SUAVA

Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa

PRR | C01-i09



2025

ESTUDO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

1ª AVALIAÇÃO - VERSÃO RESUMIDA

PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

Título: Estudo da Prática de Atividade Física e Desportiva da População Portuguesa - 1ª Avaliação - Versão Resumida

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

Autores:

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Gil B. Rosa, Inês R. Correia, Ana V. Bernardino, Juliana Lameiro, Mariana Lameiro, Martim Pires, André Vieira, 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

Gabinete do Secretário de Estado do Desporto

Susana Vale

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

ISBN: 978-989-8330-56-7

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 a 1ª avaliação do estudo da prática de atividade física e desportiva da população portuguesa, incluindo o desenvolvimento das metodologias, documentação, recolha, tratamento e análise de dados do inquérito aplicado ao nível nacional. A aplicação do inquérito foi feita de forma independente pela Empresa Intercampus, entre o período de 1 de Março de 2025 a 2 de Abril de 2025, trabalho que foi adjudicado pela FMH-UL.

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

1. Sumário Executivo

O Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA) foi implementado em Portugal, no âmbito do Plano de Ação Global para a Atividade Física e Desportiva apresentado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), com o objetivo de incentivar a adoção de estilos de vida mais ativos, enquanto tenta responder ao desafio de posicionar Portugal entre os países fisicamente mais ativos da União Europeia. Através deste sistema, serão implementadas, entre outras iniciativas, a Campanha Nacional de Promoção da Atividade Física e Desportiva e a Plataforma Tecnológica que visam aumentar a literacia dos cidadãos sobre os benefícios da prática regular de atividade física (AF), adaptada a todas as idades e níveis de aptidão física.

Este relatório sistematiza e apresenta a informação relativa à prática de AF e desportiva da população portuguesa obtida através da aplicação de um inquérito nacional. O inquérito desenvolvido foi aplicado a uma amostra representativa da população portuguesa, no qual foram incluídas pessoas de ambos os sexos, abrangendo jovens (12 aos 17 anos), adultos (18 aos 64 anos) e idosos (mais de 65 anos).

Os resultados do inquérito (n = 1 284), que antecedeu a implementação da Campanha Nacional de Promoção da Atividade Física e Desportiva, servirão de base para a posterior avaliação e monitorização da Campanha Nacional. Adicionalmente, refere-se que, sempre que possível, os resultados obtidos pela aplicação do inquérito foram interpretados à luz da análise diagnóstica da AF e desportiva em Portugal, que pode ser encontrada no 1º Relatório de Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal, do SUAVA (https://apptiva.ipdj.gov.pt/relatorios/).

Do ponto de vista metodológico, foram avaliados: 1) os níveis de prática de AF e desportiva, 2) a tipologia das AF e desportivas realizadas, 3) as barreiras e motivações inerentes à prática de AF, 4) os locais de prática de AF, 5) o nível de conhecimento da população sobre AF, 6) os incentivos e boas práticas de AF, 7) os determinantes da AF e desportiva (i.e., nomeadamente determinantes contextuais, financeiros e digitais), 8) a AF e sustentabilidade ambiental e 9) o comportamento sedentário.

Os principais resultados do presente relatório são:

1) 28% dos inquiridos nunca realizam qualquer tipo de exercício e/ou desporto.

2) O principal tipo de AF realizada é a caminhada (66%) e o desporto federado mais praticado é o futebol (47%).

3) A principal barreira para a prática de AF é a falta de tempo (49%) e a principal motivação a melhoria da aptidão física (58%).

4) O contexto de ar livre destaca-se como o local preferencial dos inquiridos para a prática de AF (69%).

5) Somente 2% dos participantes conhece as recomendações para a prática de AF da OMS.

6) Só 4% dos inquiridos têm conhecimento da existência de um programa nacional para a promoção da AF.

7) 27% dos participantes usam aplicativos móveis para monitorizar a AF.

8) Somente 22% e 3% dos inquiridos reportam deslocar-se diariamente a pé e de bicicleta, respetivamente.

9) Em média, os inquiridos despendem 333 minutos por dia de semana em atividades sedentárias e 239

2. INTRODUÇÃO

De acordo com os dados do Eurobarómetro 2022, os níveis auto-reportados de inatividade física da União Europeia são elevados, com uma tendência gradual de crescimento ao longo da última década. Cerca de 45% dos cidadãos europeus inquiridos no Eurobarómetro 2022 afirmaram nunca praticar exercício ou desporto (vs. 39% em 2009), enquanto apenas 6% referiram fazê-lo forma regular[1]. Relativamente à população portuguesa, os resultados sugerem que Portugal regista a maior percentagem de cidadãos da União Europeia que reporta nunca praticar exercício ou desporto – 73% (aumento de 5% em relação a 2017)[1].

No mesmo ano, a OMS divulgou o primeiro relatório global sobre o impacto da inatividade física no risco de desenvolvimento de várias doenças crónicas não transmissíveis e, por conseguinte, na despesa pública global. Nesse documento, a OMS propõe-se a reduzir a inatividade física em 15% até 2030, ambicionando criar ambientes, sociedades, sistemas e pessoas ativas, através de 20 ações políticas que se enquadram nas diretrizes globais do modelo ecológico para a saúde[2].

Neste contexto, foi criado, em Portugal, o SUAVA, um sistema integrado no Plano de Recuperação e Resiliência e implementado pelo IPDJ, I.P., cujo objetivo é promover o bem-estar físico e emocional da população portuguesa. O sistema visa aumentar a AF e posicionar Portugal entre os países mais ativos da União Europeia. Para isso, será conduzida uma campanha nacional de promoção da AF em diferentes contextos (pessoal, escolar, profissional e comunitário) e disponibilizada uma plataforma tecnológica (Plataforma de Promoção e Incentivo à Prática de Atividade Física e Comportamentos Saudáveis, que pode ser consultada através de https://apptiva.ipdj.gov.pt/), que informará os cidadãos sobre o seu nível de AF, prescreverá exercícios e monitorizará a evolução individual dos cidadãos portugueses. A plataforma contemplará uma política de incentivos, gamificação e benefícios personalizados para promover um estilo de vida mais saudável.

Para possibilitar a avaliação do impacto do SUAVA, foi realizada uma análise preliminar dos níveis de AF dos cidadãos residentes em Portugal, através da aplicação de um inquérito a uma amostra representativa da população portuguesa. Os resultados desse inquérito, detalhados no presente relatório, oferecem um retrato subjetivo da prática de AF no contexto nacional antes da implementação da campanha, doravante designada como "1ª Avaliação". Sempre que possível, estes resultados serão analisados e comparados com os apresentados no 1º Relatório - Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal -, no qual se sistematizou a informação das fontes nacionais e internacionais publicadas nos últimos 5 anos (2019-2024). Adicionalmente, importa destacar que os dados apresentados neste documento servirão como referência para a avaliação do impacto da campanha nacional, a qual será seguida de uma nova aplicação do inquérito e cujos resultados e análise comparativa serão apresentados futuramente na 2ª Avaliação.

3. Resumo das diferentes dimensões analisadas

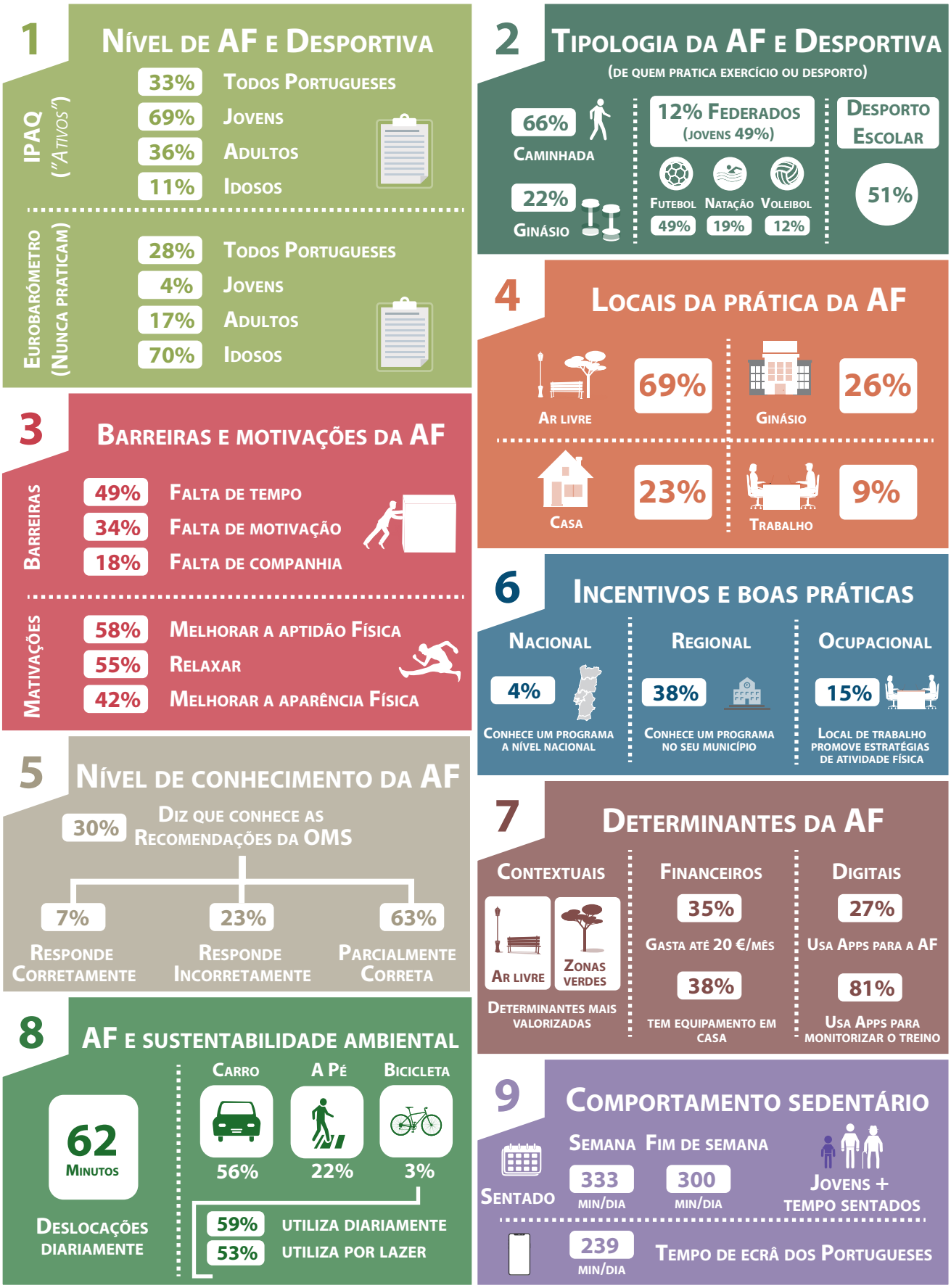


Figura 1 - Resumo das diferentes dimensões analisadas.

Abreviaturas: AF, atividade física; IPAQ, *International Physical Activity Questionnaire;* OMS, Organização Mundial de Saúde

A **Figura 1** apresenta uma síntese dos principais resultados analisados na versão reduzida do relatório "Estudo da Prática de Atividade Física e Desportiva da População Portuguesa – 1ª Avaliação". Esta síntese apresenta os pontos-chave identificados no relatório, permitindo uma visão clara e integrada sobre as diferentes dimensões analisadas.

A apresentação visual destes resultados visa facilitar a leitura e interpretação dos dados, oferencendo uma representação clara, sintética e comparável entre sexos e grupos etários.

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

- Um terço da população portuguesa é classificada como "ativa" pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ).
- Aproximadamente um terço da população refere nunca praticar exercício ou desporto, enquanto 25% afirma fazê-lo regularmente.
- O sexo masculino é mais frequentemente categorizado como mais ativo do que o sexo feminino, segundo o IPAQ. Por sua vez, observam-se resultados similiares quando se averigua quem afirma nunca praticar exercício e desporto.
- A maior proporção de inquiridos classificados como "inativos" foi observada nos idosos, enquanto os jovens apresentam a maior proporção de indivíduos na categoria "ativo".
- A prevalência de inquiridos que reporta nunca praticar exercício ou desporto é mais elevada nos idosos, seguida pelos adultos e, por fim, pelos jovens.

TIPOLOGIA DAS ATIVIDADES FÍSICA E DESPORTIVAS

- Entre a população que pratica exercício ou desporto, a caminhada é a atividade mais reportada, seguida das atividades de ginásio. Relativamente ao desporto federado, destacam-se o futebol, a natação e o voleibol.
- Em ambos os sexos, a caminhada destaca-se como a principal forma de prática de exercício. Como segunda opção mais referida, o sexo feminino refere as atividades de ginásio, enquanto o sexo masculino refere as modalidades desportivas.
- Os jovens indicam as modalidades desportivas como principal forma de prática, enquanto adultos e idosos referem as caminhadas.
- Cerca de metade dos jovens participa no desporto escolar ou em atividades extracurriculares. No que respeita ao desporto federado, cerca de metade dos jovens refere praticá-lo, destacando-se as modalidades do futebol e do voleibol.
- Quanto à prática de desporto federado no passado, os adultos referem sobretudo a prática de futebol e natação, enquanto os idosos referem o futebol e o basquetebol.

BARREIRAS E MOTIVAÇÕES INERENTES À PRÁTICA

- Cerca de metade da população refere a falta de tempo como principal barreira à prática de atividade física, seguida da falta de motivação ou de interesse.
- A falta de tempo e, seguidamente, a falta de motivação ou interesse surgem como as principais barreiras para a prática de atividade física em ambos os sexos.
- Os jovens e os adultos identificam a falta de tempo como principal barreira, seguida da falta de motivação; entre os idosos, as barreiras mais referidas são a falta de motivação e o risco de lesão.
- Quanto às motivações, a população refere a melhoria do desempenho físico como principal motivo para a prática de atividade física, seguindo-se o relaxamento e melhoraria da aparência física.
- Tanto o sexo feminino como o sexo masculino referem a preparação física e o relaxamento como principais motivações.
- Os jovens indicam a diversão e o desempenho físico como principais motivações para a prática, os adultos destacam o desempenho físico e relaxamento, e os idosos mencionam sobretudo o relaxamento e o desempenho físico.

LOCAIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- Os locais mais referidos pela população para a prática de atividade física são o ar livre, seguido do ginásio, de casa e do local de trabalho.
- A prática ao ar livre é mais frequentemente reportada pelo sexo masculino, enquanto a prática em casa é mais reportada pelo sexo feminino.
- O local de prática mais reportado por todos os grupos etários é o ar livre. Como segunda opção, os jovens destacam a escola/universidade, enquanto adultos e idosos referem o ginásio.

NÍVEL DE CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

- A maioria da população desconhece as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde. Entre os inquiridos que afirmam conhecê-las, apenas 2% identifica corretamente as recomendações.
- Tanto no sexo feminino como no masculino, a maioria dos inquiridos desconhece as recomendações para a prática de atividade física, sendo a proporção de respostas corretas semelhante entre ambos os sexos.
- Na análise por grupos etários, os adultos apresentam a maior proporção de respostas afirmativas relativamente ao conhecimento das recomendações, no entanto, são os jovens que registam a maior proporção de respostas corretas.

INCENTIVOS E BOAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA

- Cerca de 4% dos adultos e idosos referem conhecer programas nacionais de atividade física. Cerca de dois terços dos inquiridos indicam desconhecer ou não dispor de oferta de programas de atividade física no seu município.
- Entre a população profissionalmente ativa, apenas 15% afirma que o seu local de trabalho promove iniciativas de promoção de atividade física, sendo os protocolos com ginásios a medida mais referida.
- Na comparação por sexos, tanto o conhecimento de programas nacionais de atividade física como o conhecimento de programas municipais apresentam proporções semelhantes entre o sexo feminino e masculino.
- De igual modo, entre os inquiridos profissionalmente ativos, a proporção que refere ter acesso a programas de promoção de atividade física no local de trabalho é também semelhante entre sexos.

DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- Relativamente aos determinantes financeiros, cerca de um terço dos inquiridos indica gastar até 20€ por mês em atividade física. A maioria não possui equipamento de treino em casa.
- Tanto o sexo masculino como o feminino referem gastar até 20€ por mês em atividade física. Esta tendência é também semelhante no que concerne à disponibilidade de material de treino em casa.
- Os adultos tendem a gastar mais na prática de atividade física do que os idosos. A posse de equipamento de treino em casa é também mais frequente nos adultos.
- Quanto aos determinantes digitais, cerca de um terço dos inquiridos utiliza aplicações no telemóvel para monitorizar a atividade física. A principal motivação para o uso é a monitorização do treino, enquanto entre os que não utilizam, a principal razão é a falta de interesse em instalar novas aplicações.
- O sexo masculino reporta a utilização de tecnologias de monitorização com mais frequência do que o sexo feminino. Ainda assim, o motivo "monitorizar o treino" é mais reportado pelo sexo feminino.
- Os adultos e idosos são as faixas etárias que reportam, respetivamente, maior e menor utilização de aplicaçõe. A proporção de jovens e idosos que não utiliza tecnologias de monitorização é superior à dos adultos.
- Relativamente aos determinantes contextuais, os aspetos mais valorizados para a prática de atividade física são a existência de locais ao ar livre e a existência de zonas verdes.
- O sexo feminino atribui valores mais baixos à maioria dos aspetos do ambiente envolvente em comparação com o sexo masculino.

- Os jovens valorizam sobretudo a existência de zonas verdes, enquanto os adultos destacam a possibilidade de praticar atividade física com outras pessoas. Por último, os idosos destacam a existência de zonas verdes.

ATIVIDADE FÍSICA E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

- Os portugueses referem passar, em média, aproximadamente uma hora por dia em deslocações, sendo o carro o meio de transporte mais utilizado. Entre os utilizadores de bicicleta, a maioria utiliza-a para deslocações para o trabalho ou em contexto de lazer.
- O tempo médio diário passado em deslocações é semelhante entre sexos, sendo estas realizadas sobretudo de carro ou a pé. Entre os inquiridos do sexo feminino que utilizam a bicicleta, a maioria fá-lo para se deslocar para o trabalho, enquanto os inquiridos do sexo masculino utilizam-na maioritariamente para contexto de lazer.
- Os adultos são quem passa mais tempo em deslocações diariamente, seguindo-se os idosos e, por fim, os jovens. Em todos os grupos etários, o carro é o principal meio de transporte. Quanto ao uso da bicicleta, os idosos são quem mais refere utilizá-la como meio de transporte.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

- Os portugueses despendem mais tempo sentados durante a semana do que durante o fim de semana. Em relação ao uso de ecrãs, os portugueses passam em média 239 minutos/dia nesse comportamento.
- O tempo passado em comportamento sedentário durante a semana e durante o fim de semana é semelhante entre sexos. No que toca ao uso de ecrãs, ambos os sexos despendem aproximadamente o mesmo tempo semana.
- Os jovens são o grupo etário que passa mais tempo em comportamento sedentário, tanto em dias de semana como ao fim de semana. O padrão repete-se no tempo de ecrã: os jovens são quem mais utiliza, seguidos dos adultos e dos idosos.

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/).