

## CURRÍCULOS DE ENFERMAGEM NA ÁREA DA ATIVIDADE FÍSICA: ESTUDO TRANSVERSAL MULTICÊNTRICO

Physical activity in nursing curricula: a multicenter cross-sectional study

Actividad física en los planes de estudio de enfermería: un estudio transversal multicéntrico

Arménio Cruz\*, André Novo\*\*, Carmen Queirós\*\*\*, Maria Clara Viana\*\*\*\*, Cristiana Veríssimo\*\*\*\*\*, Fernando Petronilho\*\*\*\*\*, Germano Couto\*\*\*\*\*, Luís Sousa\*\*\*\*\*, Maria Salomé Ferreira\*\*\*\*\*, Nisa Souto\*\*\*\*\*, Paulo Azevedo\*\*\*\*\*, Paulo Ferreira\*\*\*\*\*, Sandra Queiroz\*\*\*\*\*, Rodrigo Gonçalves\*\*\*\*\*, Vanda Pinto\*\*\*\*\*

## RESUMO

**Enquadramento:** a prática de atividade física regular é determinante para a promoção da saúde, prevenção de doenças e para a reabilitação da pessoa. Enquanto agentes da saúde no combate à inatividade física, os enfermeiros beneficiam de currículos académicos enriquecidos sobre a atividade física e o exercício físico para promover a literacia física da população. **Objetivo:** mapear unidades curriculares e conteúdos programáticos relacionados com atividade física e exercício físico nos currículos de enfermagem em Portugal. **Metodologia:** estudo transversal multicêntrico, amostra de conveniência de 15 escolas (8 públicas; 7 privadas), analisando planos de estudo de 2023–2024 e extraindo dados com grelhas validadas por pares. **Resultados:** ausência de unidades curriculares exclusivamente dedicadas à atividade física e ao exercício físico, com exceção de opções oferecidas em cursos de mestrado em Enfermagem de Reabilitação (n = 4; 14,8%). Observou-se integração dispersa destes conteúdos ao longo dos ciclos, com predominância no segundo ciclo face ao primeiro (52,5%). **Conclusão:** estes resultados apontam para atualização dos currículos (módulos obrigatórios de atividade física e exercício físico), reforçar o desenvolvimento pedagógico dos docentes e promover investigação e formação contínua para melhorar a avaliação, o aconselhamento e a prescrição eficaz de atividade física na prática dos cuidados de saúde.

**Palavras-chave:** atividade física; promoção de saúde; estudantes de enfermagem; currículo

## ABSTRACT

**Background:** regular physical activity is essential for health promotion, disease prevention, and individual rehabilitation. As health professionals involved in combating physical inactivity, nurses benefit from academic curricula enriched with content on physical activity and exercise in order to enhance the population's physical literacy. **Objective:** to map course units and programmatic content related to physical activity and exercise in nursing curricula in Portugal. **Methodology:** a multicentre cross-sectional study with a convenience sample of 15 schools (8 public; 7 private), analyzing 2023–2024 study plans and extracting data using peer-validated grids. **Results:** no course units exclusively dedicated to physical activity or exercise were identified, except for elective modules offered in master's programmes in Rehabilitation Nursing (n = 4; 14.8%). A scattered integration of these topics was observed throughout the study cycles, with greater emphasis in the second cycle compared to the first (52.5%). **Conclusion:** these findings highlight the need to update curricula (mandatory modules on physical activity and exercise), strengthen pedagogical development for faculty, and promote research and continuing education to improve the assessment, counselling, and effective prescription of physical activity in healthcare practice.

**Keywords:** physical activity; health promotion; nursing students; curriculum

## RESUMEN

**Marco contextual:** la práctica regular de actividad física es determinante para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la rehabilitación de las personas. Como profesionales de la salud en la lucha contra la inactividad física, los enfermeros se benefician de planes de estudio enriquecidos con contenidos sobre actividad física y ejercicio para promover la alfabetización física de la población. **Objetivo:** mapear las asignaturas y los contenidos programáticos relacionados con la actividad física y el ejercicio en los planes de estudio de enfermería en Portugal. **Metodología:** estudio transversal multicéntrico con una muestra por conveniencia de 15 escuelas (8 públicas; 7 privadas), analizando los planes de estudio de 2023–2024 y extrayendo los datos mediante rejillas validadas por pares. **Resultados:** se observó la ausencia de asignaturas dedicadas exclusivamente a la actividad física y al ejercicio, con excepción de las optativas ofrecidas en los másteres en Enfermería de Rehabilitación (n = 4; 14,8%). Se identificó una integración dispersa de estos contenidos a lo largo de los ciclos formativos, con predominio en el segundo ciclo frente al primero (52,5%). **Conclusión:** estos resultados señalan la necesidad de actualizar los planes de estudio (módulos obligatorios sobre actividad física y ejercicio), reforzar el desarrollo pedagógico del profesorado y promover la investigación y la formación continua para mejorar la evaluación, el asesoramiento y la prescripción eficaz de actividad física en la práctica asistencial.

**Palabras clave:** actividad física; promoción de la salud; estudiantes de enfermería; curriculum

\*PhD., Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal - <https://orcid.org/0000-0003-3254-3176>

\*\*PhD., Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal - <https://orcid.org/0000-0001-8583-0406>

\*\*\*MSc., Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Porto, Porto, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-7331-5535>

\*\*\*\*PhD., Universidade Católica Portuguesa, Lisboa, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-9629-4618>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-8836-2828>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-3903-9100>

\*\*\*\*\*PhD., Rise-Health, Porto, Portugal; Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, Porto, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-5423-7375>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Saúde Atlântica, Atlântica - Instituto Universitário, Oeiras, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-9708-5690>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal - <https://orcid.org/0000-0003-1685-9891>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Enfermagem de S. José de Cluny, Funchal, Madeira, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-6220-4610>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa, Oliveira de Azeméis, Portugal - <https://orcid.org/0000-0003-4099-3329>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal - <https://orcid.org/0000-0003-1984-1750>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Enfermagem São Francisco das Misericórdias, Lisboa, Portugal - <https://orcid.org/0000-0002-9929-6205>

\*\*\*\*\*BSc., Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal - <https://orcid.org/0009-0002-3426-7830>

\*\*\*\*\*PhD., Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal - <https://orcid.org/0000-0001-7047-1498>

## Autor de correspondência:

Arménio Cruz  
[acruz@esenfc.pt](mailto:acruz@esenfc.pt)

## Como referenciar:

Cruz, A., Novo, A., Queirós, C., Viana, M. C., Veríssimo, C., Petronilho, F., Couto, G., Sousa, L., Ferreira, M. S., Souto, N., Azevedo, P., Ferreira, P., Queiroz, S., Gonçalves, R., & Pinto, V. (2025). Currículos de enfermagem na área da atividade física: estudo transversal multicêntrico. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 8(2), 1-13. <https://doi.org/10.37914/riis.v8i2.520>

Recebido: 22/10/2025  
Aceite: 17/12/2025



## INTRODUÇÃO

A inatividade física (IF) e sedentarismo são considerados fatores de risco importantes para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como cancro, diabetes e patologia cardiovascular, bem como de problemas de saúde mental (Anderson & Durstine, 2019). Em contraste, a prática regular de atividade física (AF) e exercício físico (EF) reduz significativamente a mortalidade por todas as causas e promove benefícios cognitivos e funcionais (World Health Organization [WHO], 2020).

Apesar das evidências, a adesão à AF/EF permanece baixa em Portugal (European Commission [EU], 2022), globalmente e entre os estudantes e profissionais de enfermagem, onde os níveis de AF também se revelam insuficientes (Nunes et al., 2022). A literatura aponta diversas barreiras que podem contribuir para essa situação, como défice formativo, percepção de falta de conhecimento, baixos níveis de motivação e confiança, e ausência de estratégias sistemáticas (Avsar et al., 2025), enquanto a literacia física (LF) surge como potencial catalisador na adoção de estilos de vida ativos (Carolo et al., 2023).

Estudos internacionais evidenciam lacunas curriculares na integração de conteúdos de AF/EF nos cursos de enfermagem, apesar de algumas iniciativas estruturadas que têm mostrado impacto positivo na capacitação profissional (de Lira et al., 2021). Contudo, a realidade nacional permanece pouco explorada.

Apesar das evidências internacionais, desconhece-se ainda em que medida os cursos de enfermagem em Portugal integram, de forma sistemática, conteúdos de AF/EF nos seus currículos, e a situação estratégica que os enfermeiros devem apresentar neste campo. Dada

a relevância da formação adequada para enfrentar os desafios do sedentarismo e promover estilos de vida ativos, torna-se imperativo investigar a realidade nacional.

Assim, este estudo propõe-se mapear os conteúdos programáticos (CP) relacionados com AF/EF incluídos nas unidades curriculares (UC) dos cursos de enfermagem em Portugal, caracterizando a sua tipologia, carga horária, docentes responsáveis e diferenças entre instituições públicas e privadas. Esta análise permitirá identificar eventuais lacunas formativas e contribuir para a valorização da promoção de AF/EF como competência essencial na prática de enfermagem, com impacto direto na qualidade de vida dos cidadãos e na sustentabilidade do sistema de saúde.

## ENQUADRAMENTO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O sedentarismo e a inatividade física (IF) figuram-se entre os quatro maiores fatores de risco para a mortalidade global, sendo reconhecidos como importantes determinantes negativos da saúde pública. Estima-se que contribuam para cerca de 6% de todas as mortes, 21-25% dos casos de cancro da mama e do cólon, 27% dos casos de diabetes e 30% dos casos de doenças cardíacas isquémicas (Anderson & Durstine, 2019). Para além dos impactos sobre a saúde física, estes fatores também afetam a saúde mental, pois estão relacionadas com sintomas de depressão, ansiedade e declínio cognitivo (WHO, 2020, 2021).

Por outro lado, a prática regular de AF e EF está associada a inúmeros e consistentes ganhos em saúde, como a redução até 30% da mortalidade por todas as causas, a melhoria da função cognitiva e saúde cardiovascular em idosos (Chen et al., 2025) e,

inclusive, de um efeito protetor para a doença de Alzheimer (López-Ortiz et al., 2023). Um recente estudo de revisão, realça os seus benefícios para a saúde mental, o bem-estar, a autoestima, a autoeficácia, a resiliência, bem como, para o apoio e conexão social (White et al., 2024).

Apesar da solidez da evidência científica, a adesão global à prática de AF/EF permanece baixa. Em Portugal, 73% da população refere nunca praticar exercício, 5% participa raramente em atividades físicas e apenas 22% demonstra alguma regularidade (EU, 2022). Este padrão estende-se aos estudantes de enfermagem. Estes futuros profissionais, com responsabilidades fundamentais na promoção da saúde ao longo do ciclo vital apresentam níveis de AF aquém das recomendações nacionais e internacionais (Couto et al., 2024; Nunes et al., 2022). A este comportamento de risco associa-se o sedentarismo, o consumo de tabaco, de álcool e de dietas desequilibradas, frequentemente potenciados pelo stress académico e clínico (Hwang & Oh, 2020; Nunes et al., 2022; Walsh et al., 2021).

A enfermagem, pela sua proximidade com a população em diferentes contextos, nomeadamente hospitalar, comunitário e domiciliário, é reconhecida como uma profissão estratégica na promoção de estilos de vida ativos (Richards & Cai, 2016). A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020, 2021) identifica os enfermeiros como agentes prioritários no combate ao sedentarismo/IF, conferindo-lhes competências específicas de intervenção que estão regulamentadas, designadamente pela Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE) (Ordem dos Enfermeiros [OE], 2016).

Para desempenhar eficazmente este papel, os enfermeiros necessitam de formação sólida em fisiologia do exercício, avaliação da condição física e prescrição personalizada de AF (de Lira et al., 2021). O desenvolvimento desta competência requer oportunidades educativas que aumentem o conhecimento, a motivação e a confiança nesta área de intervenção (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2022; Milton et al., 2020).

Contudo, a literatura identifica diversas barreiras que comprometem esta atuação, nomeadamente, défice de formação específica, perceção de falta de conhecimento, comportamentos sedentários dos próprios profissionais e ausência de estratégias sistemáticas nos contextos clínicos (Calonge-Pascual et al., 2022; Hell-Cromwijk et al., 2021). A literacia física (LF) surge como um conceito-chave para reverter este panorama. Apesar de ainda pouco consensual, o seu conceito contempla a integração de motivação, confiança, competência, conhecimento e compreensão necessários para manter uma vida fisicamente ativa (Carolo et al., 2023). Neste sentido, a LF pode constituir um catalisador essencial na resposta dos cidadãos às recomendações de saúde pública e na redução da prevalência de DCNT (Young et al., 2020).

A nível internacional, a inclusão de conteúdos curriculares relacionados com AF/EF nos cursos de enfermagem é escassa e frequentemente insuficiente. Em Espanha, Brasil e Reino Unido, esta lacuna compromete a formação integral dos futuros enfermeiros (Calonge-Pascual et al., 2022; de Lira et al., 2021; Netherway et al., 2021). No entanto, exemplos de implementação de modelos inovadores, como o programa alemão PAHCO (Carl et al., 2024) e estratégias pedagógicas práticas demonstram eficácia

na melhoria do conhecimento, competência e confiança dos enfermeiros na promoção da AF (Freene et al., 2022; Patel et al., 2024).

Deste modo, o sedentarismo e a IF configuram um problema de saúde pública persistente e de elevada magnitude, exigindo intervenções educativas e políticas baseadas em evidência. Os enfermeiros, integrados em equipas multidisciplinares, assumem um papel central na promoção da AF/EF e na prevenção das DCNT, contribuindo para uma melhor qualidade de vida ao longo do ciclo vital (DGS, 2022; Milton et al., 2020; WHO, 2021). Torna-se assim premente investir na promoção da LF, nomeadamente ao nível do currículo académico.

## METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos definidos, integrado num projeto mais abrangente, optou-se por um estudo transversal multicêntrico (Coutinho, 2024), desenvolvido em duas fases. A primeira fase, consistiu na seleção de escolas (públicas e privadas) para fornecimento de dados sobre conteúdos CP relacionados com AF/EF que constem nas unidades curriculares (UC) dos diversos planos de estudos dos 1º e 2º ciclos da área de enfermagem. A segunda fase, contemplou a análise e registo da informação, relacionada com AF/EF que consta nos conteúdos de programas das UC dos planos de estudo do 1º e 2º ciclos da formação em enfermagem, do ano 2023-2024, advinda das escolas e da análise dos sites institucionais.

A amostra inicial de conveniência foi constituída por 19 escolas de enfermagem (12 públicas e 7 privadas), que realizam formação dos 1º e 2º ciclos de estudos,

distribuídas pelas diferentes regiões de Portugal. Os critérios de seleção usados tiveram em conta: (i) serem escolas de enfermagem portuguesas, com os 2 ciclos de estudo; (ii) autorização da direção da escola para a realização do estudo; (iii) participar voluntariamente no estudo.

Como instrumento de colheita de dados usou-se tabelas desenvolvidas pelos investigadores do projeto, e validadas por dois peritos independentes na área de investigação em enfermagem. As tabelas, específicas para o 1º e 2º ciclo de estudos, incluíam as seguintes componentes: caracterização da escola (pública/privada, região, nº de alunos), identificação do curso (1º e/ou 2º ciclo de estudos); UC (nome de UC com conteúdos de AF/EF); ano académico (eg.: 1º, 2º...); tipo de conteúdos (eg: avaliação, prescrição, monitorização, promoção AF/EF, outros...); tipo de aulas e número de horas; (eg: obrigatórias/opção teóricas, teórico-práticas, outro tipo...); docentes participantes, sem identificação; outras informações pertinentes e/ou complementares.

A colheita de dados decorreu entre janeiro e maio de 2024, iniciando-se com o pedido de autorização às direções das escolas, acompanhado da apresentação do projeto, objetivos, instrumentos e prazos. Em grande parte das escolas participantes foi designado um docente de referência responsável pela disponibilização dos dados. Perante a ausência de informação por parte de algumas instituições, os investigadores procederam à análise dos programas de unidades curriculares, disponíveis nos planos de estudo institucionais via online.

Os dados quantitativos e qualitativos, foram mapeados, codificados, e validados previamente por

dois investigadores, tendo-se realizado análise estatística descritiva, de medidas de tendência central (frequências e percentagens), com recurso ao software SPSS® (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0®).

Foi dada autorização prévia dos presidentes/diretores das escolas participantes para a realização do estudo e o parecer da Comissão Ética da Unidade de Investigação Ciências da Saúde: Enfermagem foi positivo (Parecer nº 965\_09\_2023).

## RESULTADOS

A maioria das escolas participantes são públicas (n = 8; 53,3%), das quais 3 autónomas, 3 integradas em Universidades e 2 integradas em Institutos Politécnicos. Das 7 escolas privadas (46,6%), 5 são autónomas/não integradas e 2 integradas em Universidades. A maioria das escolas localizam-se na região norte (n = 7; 46,6%) e região sul (n = 5; 33,3%) (tabela 1).

Tabela 1

Distribuição das escolas participantes

ESCOLAS / REGIÃO	Região				Totais
	Norte	Centro	Sul	Ilhas	
PUBLICAS					
Autónomas	1	1	1	---	3
Integradas universidade	1	---	1	1	3
Integradas institutos politécnicos	2	---	---	---	2
Subtotais	4	1	2	1	8 (53,3%)
PRIVADAS					
Autónomas/não integradas	3	---	1	1	5
Integradas universidade	---	---	2	---	2
Subtotais	3	---	3	1	7 (46,7%)
Totais	7	1	5	2	15 (100%)

Na fase 1 do estudo, obtiveram-se dados fornecidos por docentes de referência de 15 escolas (8 públicas e 7 privadas). Na fase 2, complementou-se a colheita de dados das escolas selecionadas através da consulta de planos de estudo presentes nos sites das instituições e/ou nos despachos publicados em Diário da República, Série 2. No entanto, as fontes consultadas não permitiram aceder a qualquer informação pertinente em 4 escolas públicas.

Após a análise dos dados registados (tabela 2), observou-se ausência de UC com denominação explícita de AF/EF nos planos de estudo, com exceção

de apenas 2 UC de opção em Cursos Mestrado de Enfermagem de Reabilitação (ER), de escolas públicas. Existem CP de AF/EF integrados em proporções diferentes nos dois ciclos de estudos, embora com maior proporção no 2º ciclo (n = 31; 65,9%).

No 1º ciclo de estudos, identificaram-se 29 UC do Curso de Licenciatura de Enfermagem (CLE) com inclusão de CP relacionados com AF/EF, 12 UC (41,4%) de 8 escolas públicas, com 16 CP relacionados com AF/EF (34,1%), e 17 UC (58,6%) de 7 escolas privadas, com 31 CP relacionados com AF/EF (65,9%). No 2º ciclo de estudos, observaram-se 30 UC integrados em 6 cursos

diferentes, com inclusão 52 CP relacionados com AF/EF, 18 UC (60,0%) de 8 escolas públicas, com 32 CP relacionados com AF/EF (61,5%), e 12 UC (40,0%) de 7 escolas privadas, com 20 CP relacionados com AF/EF (38,5%).

Verificamos que o número total de UC e CP é semelhante em ambos os ciclos. No 1º ciclo, as escolas privadas possuem mais UC e mais CP relacionados com AF/EF. No 2º ciclo, as escolas públicas possuem um

número superior de UC e mais CP do que as escolas privadas.

O tipo de aulas mais frequentes, em ambos os ciclos do ensino público e privado, foram aulas obrigatórias, teórico-práticas, práticas laboratoriais e práticas simuladas, administradas por professores coordenadores e adjuntos de diferentes áreas científicas. O registo de número de horas por UC/CP foi escasso e sem relevância.

Tabela 2

Caraterização de UC e CP relacionadas com AF/EF

Escolas	Ciclo	Curso	Escolas	UC (nº / %)	CP (nº / %)	Tipo de aulas e horas	Docentes
15	1º	1 curso <sup>(1)</sup>	Escolas Públicas (8)	12 (41,4%)	16 (34,1%)	Obrigatórias teórico-práticas, práticas laboratoriais e práticas simuladas	Prof. Adjunto e Prof. coordenador <sup>(3)</sup> Área Científica enfermagem
			Escolas Privadas (7)	17 (58,6%)	31 (65,9%)		
			Subtotal	29 (49,2%)	47 (47,5%)		
15	2º	6 cursos <sup>(2)</sup>	Escolas Públicas (8)	18 (60,0%)	32 (61,5%)	Obrigatórias teórico-práticas, práticas laboratoriais e práticas simuladas	Prof. Adjunto e Prof. Coordenador <sup>(3)</sup> Área Científica enfermagem
			Escolas Privadas (7)	12 (40,0%)	20 (38,5%)		
			Subtotal	30 (50,8%)	52 (52,5%)		
TOTAIS				59 (37,3%)	99 (62,7%)		

<sup>(1)</sup> Curso de Licenciatura em Enfermagem

<sup>(2)</sup> Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica em 4 escolas (públicas); Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação em 13 escolas (7 escolas públicas e 6 privadas); Curso de Mestrado em Enfermagem Saúde Infantil e Pediátrica em 4 escolas (3 privadas e 1 pública); Curso de Mestrado em Enfermagem Médico-Cirúrgica – Pessoa em Situação Crítica em 1 escola (privada); Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública em 2 escolas (1 privada e 1 pública); Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica em 1 escola (privada).

<sup>(3)</sup> Numa das escolas privadas universitárias, existe a referência a professor auxiliar (n = 1) e associado (n = 2)

Na tabela 3, observa-se que no 1º Ciclo, ensino público, as UC com maior frequência de CP relacionados com AF/EF, são “Enfermagem Comunitária e Familiar” (n = 3; 18, 9%), e “Enfermagem de Saúde Sexual e Reprodutiva” e “Enfermagem do Adulto e Idoso”, ambas com a mesma frequência (n = 2; 12,6%). No

ensino privado, as UC com maior frequência de CP relacionados com AF/EF são a “Cuidados de Enfermagem em Contexto Familiar e Comunitário” (n = 6; 30,6%), “Enfermagem e Processos de Vida” (n = 5; 25,5%), e “Enfermagem e Adoecer Humano” (n = 3; 15,3%).

Tabela 3

Frequência de CP de AF/EF por UC no 1º ciclo de estudos

Tipo de Escola	UC com CP de AF/EF	Frequência CP – AF/EF		
		n	%	Totais
Pública	Enfermagem Comunitária e Familiar	3	18,9	16
	Enfermagem de Saúde Sexual e Reprodutiva	2	12,6	
	Enfermagem do Adulto e Idoso	2	12,6	
	Enfermagem de Reabilitação	1	6,3	
	Educação para a saúde	1	6,3	
	Nutrição e Dietética	1	6,3	
	Enfermagem no Desporto	1	6,3	
	Promoção da Saúde em Enfermagem	1	6,3	
	Terapias Complementares	1	6,3	
	Respostas corporais à doença II	1	6,3	
	Anatomia e Fisiologia Humana I	1	6,3	
	Epidemiologia e Bioestatística	1	6,3	
Privada	Cuidados Enf. Contexto Familiar e Comunitário	6	30,6	31
	Enfermagem e Processos de Vida	5	25,5	
	Enfermagem e Adoecer Humano	3	15,3	
	Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica	2	10,2	
	Fundamentos de Enfermagem	2	10,2	
	Enfermagem de Saúde no Adulto	2	10,2	
	Promoção do Autocuidado no Idoso	1	5,1	
	Ciências de Enfermagem	1	5,1	
	Anatomia e Fisiologia	1	5,1	
	Terapias Complementares	1	5,1	
	Cuidados de Enfermagem à Mulher	1	5,1	
	Patologia da Mulher e da Criança	1	5,1	
	Enfermagem e Corporalidade	1	5,1	
	Epistemologia de Enfermagem	1	5,1	
	Enfermagem e saúde	1	5,1	
	Enfermagem - Métodos e Técnicas Enfermagem	1	5,1	
	Enfermagem do Idoso	1	5,1	
Totais				47

Na tabela 4, observa-se que no 2º Ciclo, ensino público, as UC com maior frequência de CP de AF/EF, são “Enfermagem de Reabilitação I e II” (n = 4; 14, 8%), e “Enfermagem de Reabilitação e a Pessoa com Alteração Cardiorrespiratória”, “Cinesiologia Humana” e “Enfermagem de Saúde Materna Obstétrica I”, as três

com a mesma frequência (n = 3; 11,1%). No ensino privado, as UC com maior frequência de CP relacionados com AF/EF são “Cinesiologia Humana”, “Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica”, e “Processos Anátomo-Fisiopatológicos”, todas com a mesma frequência (n = 3; 15,0%).

Tabela 4

Frequência de existência CP de AF/EF por UC do 2º ciclo de estudos

Tipo de Escola	Unidades Curriculares (UC)	Frequência CP – AF/EF		
		n	%	Totais
Pública	Enfermagem de Reabilitação I e II	4	14,8	32
	Enfermagem de Reabilitação e a Pessoa com Alteração Cardiorrespiratória	3	11,1	
	Cinesiologia Humana	3	11,1	
	Enfermagem de Saúde Materna Obstétrica I	3	11,1	
	Reabilitação da pessoa com compromissos do sistema musculoesquelético	2	7,4	
	Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica I	2	7,4	
	Anatomia Funcional e Atividade Humana	2	7,4	
	Enfermagem Ginecológica e do Climatério	2	7,4	
	Enfermagem de Reabilitação no Desporto	2	7,4	
	Atividade Física e Saúde	1	3,7	
	Prática Clín. Processo Neur. / Neurotraumatológico	1	3,7	
	Educação para o Nascimento e Parentalidade	1	3,7	
	Preparação para o Parto	1	3,7	
	Enfermagem em Saúde da Mulher	1	3,7	
	Atividade física e desenvolvimento humano	1	3,7	
	Promoção e Vigilância da Saúde Familiar	1	3,7	
	Cuidados de Saúde Primários: Promoção da Literacia e Autocuidado	1	3,7	
	Respostas Ambientais, sociais e familiares à pessoa com incapacidade	1	3,7	
Privada	Cinesiologia Humana	3	15,0	20
	Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica	3	15,0	
	Processos Anátomo-Fisiopatológicos (Reabilitação Cardiorrespiratória e Músculo-esquelética)	3	15,0	
	Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica	2	10,0	
	Enfermagem de reabilitação	2	10,0	
	Funcionalidade e Incapacidade	1	5,0	
	Enfermagem na Prática Desportiva	1	5,0	
	Processos Cuid. Enfermagem de Reabilitação	1	5,0	
	Enfermagem Comunitária II	1	5,0	
	Enfermagem Médico-Cirúrgica	1	5,0	
	Opcional I – Diabetes na criança e adolescente	1	5,0	
	Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica	1	5,0	
<b>Totais</b>				<b>52</b>

No 1º ciclo, os CP com inclusão de AF/EF são maioritariamente lecionados no 2º ano. A maioria dos registos de CP estão relacionados com a “Promoção de AF/EF”, tanto nas escolas públicas (n = 8; 30,9%), como nas escolas privadas (n = 17; 41,5%). Nas escolas públicas, seguem-se os CP “Mobilidade e marcha” (n = 2; 7,9%) e “Conceitos Gerais sobre AF/EF” (n = 2; 7,9%) e, nas escolas privadas, a “Avaliação e prescrição de EF (n = 5; 12,2%). Os restantes CP registados, em ambos os ensinos, são bastante diversificados.

Por sua vez, no 2º ciclo, os CP com inclusão de AF/EF são maioritariamente lecionados no 1º ano. Nas escolas públicas, a maioria estão também relacionados com a UC “Promoção de AF/EF” (n = 12; 21,4%), seguida por “Estilos de vida saudáveis durante a gravidez e pós-parto” (n = 8; 14,2%), e “Mobilidade e Locomoção ao longo da vida” (n = 5; 8,9%). Nas escolas privadas, os CP com maior referência são “Prescrição e monitorização de AF/EF” (n = 9; 21,9%), seguido de “Promoção de AF/EF” (n = 8; 19,5%), “Treino de



exercícios em populações vulneráveis” (n = 5; 13,2%) e “Plano Nacional de Saúde (Programas Nacionais)” (n = 5; 13,9%), sendo as restantes bastante diversificadas numa percentagem menos relevante.

O tipo de aulas e o número de horas de CP relacionados com AF/EF referidas são muito diversas. Globalmente, as aulas mais mencionadas são “obrigatórias”, em ambos os ciclos de estudo, existindo referências a aulas teórico-práticas, práticas laboratoriais e praticas simuladas.

Relativamente aos docentes envolvidos nestes CP, em ambos os ciclos de ensino, são claramente docentes internos, professores adjuntos e professores coordenadores, a maioria da área de Enfermagem de Reabilitação (13 escolas, 7 públicas e 6 privadas), seguido da área de Enfermagem Saúde Materna e Obstétrica (4 escolas públicas), Enfermagem Saúde Infantil e Pediátrica (4 escolas, 3 privadas e 1 pública), Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública (2 escolas, 1 pública e 1 privada).

## DISCUSSÃO

As DCNT resultam de uma complexa interação entre fatores comportamentais e ambientais, sendo a inatividade física (IF) um dos principais determinantes de risco (WHO, 2020, 2021). Em Portugal, a prevalência de IF permanece elevada, com uma proporção significativa da população aquém das recomendações mínimas de AF e EF definidas pela Organização Mundial da Saúde (EU, 2022). Esta realidade tem repercussões expressivas na saúde física e mental e traduz-se em elevados encargos para o sistema de saúde.

Apesar das iniciativas recentes, a atenuação desta situação requer uma abordagem mais sistemática e a

mobilização dos profissionais de saúde, em particular dos enfermeiros, pela sua posição privilegiada de proximidade aos cidadãos (DGS, 2022; Richards & Cai, 2016; WHO, 2020, 2021).

A literatura evidencia fragilidades na formação dos enfermeiros no domínio da AF/EF, com integração limitada de CP nos currículos, tanto em Portugal como internacionalmente (Calonge-Pascual et al., 2022; de Lira et al., 2021; Milton et al., 2020). A inexistência de estudos prévios nacionais justificou o presente trabalho, que visou caracterizar a inclusão de CP de AF/EF nos cursos de enfermagem, nos 1º e 2º ciclos de estudo.

A participação de 15 escolas (38,46% do total nacional), representando instituições públicas e privadas de diferentes regiões e enquadramentos institucionais, conforme informação obtida do site da Direção-Geral do Ensino Superior (em <https://www.dges.gov.pt/guias/indcurso.asp?letra=E>), pretendeu aceder a fontes que permitissem reunir informações de um conjunto de variáveis para concretizar os objetivos inicialmente propostos, constituindo uma amostra de conveniência relevante. Os resultados evidenciaram uma ausência generalizada de UC com designação explícita de AF/EF, observando-se apenas duas UC opcionais de mestrado em enfermagem de reabilitação (ER). Este dado é particularmente significativo, considerando que os conceitos de AF e EF são referidos nos modelos teóricos de enfermagem (Orem, 1995; Roper et al., 2001) e na Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE) (OE, 2016), para além de diversos regulamentos e códigos profissionais que conferem aos enfermeiros competências legais de intervenção

neste domínio (Regulamento n.º 140/2019; Regulamento n.º 392/2019; Sousa, 2019).

Os resultados obtidos alinham-se com a evidência internacional, que aponta lacunas curriculares semelhantes em Espanha, Brasil e Reino Unido, limitando a capacidade dos futuros profissionais para prescrever e promover AF/EF de forma eficaz (Calonge-Pascual et al., 2022; de Lira et al., 2021; Netherway et al., 2021). Verificou-se integração de CP de AF/EF em proporções semelhantes entre os dois ciclos de estudo, com ligeira predominância no 2.º ciclo, justificada pelas competências específicas adquiridas na formação avançada (Regulamento n.º 140/2019).

No 1º ciclo, os CP identificados concentraram-se sobretudo em UC de Enfermagem Comunitária e Familiar, coerentes com as competências descritas no Regulamento n.º 428/2018, que enfatiza a promoção da saúde e a implementação de programas alinhados com o Plano Nacional de Promoção da Atividade Física (DGS, 2022). No 2.º ciclo, a presença mais expressiva de CP ocorreu nas UC da área científica de Enfermagem de Reabilitação, como Enfermagem de Reabilitação I e II, Cinesiologia Humana e Enfermagem da Pessoa com Alteração Cardiorrespiratória/Músculo-esquelética, em conformidade com as competências J2.1.2 e J3.1.3 do Regulamento n.º 392/2019, podendo ser considerada a área científica que reúne mais competências, para a avaliação, prescrição e monitorização de AF/EF (Novo et al., 2025).

Outras UC, como Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica I e Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica, incluem de forma implícita componentes de promoção da AF/EF, sustentadas por competências regulamentadas (Regulamento n.º 391/2019; Regulamento n.º 422/2018). Entre os CP mais

frequentes, destacam-se “Promoção da AF/EF”, “Prescrição e monitorização da AF/EF” e “Treino de exercícios em populações vulneráveis”, refletindo a relevância da formação nesta área para a prática clínica.

A maioria dos docentes envolvidos na lecionação destes CP pertence à área de Enfermagem de Reabilitação (Regulamento n.º 392/2019), o que reforça a centralidade desta especialidade na capacitação técnica e científica em AF/EF (Novo et al., 2025). Os enfermeiros especialistas e mestres em ER detêm, assim, competências nucleares para intervir neste domínio, embora todos os enfermeiros devam ser capacitados para integrar a promoção da AF/EF nos cuidados, através de estratégias de avaliação, aconselhamento breve e registo sistemático em contexto clínico (DGS, 2022).

A integração de CP de AF/EF na formação em enfermagem dos diferentes ciclos académicos, nomeadamente a nível da avaliação, aconselhamento breve, prescrição e monitorização da AF/EF, mas também na formação da literacia física (Carolo et al., 2023), constitui uma estratégia eficaz para o fortalecimento da confiança e da competência de estudantes e enfermeiros na promoção da AF (DGS, 2022; Freene et al., 2022; Patel et al., 2024), contribuindo para a adoção de estilos de vida saudáveis, e atuar como facilitador de adesão dos doentes às recomendações relacionadas à prática de AF, promovendo maior eficácia na sua recomendação e monitorização (Richards & Cai, 2016).

## CONCLUSÃO

O presente estudo possibilitou a caracterização da integração de UC e CP relacionados com a AF/EF, nos currículos de enfermagem em Portugal, abrangendo 15 instituições de ensino superior. Os resultados evidenciam uma escassez generalizada de UC especificamente dedicadas à AF/EF, com exceções pontuais na área da promoção da AF e da ER.

Estas lacunas formativas poderão comprometer a preparação dos futuros enfermeiros, limitando o desenvolvimento de competências robustas para a avaliação, prescrição e monitorização da AF/EF, bem como para a implementação de intervenções clínicas eficazes. Para colmatar estas fragilidades, sugere-se o reforço dos currículos académicos, concretamente com um módulo obrigatório de AF/EF, com carga horária e componentes formativas, investir na capacitação pedagógica dos docentes, promover programas de educação contínua para profissionais em exercício e fomentar a investigação orientada para esta temática.

As limitações do estudo, relacionadas com o tipo de amostragem, dificuldades no processo de colheita de dados em relação a algumas variáveis, e a heterogeneidade terminológica das unidades curriculares, limitam a generalização dos resultados obtidos. No entanto, a evidência encontrada indica alguma atenção e relevância estratégica dos enfermeiros na promoção da AF/EF. A realização de investigações adicionais, com recurso a metodologias complementares, nomeadamente de cariz experimental, permitirá confirmar e aprofundar as evidências agora apresentadas.

Atendendo à sua proximidade com a população e à integração em equipas multiprofissionais, os

enfermeiros encontram-se numa posição privilegiada para contribuir de forma determinante para a prevenção da inatividade física, a mitigação do risco de DCNT e a melhoria da qualidade de vida da população.

## CONFLITO DE INTERESSES

Não existe conflito de interesses pessoais, comerciais, académicos, políticos ou financeiros que possam interferir com a imparcialidade do artigo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: a brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Avsar, P., Moore, Z., Nasaif, H., Moore, B., Patton, D., O'Connor, T., & Renjith, V. (2025). Health care professionals' attitudes, behaviours and barriers toward exercise promotion among patients: a systematic review. *PLOS ONE*, 20(8), e0330861. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330861>
- Calonge-Pascual, S., Casajús Mallén, J. A., & González-Gross, M. (2022). Physical exercise training in the syllabus of Bachelor of Science in nursing degrees: an environmental scan. *Contemporary Nurse*, 58(2-3), 192–211. <https://doi.org/10.1080/10376178.2022.2080088>
- Carl, J., Grüne, E., Popp, J., Hartung, V., & Pfeifer, K. (2024). Implementation and dissemination of physical activity-related health competence in vocational nursing training: study protocol for a cluster-randomized controlled intervention trial. *Trials*, 25(1), 322. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08153-2>
- Carolo, D., Onofre, M., & Martins, J. (2023). Origens e definição do constructo de literacia física: da compreensão conceptual à criação coletiva de um referencial europeu. *Retos*, 48, 761–774. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97380>
- Chen, Y., Shah, S., Chen, Y., Owen, A. J., Ekegren, C. L., Ilic, D., & Gasevic, D. (2025). Barriers to and facilitators of physical activity among community-dwelling older adults: a systematic review. *BMJ open*, 15(8), e095260. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095260>

- Coutinho, C. P. (2024). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática* (2ª ed.). Edições Almedina.
- Couto, G., Soares-Faria, J., Guerra, M., Moreira, M., Santos, J., & Cruz, A. (2024). Levels of physical activity promotion among nursing students in Portugal. *Athena Health & Research Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.62741/ahrj.v1i2.18>
- de Lira, C., Silva, Z., Gentil, P., Vieira, C., Campos, M., Vancini, R., Andrade, M., & Santana, M. (2021). Presence of exercise physiology or similar coursework in the curricula of Brazilian health science undergraduate programs. *Advances in Physiology Education*, 45(1), 172–177. <https://doi.org/10.1152/advan.00044.2020>
- Direção-Geral da Saúde. (2022). *Programa nacional para a promoção da atividade física 2022*. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/relatorio-anual-20221.aspx>
- European Commission. (2022). *Sport and physical activity—Portugal (Special Eurobarometer 525)*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/356346>
- Freene, N., Porra, K., Bousie, J. A., Naunton, M., Ball, N., Flood, A., Bail, K., Smith, S. D., Blenkin, M., Cheong, L., Shanahan, M., Isbel, S., Leung, M., & Gates, A. B. (2022). Australian university nursing and allied health students' and staff physical activity promotion preparedness and knowledge: a pre-post study using an educational intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9255. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159255>
- Hell-Cromwijk, M., Metzelthin, S.F., Schoonhoven, L., Verstraten, C., Kroeze, W., & Ginkel, J. M. M. (2021). Nurses' perceptions of their role with respect to promoting physical activity in adult patients: a systematic review. *J Clin Nurs.*, 30(17-18), 2540–2562. <https://doi.org/10.1111/jocn.15747>
- Hwang, Y., & Oh, J. (2020). Factors affecting health-promoting behaviors among nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6291. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176291>
- López-Ortiz, S., Lista, S., Valenzuela, P. L., Pinto-Fraga, J., Carmona, R., Caraci, F., Caruso, G., Toschi, N., Emanuele, E., Gabelle, A., Nisticò, R., Garaci, F., Lucia, A., & Santos-Lozano, A. (2023). Effects of physical activity and exercise interventions on Alzheimer's disease: an umbrella review of existing meta-analyses. *Journal of neurology*, 270(2), 711–725. <https://doi.org/10.1007/s00415-022-11454-8>
- Milton, K., Larner, J., Hanson, S., & Jones, A. (2020). Embedding physical activity into the healthcare curriculum: a case study. *Education for Primary Care*, 31(3), 176–179. <https://doi.org/10.1080/14739879.2020.1744193>
- Netherway, J., Smith, B., & Monforte, J. (2021). Training healthcare professionals on how to promote physical activity in the UK: a scoping review of current trends and future opportunities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6701. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136701>
- Novo, A., Loureiro, M., Delgado, B., Vaz, S., Martins, M. M., & Schoeller, S. D. (2025). Atividade e exercício físico em Enfermagem de Reabilitação: análise documental baseada em evidência e teorias de enfermagem. *Rev Port Enf Reab*, 8(2), e41115. <https://rper.pt/article/view/41115>
- Nunes, C. C., Chaves, C. M., & Duarte, J. C. (2022). Motivação para a prática de atividade física em estudantes de enfermagem. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(Supl. 1), e21011. <https://doi.org/10.12707/RV21011>
- Ordem dos Enfermeiros. (2016). *CIFE® versão 2015 – Classificação internacional para a prática de enfermagem*. Edição Portuguesa. <https://www.ordem-enfermeiros.pt/media/27837/ordem-enfermeiros-cipe.pdf>
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: concepts of practice* (5th ed.). Mosby.
- Patel, R., Lane, S., Dinas, P., Lahart, I., & Metsios, G. (2024). Physical activity implementation in the curricula of healthcare professions: a systematic review. *F1000Research*, 13, 742. <https://doi.org/10.12688/f1000research.151349.1>
- Regulamento n.º 140/2019, de 6 de fevereiro. *Diário da República, Série II*(26). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/140-2019-119236195>
- Regulamento n.º 391/2019, de 3 de maio. *Diário da República, Série II*(85). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/391-2019-122216892>
- Regulamento n.º 392/2019, de 3 de maio. *Diário da República, Série II*(85). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/392-2019-122216893>

- Regulamento n.º 422/2018, de 12 de julho. *Diário da República, Série II*(133). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/422-2018-115685379>
- Regulamento n.º 428/2018, de 16 de julho. *Diário da República, Série II*(135). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/428-2018-115698616>
- Richards, E. A., & Cai, Y. (2016). Integrative review of nurse-delivered physical activity interventions in primary care. *Western Journal of Nursing Research*, 38(4), 484–507. <https://doi.org/10.1177/0193945915581861>
- Roper, N., Logan, W., & Ternet, A. (2001). *O Modelo de Enfermagem de Roper-Logan-Ternet*. Climepsi Editores.
- Sousa, L. (2019). Atividade física e exercício físico: fundamentos e aplicações em enfermagem de reabilitação. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, 2(1), 4–5. <https://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/140>
- Walsh, L., Callaghan, H., & Keaver, L. (2021). Physical activity knowledge, attitudes and behaviours among Irish nursing students. *International Journal of Health Promotion and Education*, 59(3), 145–155. <https://doi.org/10.1080/14635240.2020.1729221>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f3885485-e7eb-4504-8026-edd9bb53a6ee/content>
- World Health Organization (2021). *Physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region*. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/76e331ce-31c6-46fa-8280-6e4a62985d6b/content>
- Young, L., O'Connor, J., & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946–959. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1677586>