes in adults**:

a systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 21, n. 2, p. 125-138, 2024. DOI: 10.1123/jpah.2023-0254.

MENDOZA-MUÑOZ, María; CARLOS-VIVAS, Javier; VILLAFAINA, Santos; PARRACA, José A.; VEGA-MUÑOZ, Alejandro; CONTRERAS-BARRAZA, Nicolás; RAIMUNDO, António. **Effects of a physical literacy breaks (PLBreaks) program on physical literacy and body composition in Portuguese schoolchildren: a study protocol.** *Biology*, v. 11, n. 6, 2022. DOI: 10.3390/biology11060910.

NIKITARA, Katerina; ODANI, Satoru; DEMENAGAS, Nikolaos; RACHIOTIS, George; SYMVOULAKIS, Emmanouil; VARDAVAS, Constantine. **Prevalence and correlates of physical inactivity in adults across 28 European countries.** *European Journal of Public Health*, 2021. DOI: 10.1093/eurpub/ckab067.

PARK, Sanghee; JANG, Myung. **Associations between workplace exercise interventions and job stress reduction: a systematic review.** *Workplace Health & Safety*, v. 67, n. 12, p. 592-600, 2019. DOI: 10.1177/2165079919864979.

PINHEIRO, Joana; COSTA, Ana; PEDROSA, Pedro; MARQUES-VIEIRA, Cristina. **Nursing Interventions for People with Musculoskeletal Injuries During Physical Activity: A Scoping Review.** *International Journal of Orthopaedic and Trauma Nursing*, 101258, 2026. DOI: 10.1016/j.ijotn.2026.101258.

SILVA, Dulce Maria Diniz da. **Correntes de pensamento em ciências de enfermagem.** Lisboa: Millenium, 2002.

WIPFLI, Bruce; ROSS, Sarah M.; KIM, Kyoung. **Effectiveness and durability of a workplace sedentary behavior intervention based on the Total Worker Health® approach.** *Behavioral Sciences*, v. 14, n. 11, 2024. DOI: 10.3390/bs14111051.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030.** Geneva: World Health Organization, 2024a.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health-enhancing physical activity in the**