

apFE

/ associação portuguesa dos
FISIOLOGISTAS DO EXERCÍCIO

Apresentação da
APFE
Perfil do Fisiologista
do Exercício
2018

CONTEÚDO

A APFE - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS FISIOLOGISTAS DO EXERCÍCIO	2
CONTEXTO	2
DEFINIÇÃO	4
MISSÃO	5
VISÃO	5
LEMA	5
OBJETIVOS	5
ATIVIDADES	6
ASSOCIADOS	8
ÓRGÃOS SOCIAIS	8
CONTACTOS	8
O PERFIL DO FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO	9
DEFINIÇÃO	9
ÁREAS DO CONHECIMENTO	10
COMPETÊNCIAS DO FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO	10
POPULAÇÕES E CONTEXTOS DE INTERVENÇÃO DO FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO	12
BENCHMARKING INTERNACIONAL	14

A APFE - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS FISIOLOGISTAS DO EXERCÍCIO

2

CONTEXTO

Nas últimas duas décadas têm-se assistido ao aumento da evidência científica que suporta a importância da atividade física, do exercício físico, e do desporto para a melhoria e manutenção da condição física e da saúde e para a prevenção de doenças não-transmissíveis. Simultaneamente, a inatividade física é considerada um dos principais fatores de risco para a mortalidade prematura e uma ameaça à saúde pública.

A massificação da atividade física e do exercício físico, bem como a crescente evidência do seu papel na saúde pública têm resultado no aumento exponencial de praticantes de todas as idades e diferentes níveis de condição física e saúde nas últimas décadas, particularmente no setor do *Health & Fitness* (Exercício e Saúde). Na atualidade, verifica-se uma procura contínua pelas atividades de *Fitness*, sendo os serviços prestados essencialmente por ginásios ou *health-clubs*, mas também por centros desportivos e em regimes de treino personalizado.

A *International Health, Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA) estima que, a nível mundial, cerca de 48.000 instalações prestam serviços relacionados com a área do *health & fitness* (exercício e saúde), servindo cerca de 44 milhões de consumidores, e gerando aproximadamente 25 biliões de euros em receitas¹. Esta associação internacional estima que em Portugal, são cerca de 1.200 as instalações que prestam serviços na área do *Health & Fitness*, a aproximadamente 500.000 consumidores, gerando perto de 234 milhões de euros em receitas. Em 2016, a Associação de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP) reportou que “o volume de mercado é estimado em 214 milhões de euros para um mercado de 530 mil clientes e composto por 1.100 empresas”, tendo cada empresa em média, “aproximadamente 20 colaboradores a trabalhar, em regime parcial ou total”, e existindo “expectativas de crescimento para 2017”².

¹ IHRSA (2013). *The IHRSA European Health Club Report: Size and Scope of the Fitness Industry*. Boston: International Health, Racquet & Sportsclub Association.

² AGAP (2016). *Sumário Executivo. Barómetro 2016 do Mercado do Fitness*. Associação de Ginásios e Academias de Portugal.

Dada a importância que a prática de atividade física e do exercício assume na construção de uma sociedade cada vez melhor e mais capacitada, para fazer face aos desafios presentes e futuros, torna-se fundamental criar condições que promovam o incremento da qualidade dos serviços prestados na área do exercício e saúde.

O desafio colocado às entidades e aos profissionais que prestam serviços nesta área prende-se, essencialmente, com a manutenção dos seus utilizadores bem como com a captação de novos clientes, proporcionando-lhes um serviço de qualidade, com resultados objetivos que induzam a satisfação dos praticantes, tendo os profissionais um papel ativo e relevante neste sentido.

De entre os vários elementos que condicionam a concretização deste objetivo, os conhecimentos e as competências que caracterizam os recursos humanos, nomeadamente dos que enquadram, supervisionam e intervêm na atividade física e exercício, assumem um papel de relevo.

No que se refere ao enquadramento legal dos profissionais desta área, a legislação portuguesa definiu as competências do Diretor Técnico em 2009³, e remete, desde 2012, para o registo da profissão de Técnico de Exercício Físico (TEF), que no caso de possuir uma licenciatura em desporto, poderá desempenhar as funções e obter o título profissional de Diretor Técnico (DT)⁴. Ou seja, ao TEF é exigida uma formação vocacional, e para desempenhar as funções de DT é exigida uma formação superior, além de formação contínua⁵. Não obstante, em 2017, encontravam-se inscritos no Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) cerca de 2.300 DT e cerca de 18.000 TEF, possuindo a grande maioria o grau de licenciado na área do Desporto⁶.

Dados os conhecimentos e competências técnicas e científicas, e a responsabilidade associada à intervenção dos profissionais do exercício físico, no contexto da promoção da saúde e da melhoria da aptidão física, urge promover junto da sociedade, o reconhecimento das competências dos profissionais, cuja base de formação se centra no grau de licenciado ou mestre na área do desporto, preferencialmente com especialização no contexto do exercício e saúde ou da fisiologia do exercício, em paridade com outras profissões que atuam na promoção da saúde e dos estilos de vida saudáveis, e respeitando

³ Decreto-Lei n.º 271/2009 de 1 Outubro. *Diário da República* N.º 191 - 1.ª Série. Conselho de Ministros.

⁴ Lei n.º 39/2012 de 28 de Agosto. *Diário da República* N.º 166 - 1.ª Série. Assembleia da República.

⁵ Portaria n.º 36/2014 de 14 de Fevereiro. *Diário da República* N.º 32 - 1ª Série. Secretário de Estado do Desporto e Juventude.

⁶ Fonte: Instituto Português do Desporto e Juventude.

o facto de existir em Portugal, formação superior especializada na área, desde 1994 (a nível de mestrado) e desde 1998 (a nível de licenciatura).

Este reconhecimento e valorização deverão estar ao mesmo nível de outras profissões do desporto e da saúde para as quais é exigido o grau de licenciado como formação de base, permitindo uma maior transparência e reconhecimento aquando da seleção, contratação e remuneração dos profissionais ou aquisição dos respetivos serviços.

Atendendo às competências do profissional licenciado em desporto que atua na área da atividade física, exercício e saúde, descritas pelas entidades profissionais e científicas de referência internacional na área, como o *American College of Sports Medicine* (ACSM), a *American Society of Exercise Physiologists* (ASEP), a *Canadian Society of Exercise Physiology* (CSEP), a *Exercise and Sports Science Australia* (ESSA) e a *EuropeActive* (ex-*European Health & Fitness Association*), propõe-se a utilização da designação semelhante com respetiva tradução para a língua portuguesa, ou seja, "Fisiologista do Exercício".

Considerando a dimensão e impacto na sociedade do número crescente de ginásios e instalações desportivas, atividades de *fitness*, atividades desportivas, praticantes, atletas e, conseqüente, de profissionais licenciados que vão dando resposta às crescentes solicitações do mercado, tornou-se fundamental e urgente a criação de uma Associação Profissional, uma vez que até 2017, em Portugal, não existia nenhuma associação que representasse os Fisiologistas do Exercício.

A **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** foi fundada em 11 de janeiro de 2018.

DEFINIÇÃO

A **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** é uma pessoa coletiva de direito privado, de âmbito nacional, independente e sem fins lucrativos, que tem como finalidade geral a valorização e o desenvolvimento profissional dos Fisiologistas do Exercício, bem como a sua representação nos diferentes quadrantes da sociedade, alicerçada em valores de competência, credibilidade, cooperação e ética.

MISSÃO

A **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** cria uma figura jurídica representativa destes profissionais do exercício e um espaço onde se possa, de forma continuada, valorizar boas práticas e atuar na defesa dos profissionais e da qualidade dos serviços prestados. Assim, pretende-se que a **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** se constitua como uma aliança de profissionais com interesses e objetivos comuns, tendo como principal **missão** o desenvolvimento de uma estrutura de representação, valorização, e desenvolvimento profissional dos Fisiologistas do Exercício, alicerçada em valores de competência, credibilidade, cooperação, e ética.

5

VISÃO

A **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** tem como **visão** de futuro, a criação de uma Ordem Profissional que regule com autonomia, as condições de acesso e exercício da profissão, de forma a assegurar a qualidade dos serviços prestados no âmbito do Exercício e Saúde.

LEMA

Pelo exercício físico de qualidade, efetivo e seguro, para todos.

OBJETIVOS

Na prossecução do seu fim, a **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** desenvolverá diversas iniciativas, nomeadamente as seguintes:

- a) Representar os Fisiologistas do Exercício junto a entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais;
- b) Promover os Fisiologistas do Exercício, dignificando e valorizando a sua profissão e a sua participação no desenvolvimento do país, das organizações e das pessoas;
- c) Desenvolver referenciais de excelência e boas práticas, valores éticos e normas deontológicas inerentes à qualificação, certificação e profissão de Fisiologista do Exercício;

- d) Promover a legislação e regulamentação associada à profissão de Fisiologista do Exercício;
- e) Promover a empregabilidade e o desenvolvimento profissional na área da atividade física, exercício e saúde;
- f) Promover o enquadramento da prestação de serviços de avaliação, prescrição e supervisão de exercício para a saúde no contexto da promoção da saúde;
- g) Organizar e apoiar eventos que contribuam para o desenvolvimento da formação e intervenção profissional do Fisiologista do Exercício e da comunicação intersetorial com outros profissionais que atuam na área da atividade física, exercício e saúde;
- h) Colaborar com outras entidades na promoção da qualidade da formação contínua, profissional, superior e avançada na área da atividade física, exercício e saúde;
- i) Apoiar a realização de estudos que visem o desenvolvimento de conteúdos, metodologias e instrumentos inovadores de apoio à área da atividade física, exercício e saúde;
- j) Contribuir para o desenvolvimento de estudos, trabalhos técnicos e científicos, bem como publicações e comunicações no âmbito da área da atividade física, exercício e saúde;
- k) Intervir junto às entidades oficiais, sindicais e de opinião pública sobre questões relacionadas com a área da atividade física, exercício e saúde;
- l) Colaborar com outras entidades que atuem na área da atividade física, exercício e saúde;
- m) Contribuir para o intercâmbio de experiências entre os seus associados e outras associações congéneres, e desenvolver uma reflexão permanente sobre problemas inerentes à área da atividade física, exercício e saúde;
- n) Colaborar com o Estado na difusão de projetos e campanhas que promovam a atividades física, o exercício físico, o desporto e a saúde junto à população.

ATIVIDADES

As principais atividades da **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício** relacionam-se com:

- Promover a legislação e regulamentação associada à profissão de Fisiologista do Exercício;

- Promover o enquadramento da prestação de serviços de avaliação, prescrição e supervisão de exercício para a saúde no contexto da promoção da saúde;
- Promover a empregabilidade e o desenvolvimento profissional na área da atividade física, exercício e saúde;
- Intervir junto das entidades oficiais, sindicais e de opinião pública sobre questões relacionadas com a área da atividade física, exercício e saúde;
- Organizar e apoiar eventos técnicos e científicos que contribuam para o desenvolvimento da formação e intervenção profissional do Fisiologista do Exercício e da comunicação intersetorial com outros profissionais que atuam na área da atividade física, exercício e saúde;
- Colaborar com outras entidades na promoção da qualidade da formação contínua, profissional, superior e avançada na área da atividade física, exercício e saúde;
- Contribuir para o desenvolvimento de estudos, trabalhos técnicos e científicos, bem como publicações e comunicações, na área da atividade física, exercício e saúde;
- Apoiar a realização de estudos que visem o desenvolvimento de conteúdos, metodologias e instrumentos inovadores de apoio à área da atividade física, exercício e saúde;
- Contribuir para o intercâmbio de experiências entre os seus associados, outras Associações congéneres e desenvolver uma reflexão permanente sobre problemas inerentes à área da atividade física, exercício e saúde;
- Colaborar com o Estado na difusão de projetos e campanhas que promovam a atividade física, o exercício físico, o desporto e a saúde junto das populações.

ASSOCIADOS

Além dos associados fundadores da **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício**, e dos associados honorários, podem ser associados todos os portadores de licenciatura em Desporto, com especialização nas áreas da fisiologia do exercício ou do exercício e saúde, e com experiência profissional numa das áreas.

Podem candidatar-se à admissão como associados, todos os portadores de licenciatura em Desporto, com especialização nas áreas da fisiologia do exercício ou do exercício e saúde, e com experiência profissional numa das áreas, que se interessem pela realização do fim social, cumpram os estatutos e as deliberações dos órgãos sociais.

8

ÓRGÃOS SOCIAIS

1. São órgãos da **APFE – Associação Portuguesa dos Fisiologistas do Exercício**, a ASSEMBLEIA GERAL, o CONSELHO CONSULTIVO, a DIREÇÃO e o CONSELHO FISCAL.
2. A Direção e o Conselho Fiscal serão eleitos em Assembleia Geral, expressamente convocada para o efeito, para mandatos de quatro anos.
3. O Conselho Consultivo é constituído por membros da APFE e por convidados, a designar pela Direção.

CONTACTOS

Sede: Avenida Infante D. Henrique, 26, 1149-096 Lisboa

Website: www.fisiologistasdoexercicio.pt

Email: fisiologistasdoexercicio@gmail.com

O PERFIL DO FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

DEFINIÇÃO

9

O Fisiologista do Exercício é um profissional licenciado (ou com grau superior) em Ciências do Desporto, com especialidade em fisiologia do exercício ou exercício e saúde posicionando-se na sociedade como o profissional de referência na área da prescrição de exercício físico e na condução e supervisão de programas de exercício, quer objetivem a promoção da atividade física e saúde, quer se destinem à melhoria da condição física ou do rendimento desportivo. No âmbito das profissões associadas à promoção da saúde e prevenção da doença, o Fisiologista do Exercício é o parceiro natural para equipas e contextos de intervenção multidisciplinares, que incluam, por exemplo, médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas e fisioterapeutas. Na sua prática profissional, o Fisiologista do Exercício trabalha com indivíduos saudáveis ou de baixo risco mas também com pessoas com condições clínicas ou risco elevado (caso apresente formação pós-graduada), em interação com outros profissionais de saúde.

No âmbito também da intervenção ao nível do rendimento desportivo, praticamente todas as modalidades desportivas reconhecem as ciências do desporto como parte integral do seu desenvolvimento e sucesso, e a maior parte dos atletas reconhecem a aplicação das ciências do desporto ao seu treino diário e à competição.

Neste contexto, o Fisiologista do Exercício especialista em Treino do Alto Rendimento é o profissional que possui conhecimento, habilidades e especialização em ciências do desporto, incluindo fisiologia do desporto, biomecânica, aquisição de habilidades motoras, treino das capacidades físicas, análise e observação da performance, entre outras, aplicadas às especificidades das modalidades desportivas.

Estas competências permitem ao Fisiologista do Exercício especialista em Alto Rendimento prestar serviços em programas desportivos proporcionando apoio científico estruturado, acompanhamento, registo, análise e controlo de indicadores que permitem gerir a carga de treino otimizando a funcionalidade, estimulando a recuperação do esforço, prevenindo a ocorrência de lesão e promovendo a otimização do desempenho desportivo, através da sua intervenção junto de atletas e equipas técnicas no âmbito da alta competição.

Constitui, também, um atributo destes profissionais garantir a segurança e proteger o bem-estar dos atletas.

O Fisiologista do Exercício especialista em Treino do Alto Rendimento pode exercer funções profissionais em diferentes contextos, incluindo clubes profissionais, federações desportivas, organizações desportivas, laboratórios de apoio ao treino e de investigação, nacionais e internacionais.

ÁREAS DO CONHECIMENTO

São áreas do conhecimento fundamentais do Fisiologista do Exercício: Anatomia, Fisiologia e Biomecânica; Avaliação e Prescrição do Exercício; Didática e Metodologia das Atividades Físicas e Desportivas (Exercício/Fitness/Desporto); Exercício para Populações Especiais; Pedagogia do Exercício; Comunicação, Motivação e Adesão à Atividade Física; Psicologia do Exercício e Modificação Comportamental; Saúde Pública e Atividade Física; Promoção da Saúde e Estilos de Vida Saudáveis; Comunicação Interprofissional e Ética Profissional; Metodologia da Investigação em Desporto; Gestão do Desporto; Nutrição.

Outras áreas do conhecimento do Fisiologista do Exercício incluem: Sociologia do Desporto, Desenvolvimento Motor, Controlo Motor, Antropologia e História do Corpo, Estatística e Matemática, Socorrismo (Prevenção, Segurança e Emergência), Tecnologia do Desporto, outras subáreas científicas.

COMPETÊNCIAS DO FISILOGISTA DO EXERCÍCIO

São competências do Fisiologista do Exercício:

- Planear, prescrever e conduzir programas de exercício físico individualizados ou em grupo, para populações saudáveis e com determinadas condições especiais ou clínicas;
- Planear e conduzir programas de atividade física e de promoção de estilo de vida saudável;
- Realizar avaliações da aptidão física e de parâmetros fisiológicos relacionados com o desporto e com o exercício e a saúde;
- Realizar avaliações do movimento e de habilidades motoras, relacionados com o exercício e preparação desportiva;

- Promover a mudança comportamental e uma alimentação saudável;
- Fornecer aconselhamento nutricional básico com vista aos objetivos de aptidão física;
- Participar na supervisão e na formação de outros profissionais do exercício;
- Apoiar as atividades de gestão técnica e da qualidade de ginásios e clubes desportivos.
- Conduzir tarefas de investigação básica e aplicada na área da atividade física, exercício e saúde e no rendimento desportivo;
- Desenvolver e melhorar a sua intervenção na área da atividade física, exercício físico e desporto, com base no estado da arte do conhecimento científico.

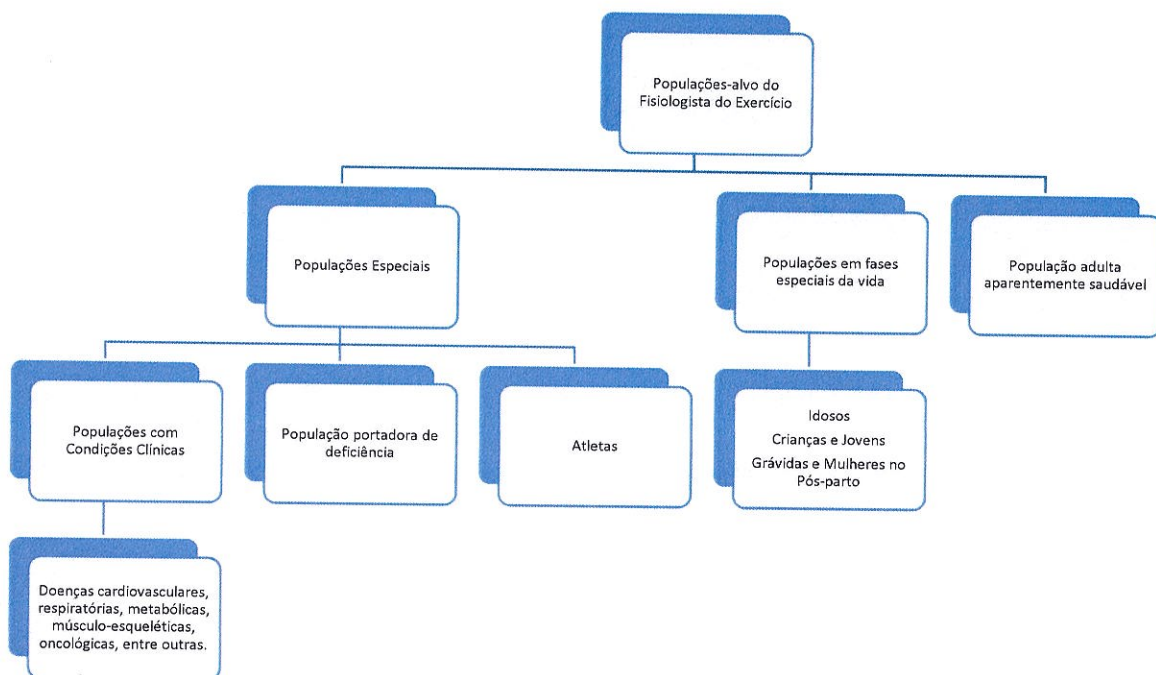
Não são competências do Fisiologista do Exercício:

- Prescrever exercício e realizar avaliações da condição física em populações de alto risco, sem a devida supervisão clínica;
- Diagnosticar qualquer problema de saúde, doença ou condição clínica;
- Prescrever programas de reabilitação física;
- Prescrever planos de nutrição;
- Prescrever qualquer tipo de medicação ou suplementação;
- Fornecer qualquer tipo de aconselhamento psicológico.

POPULAÇÕES E CONTEXTOS DE INTERVENÇÃO DO FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO

São populações-alvo na área de intervenção do Fisiologista do Exercício, as seguintes:

12



São contextos de intervenção do Fisiologista do Exercício, os seguintes:



Atendendo à diversidade de populações-alvo e contextos de intervenção do Fisiologista do Exercício, que requerem experiência e formação especializada, são variadas as atividades de intervenção, tal como os exemplos seguintes:

- Programa comunitário de Envelhecimento Ativo ou de Exercício e Diabetes;
- Atividade de grupo num ginásio ou num hotel;
- Preparação física, avaliação e controlo do treino de nadadores de alto rendimento numa federação;
- Sessão de treino personalizado em ambiente outdoor ou num ginásio;
- Programa de reabilitação cardíaca num hospital;
- Serviço de avaliação e prescrição do exercício numa farmácia ou ginásio.

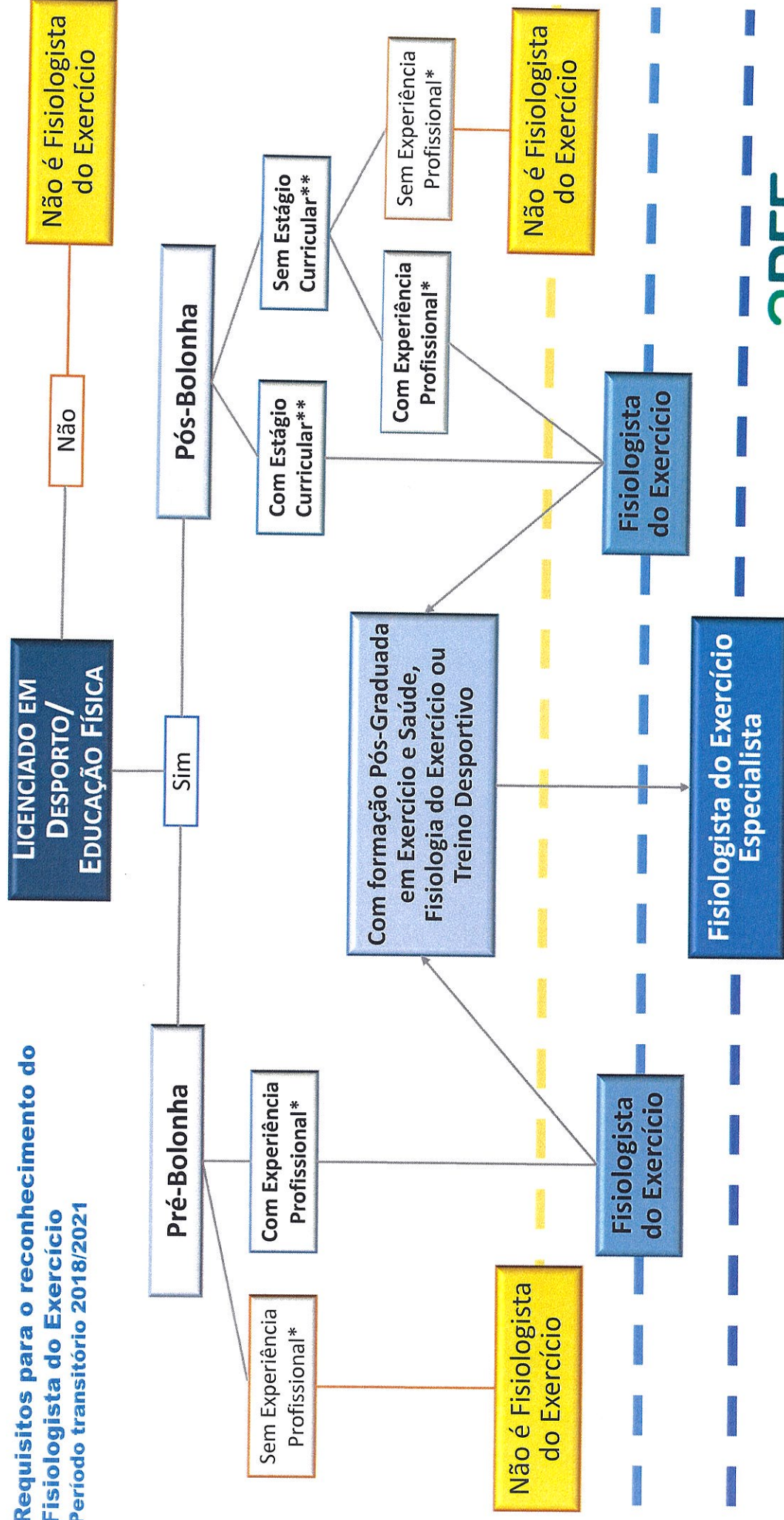
BENCHMARKING INTERNACIONAL

São organizações de referência para o Fisiologista do Exercício, as seguintes:

14

- American College of Sports Medicine - <http://www.acsm.org>
- American Council on Exercise - <https://www.acefitness.org/>
- American Society of Exercise Physiologists - <https://www.asep.org>
- British Association of Sport and Exercise Sciences - <http://www.bases.org.uk>
- Canadian Society Exercise Physiology - <http://www.csep.ca/home>
- Cooper Institute for Aerobics Research - <http://www.cooperinstitute.org>
- EuropeActive - <http://www.europeactive.eu>
- Exercise and Sports Science Australia - <https://www.essa.org.au>
- Fundación España Activa - <http://www.fundacionvas.com/>
- International Council of Sport Science and Physical Education - <http://www.icsspe.org/>
- International Society for Physical Activity and Health - <http://www.ispah.org/>
- National Academy of Sport Medicine - <https://www.nasm.org>
- National Strength and Conditioning Association - <https://www.nasca.com>
- Sports Medicine Australia - <http://sma.org.au/>

**Requisitos para o reconhecimento do
Fisiologista do Exercício
Período transitório 2018/2021**



* Experiência profissional comprovada (declaração das entidades patronais, declarações de IRS) em contexto de exercício e saúde ou em contexto de controlo e otimização das capacidades físicas no treino, com um mínimo de 600 horas.

** Estágio curricular em contexto de exercício e saúde ou em contexto de controlo e otimização das capacidades físicas no treino.

apfe

associação portuguesa dos
FISIOLOGISTAS DO EXERCÍCIO