

SUAVA

Sistema
Universal
de Apoio
à Vida Ativa

PRR | C01-i09

2024



DIAGNÓSTICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA EM PORTUGAL

VERSÃO RESUMIDA

Título: Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal - Versão Resumida

Edição: Instituto Português do Desporto e da Juventude, I.P.

Autores:

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Inês R. Correia, Gil B. Rosa, Ana V. Bernardino, Juliana Lameiro, Mariana Lameiro, Martim Pires, André Vieira, Estela Oliveira, Fátima Baptista, Helena Santa-Clara, Analiza M. Silva, Luís B. Sardinha, João P. Magalhães

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

Sílvia Saiote, Ana Rita Fernandes, Carla Ribeiro

Coordenação: SUAVA – Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa do IPDJ, I. P.

ISBN: 978-989-8330-55-0

Sugestão de citação: Correia IC, Rosa GB, Bernardino AV, Saiote S, Fernandes AR, Ribeiro C, Lameiro J, Lameiro M, Pires M, Vieira A, Oliveira E, Baptista F, Santa-Clara H, Silva AM, Sardinha LB, Magalhães, JP. Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal. Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P., 2025. ISBN: 978-989-8330-55-0. Disponível em: <https://apptiva.ipdj.gov.pt/relatorios/>

A informação disponibilizada no presente documento foi elaborada no âmbito do investimento Plano de Resiliência e Recuperação (PRR) RE-CO1-i09 – Sistema Universal de Apoio à Vida (SUAVA), com a realização de um estudo no âmbito da Campanha Nacional do SUAVA pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa (FMH-UL) em conjunto com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, I.P.). Este relatório apresenta o diagnóstico da prática de atividade física e desportiva em Portugal, entre o período de 1 de janeiro de 2019 a 12 de julho de 2024, no qual foi feito um levantamento das fontes de informação a nível nacional, bem como a comparação dos resultados obtidos noutros países.



Financiamento: O projeto SUAVA conta com o financiamento do Plano de Resiliência e Recuperação (CO1-i09), coordenado pelo IPDJ, I.P.



1. SUMÁRIO EXECUTIVO

Este documento consubstancia-se como uma versão reduzida do documento “Diagnóstico da prática de atividade física e desportiva em Portugal” e teve como objetivo sistematizar a informação relativa à prática de atividade física e desportiva em Portugal, incluindo um levantamento das fontes de informação a nível nacional, bem como a comparação dos resultados obtidos noutros países. De forma a facilitar este processo, a comparação foi feita, sempre que possível, com a média da União Europeia, mas também com a Suécia e a Finlândia, que foram considerados os países de referência na execução deste relatório, por terem sido os que, segundo o Eurobarómetro 2022, reportaram os níveis mais elevados de atividade física no continente europeu.

A versão reduzida deste relatório teve como objeto de análise resumir as questões relacionadas com: a) os níveis de prática de atividade física e desportiva, b) a tipologia das atividades físicas e desportivas realizadas, c) as barreiras e motivações inerentes à prática de atividade física, d) os locais de prática de atividade física, e) o nível de conhecimento da população sobre atividade física, f) os incentivos e boas práticas de atividade física, g) as determinantes da atividade física e desportiva, h) e a atividade física e sustentabilidade ambiental. A análise da informação

centrou-se em evidências publicadas desde o início de 2019, i.e., revistas científicas, relatórios de organizações governamentais ou não governamentais, que incluíssem uma amostra representativa da população nacional e/ou regional até ao nível III da Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos (NUTS). Os dados obtidos e focados nas respostas à pandemia da Covid-19 não foram considerados, por se constituírem como um fator de confundimento transitório e por não serem uma representação fidedigna dos níveis de atividade física das populações à data deste relatório.

A informação disponibilizada no presente documento foi elaborada pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa, de forma a realizar uma análise diagnóstica comparativa da prática da atividade física e desportiva em Portugal, com o objetivo de apoiar a tomada de decisão dos *stakeholders* das diversas áreas de interesse e, em particular, para a execução do Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA). O Projeto SUAVA é um investimento que conta com o apoio do Plano de Resiliência e Recuperação (PRR) (CO1-i09) e é da responsabilidade do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, I.P.).

2. INTRODUÇÃO

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou o primeiro relatório global sobre o impacto da inatividade física, no qual destaca que, entre 2020 e 2030, aproximadamente 500 milhões de pessoas estão em risco de desenvolver doenças crónicas não transmissíveis somente atribuídas à inatividade física¹. De acordo com a OMS, perante um cenário de estabilização na prevalência da inatividade física, estima-se que o desenvolvimento de doença atribuído à ausência de atividade física regular representará um aumento da despesa pública global na ordem dos 25 mil milhões de euros anuais¹. Em Portugal, as estimativas mais recentes revelam que os custos diretos atribuídos ao cancro, hipertensão, diabetes tipo 2, acidente vascular cerebral, doença das artérias coronárias e depressão representarão um custo anual estimado de 240 milhões de euros, até 2030².

Face à atual conjuntura, as políticas de saúde pública centradas no aumento dos níveis de atividade física são consideradas estratégias eficazes na redução dos custos e do impacto das doenças crónicas não transmissíveis e dos problemas de saúde mental. O programa da Ação Global para a atividade física da OMS 2018-2030 estabeleceu como meta diminuir a inatividade física em 15% até 2030¹. Mais precisamente, o plano pretende criar ambientes, sociedades, sistemas e pessoas ativas através de 20 ações políticas que se enquadram nas diretrizes globais do modelo ecológico para a saúde¹.

Para dar resposta a esta necessidade urgente, foi concebido, em Portugal, o SUAVA, um sistema

integrado no PRR português, cuja principal missão assenta na implementação de uma Campanha Nacional e Plataforma Tecnológica para promover a atividade física e responder ao desafio de colocar Portugal entre os 15 países fisicamente mais ativos da União Europeia (atualmente no 27º lugar, de acordo com indicadores auto reportados no Eurobarómetro 2022³), nomeadamente através do alargamento do Desporto Escolar à comunidade, fomentando a mobilidade ativa e a prática desportiva em contexto familiar, e no incentivo à prática de atividade física em contexto de laboral. No entanto, importa realçar que, considerando medidas objetivas, como sensores de movimento, Portugal tem valores semelhantes aos observados no reduzido número de países da Europa que têm um sistema de monitorização semelhante. O SUAVA, que se baseia nas diretrizes da OMS para atividade física (Anexo 1), assenta num modelo transteórico no qual se incluem políticas e práticas de apoio à mudança de comportamento⁴ e ambiciona aumentar a literacia dos cidadãos sobre os benefícios da prática regular de atividade física, incentivando a adoção de estilos de vida mais ativos. Adicionalmente, a plataforma tecnológica integra várias funcionalidades enquadradas no modelo ecológico para a saúde (i.e., individual, político e o ambiente físico e social)⁵ e pretende informar os cidadãos acerca do seu nível de atividade física, monitorizar a sua evolução, implementar políticas de incentivos e recorrer a estratégias de gamificação e de benefícios personalizados para a promoção de um estilo de vida mais saudável.

3. RESUMO DAS DIFERENTES DIMENSÕES ANALISADAS

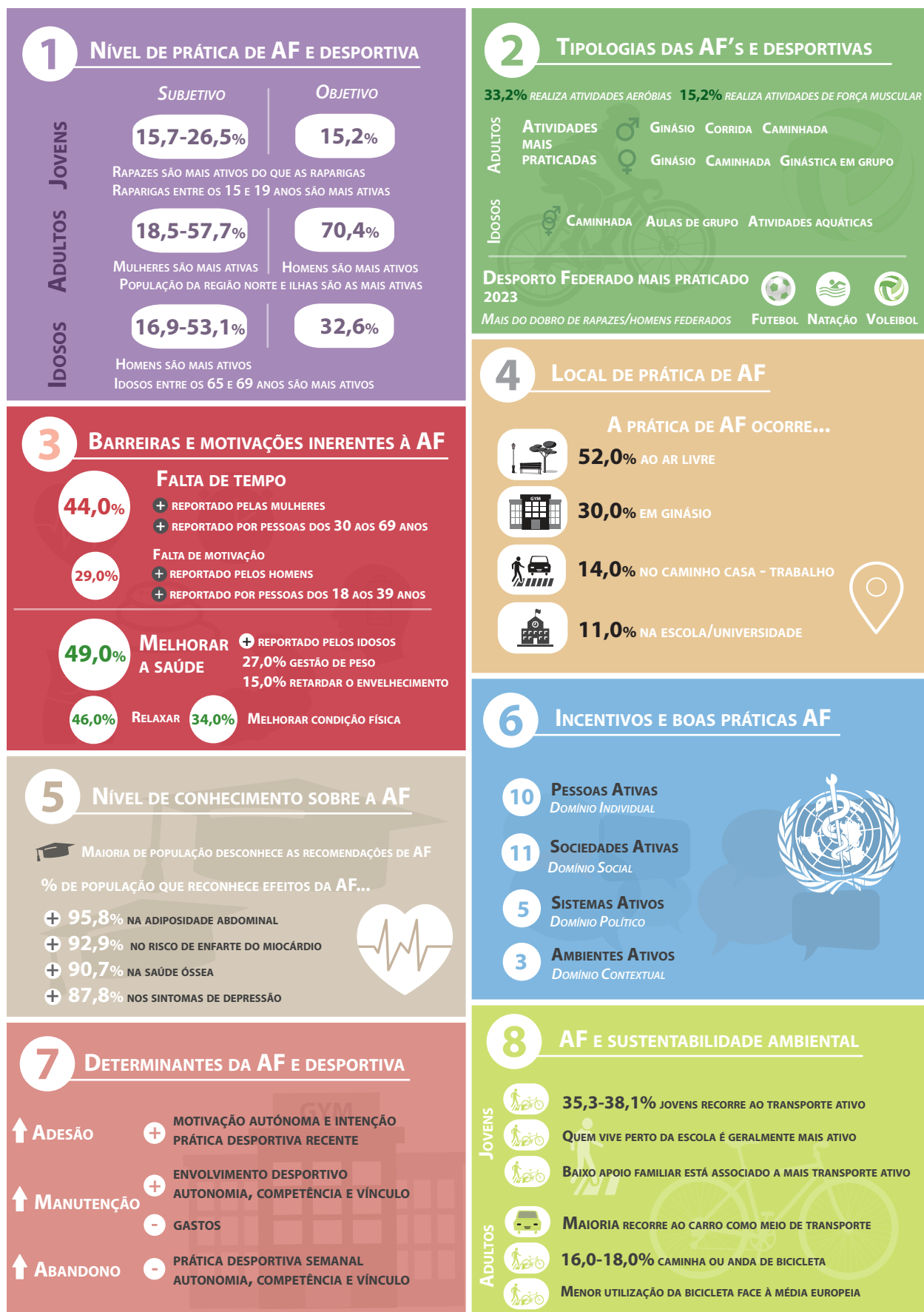


Figura 1 - Dimensões de análise da atividade física na população portuguesa: identificação das principais características associadas à prática de atividade física e participação desportiva.

A **Figura 1** agrega a informação resumida das diferentes dimensões analisadas na presente versão reduzida do relatório “Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal 2024”. Em suma, as diversas dimensões analisadas sobre a prática de atividade física e desportiva em Portugal fornecem informações cruciais para apoiar a tomada de decisões dos stakeholders especialmente na implementação de campanhas nacionais. De forma a facilitar a interpretação dos resultados,

encontram-se de seguida as principais mensagens de cada uma das dimensões de análise da dados, encontram-se de seguida as principais mensagens de cada uma das dimensões de análise da atividade física na população portuguesa.

A Faculdade de Motricidade Humana é exclusivamente responsável pela veracidade e autenticidade dos dados apresentados, bem como pelo conteúdo integral do trabalho.

NÍVEL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DA POPULAÇÃO

- A informação do nível de prática de atividade física e desportiva em Portugal deriva de diferentes sistemas de monitorização, com diferentes instrumentos de avaliação da atividade física, o que limita a capacidade de aferir a percentagem de pessoas fisicamente ativas.
- Apesar destas limitações, sabe-se que, independentemente da metodologia utilizada, a percentagem de jovens portugueses que cumprem as recomendações de atividade física é baixa, nomeadamente os do sexo feminino. Comparando com a média da União Europeia e com os dois estados-membro definidos como referência, i.e., Suécia e Finlândia, a percentagem de jovens portugueses que cumpre as recomendações de atividade física é inferior.
- Adicionalmente, a evidência sugere uma percentagem mais elevada de adultos fisicamente ativos, face às restantes faixas etárias. Neste caso, e usando informação dos questionários, verifica-se que as mulheres tendem a ser fisicamente mais ativas e que a região do Norte, Madeira e Açores são as que apresentam prevalências mais elevadas de score “Alto e Moderado” de atividade física com base no IPAQ.
- Para efeitos comparativos, sublinha-se que, consoante o método utilizado, as conclusões são distintas. Com base no Eurobarómetro 2022, os adultos portugueses apresentam níveis de cumprimento das recomendações de atividade física substancialmente inferiores à média da União Europeia, à Suécia e à Finlândia. No entanto, a análise dos dados de avaliação objetiva, através de acelerometria, revelam que o cumprimento das recomendações de atividade física é semelhante entre portugueses e suecos.
- No caso dos idosos portugueses, observa-se que a prevalência de cumprimento das recomendações de atividade física é inferior no sexo feminino; além disso, à medida que se progride dentro desta faixa etária, verifica-se um decréscimo gradual do cumprimento das recomendações de atividade física entre os 70 e os 85 anos. Face à média da União Europeia e aos dados apresentados pela Suécia, percebe-se que os idosos portugueses cumprem em menor percentagem as recomendações de atividade física.

TIPOLOGIA DAS ATIVIDADES FÍSICA E DESPORTIVAS

- No que respeita à tipologia das atividades físicas e desportivas, mais do dobro de rapazes/homens realizam desporto federado em Portugal quando comparados com as raparigas/mulheres, destacando-se como principais atividades desportivas praticadas o futebol, a natação e o voleibol.
- Relativamente às principais atividades físicas reportadas na idade adulta, destacam-se as atividades de ginásio para ambos os sexos, seguidas da corrida e da caminhada, para os homens e mulheres, respetivamente.
- No que concerne à faixa etária dos idosos, a caminhada, as aulas de grupo e as atividades aquáticas emergem como as atividades preferenciais.

BARREIRAS E MOTIVAÇÕES INERENTES À PRÁTICA

- Embora as principais barreiras reportadas para a prática de atividade física e desporto incluam a falta de tempo, de motivação e de interesse, a prevalência destas barreiras varia em função da idade e do sexo. Em Portugal, relativamente à falta de tempo, são essencialmente as mulheres e as pessoas com mais de 30 anos que mencionam este aspeto como uma limitação para a prática de atividade física.
- Por sua vez, são os homens e as pessoas entre os 18-39 anos que mais frequentemente referem falta de motivação/interesse para a prática de atividade física e desporto. Adicionalmente, elencam-se o facto de ter doença ou medo de contrair uma lesão como outras duas barreiras comumente referidas.
- Por outro lado, a necessidade de melhorar a saúde e a condição física, de usufruir de momentos de relaxamento e diversão e de aumentar a autoestima distinguem-se como as principais motivações reportadas para a prática de atividade física pelos portugueses.

LOCAIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- A população portuguesa reporta os locais ao ar livre como os preferenciais para a prática de atividade física ou desporto. Os ginásios surgem como o segundo lugar mais comum para a realização de atividade física, seguindo-se as deslocações (casa, trabalho, escola) e a escola/universidade.

NÍVEL DE CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

- Apesar de existir um bom conhecimento dos benefícios gerais da prática de atividade física associados à saúde, o nível de conhecimento dos portugueses relativamente às recomendações de atividade física é significativamente baixo. De acordo com o Barómetro da Atividade Física publicado em 2019, apenas 2,4% dos portugueses inquiridos conseguiam enunciar as recomendações de atividade física.

INCENTIVOS E BOAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA

- O plano de ação global 2018-2030 da OMS pretende reduzir, até 2030, a prevalência de inatividade física em cerca de 15% na população adulta, apostando numa abordagem sistémica de políticas que promovam ambientes, sociedades, sistemas e pessoas ativas.
- Este relatório apresenta 29 políticas centradas na melhoria e aumento da prática de atividade física e desportiva, das quais se destacam a Diabetes em Movimento, #BeActive, Siga o Assobio, o Sistema Nacional de Informação Desportiva e o Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas.

DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- A existência de um historial de prática de atividade física e desportiva e uma maior motivação autónoma e intenção para a mesma constituem-se como fatores que aumentam a adesão à prática de atividade física, nomeadamente a que é feita em ginásio.
- No caso da manutenção da prática de atividade física e desportiva, sabe-se que esta é reforçada positivamente pelo envolvimento desportivo, pela perceção de autonomia, competência e vínculo social. Para além disso, o custo reduzido das atividades físicas e desportivas coaduna-se com uma maior manutenção da prática.
- Por último, o abandono da prática é reforçado de forma negativa em pessoas com uma prática desportiva semanal reduzida, com fraca autonomia e com um sentido de competência e vínculo reduzido.

ATIVIDADE FÍSICA E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

- A sustentabilidade ambiental associada ao transporte ativo varia em função da faixa etária, sabendo-se que aproximadamente um terço dos jovens em Portugal recorrem ao uso de transporte ativo nas suas deslocações diárias.
- Nos jovens, o estatuto socioeconómico é um fator que influencia o uso de transportes ativos. Em contraste, a maioria dos adultos recorre ao uso do carro como principal meio de transporte (66,0%) e somente 16,0-18,0% caminha ou usa a bicicleta.

Informações adicionais podem ser consultadas na versão completa do relatório no site do Instituto Português do Desporto e Juventude (<https://apptiva.ipdj.gov.pt/estudo/>).