

SUAVA

Sistema
Universal
de Apoio
à Vida Ativa

PRR | C01-i09

2025



ESTUDO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

2ª AVALIAÇÃO - VERSÃO RESUMIDA

Título: Estudo da Prática de Atividade Física e Desportiva da População Portuguesa - 2ª Avaliação - Versão Resumida

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

Autores:

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Gil B. Rosa, Ana V. Bernardino, Inês R. Correia, Pedro Antunes, Rafael Cruz, Kienzy Russo, 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

Gabinete do Secretário de Estado do Desporto

Susana Vale

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

ISBN: 978-989-8330-57-4

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 2ª avaliação do estudo da prática de atividade física e desportiva em Portugal, 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 31 de outubro a 5 de dezembro de 2025, trabalho que foi adjudicado pela FMH-UL.



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



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 desenvolvido no âmbito do Plano de Ação Global para a Atividade Física (AF) e desportiva, com o objetivo de promover a adoção de estilos de vida ativos junto da população portuguesa e, consequentemente, posicionar Portugal entre os países mais ativos da União Europeia. Neste contexto, foi implementada a primeira fase da campanha nacional de promoção da AF “Agora Tu, Ativa-te!” (junho a outubro de 2025) destinada a incentivar cada cidadão a modificar a sua rotina e a iniciar a prática regular de AF. Foi ainda disponibilizada, em julho de 2025, a Apptiva, a Plataforma Tecnológica do SUAVA, uma plataforma totalmente gratuita para o utilizador e para os parceiros, que integra dados com outras aplicações e *wearables* para incentivar a prática de AF através de gamificação, com desafios e eventos ajustados ao nível de AF e preferências do utilizador. Adicionalmente, inclui conteúdos educativos gratuitos e disponibiliza a oferta de entidades parceiras, iniciativas e locais para a prática de AF.

O presente relatório apresenta a 2ª avaliação do Estudo da Prática de Atividade Física e Desportiva da População Portuguesa. Os resultados decorrem da aplicação de um inquérito, cuja recolha de dados ocorreu entre 31 de outubro e 5 de dezembro de 2025 ($n = 1264$). O mesmo inquérito foi aplicado numa 1ª avaliação, realizada entre 1 de março e 2 de abril de 2025 ($n = 1284$)¹, junto de uma amostra independente e representativa da população portuguesa. Ao longo do texto e para facilitar a leitura do mesmo, os resultados da 1ª avaliação e 2ª avaliação serão referenciados como “1.ª AV” e “2.ª AV”, respetivamente.

Do ponto de vista metodológico e à semelhança do relatório da 1.ª AV¹, o presente documento engloba os seguintes domínios: 1) níveis de prática de AF e desportiva, 2) tipologia das AF e desportivas; 3) barreiras e motivações inerentes à prática de AF, 4) locais de prática de AF, 5) nível de conhecimento da população sobre AF, 6) incentivos e boas práticas de AF, 7) determinantes da AF e desportiva, 8) AF e

sustentabilidade ambiental e 9) comportamento sedentário. Para além destes, foi adicionado um novo domínio: 10) impacto da campanha nacional “Agora Tu, Ativa-te!”.

Deste modo, destacam-se os principais resultados obtidos:

1) Face aos valores da 1.ª AV, regista-se uma diminuição da proporção de pessoas que reporta “Nunca realizar exercício ou desporto” (1.ª AV: 28% | 2.ª AV: 18%).

2) Tal como na 1.ª AV, a caminhada surge como a principal forma de AF praticada (1.ª AV: 66% | 2.ª AV: 68%), enquanto o futebol continua a ser o desporto federado mais comum (1.ª AV: 47% | 2.ª AV: 62%).

3) À semelhança da 1.ª AV, a principal barreira para a prática de AF continua a ser a falta de tempo (1.ª AV: 49% | 2.ª AV: 48%), e a principal motivação a melhoria da aptidão física (1.ª AV: 58% | 2.ª AV: 55%).

4) O contexto ao ar livre destaca-se como o local preferencial para a prática de AF (1.ª AV: 69% | 2.ª AV: 66%).

5) A percentagem de pessoas que conhece as recomendações internacionais de AF permanece baixa (1.ª AV: 2% | 2.ª AV: 4%).

6) Apenas 5% dos inquiridos conhecem a existência de um programa nacional de promoção da AF (1.ª AV: 4%).

7) A utilização de aplicativos móveis para monitorizar a AF é similar entre os dois inquéritos (1.ª AV: 27% | 2.ª AV: 29%).

8) A percentagem de inquiridos que se desloca diariamente a pé (1.ª AV: 22% | 2.ª AV: 22%) e de bicicleta (1.ª AV: 3% | 2.ª AV: 2%) continua reduzida.

9) Em média, em dias da semana, o tempo em comportamento sedentário (1.ª AV: 333 min/semana | 2.ª AV: 332 min/semana) e o tempo despendido em ecrãs (1.ª AV: 239 min/semana | 2.ª AV: 249 min/semana) alinham-se com os obtidos na 1ª avaliação.

10) 7% dos inquiridos afirmam conhecer a mensagem da campanha nacional “Agora Tu, Ativa-te!”, sobretudo através da divulgação feita na televisão (50%), no Facebook (41%) e no Instagram (37%).

2. INTRODUÇÃO

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) destacou a inatividade física como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diversas doenças crónicas não transmissíveis e estabeleceu como meta a sua redução em cerca de 15% até 2030, através da promoção de ambientes, sociedades, sistemas e pessoas mais ativas². É neste contexto que surge, em Portugal, o SUAVA, um sistema integrado no Plano de Recuperação e Resiliência e implementado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), com o objetivo de promover o bem-estar físico e emocional da população. Para esse efeito, foi lançada a campanha nacional de promoção da AF “Agora Tu, Ativa-te!” (<https://apptiva.ipdj.gov.pt/>) concebida para incentivar cada cidadão a ultrapassar/desmistificar as barreiras pessoais associadas à prática de AF e a iniciar um estilo de vida mais ativo. Esta campanha foi implementada através de uma estratégia de comunicação multicanal, envolvendo diferentes meios de divulgação, nomeadamente televisão, rádio, imprensa, redes sociais e *outdoors*, de forma a maximizar o alcance da mensagem ao nível do território nacional. Paralelamente, foram desenvolvidas ações presenciais, incluindo um *roadshow* de sensibilização em diferentes regiões do país. Esta abordagem visou assegurar uma ampla cobertura e exposição da mensagem, incentivando a adoção de estilos de vida mais ativos e reforçando a ideia de que pequenas mudanças no dia-a-dia podem fazer a diferença.

A implementação da campanha contou com o envolvimento de diversos parceiros institucionais e locais, contribuindo para a sua disseminação no território. Dirigida à população em geral, assentou numa mensagem mobilizadora e orientada para a ação, centrada na valorização de pequenas mudanças comportamentais. Em termos de alcance, destaca-se a ampla exposição nos diferentes meios, incluindo a transmissão de 135 spots televisivos, com um alcance estimado de 5 milhões de indivíduos, bem como por elevados níveis de impressões e visualizações nas plataformas digitais.

Complementarmente, foi disponibilizada a plataforma tecnológica Apptiva, que reúne conteúdos, parcerias, desafios e atividades destinados a incentivar a prática de AF dos utilizadores.

Estruturalmente, este relatório encontra-se dividido em duas partes:

1) Descrição do processo de implementação da primeira fase da campanha “Agora Tu, Ativa-te!”, abrangendo o respetivo cronograma, os meios utilizados e os indicadores de sucesso, alcance e exposição junto do público-alvo.

2) Apresentação dos resultados da 2ª avaliação, com as dimensões previamente avaliadas na 1ª avaliação¹ e uma nova secção dedicada ao impacto da primeira fase da campanha “Agora Tu, Ativa-te!”.

Ao longo do relatório, os resultados da 2.ª avaliação são apresentados no presente relatório e comparados com os obtidos na 1.ª avaliação.

3. RESUMO DAS DIFERENTES DIMENSÕES ANALISADAS

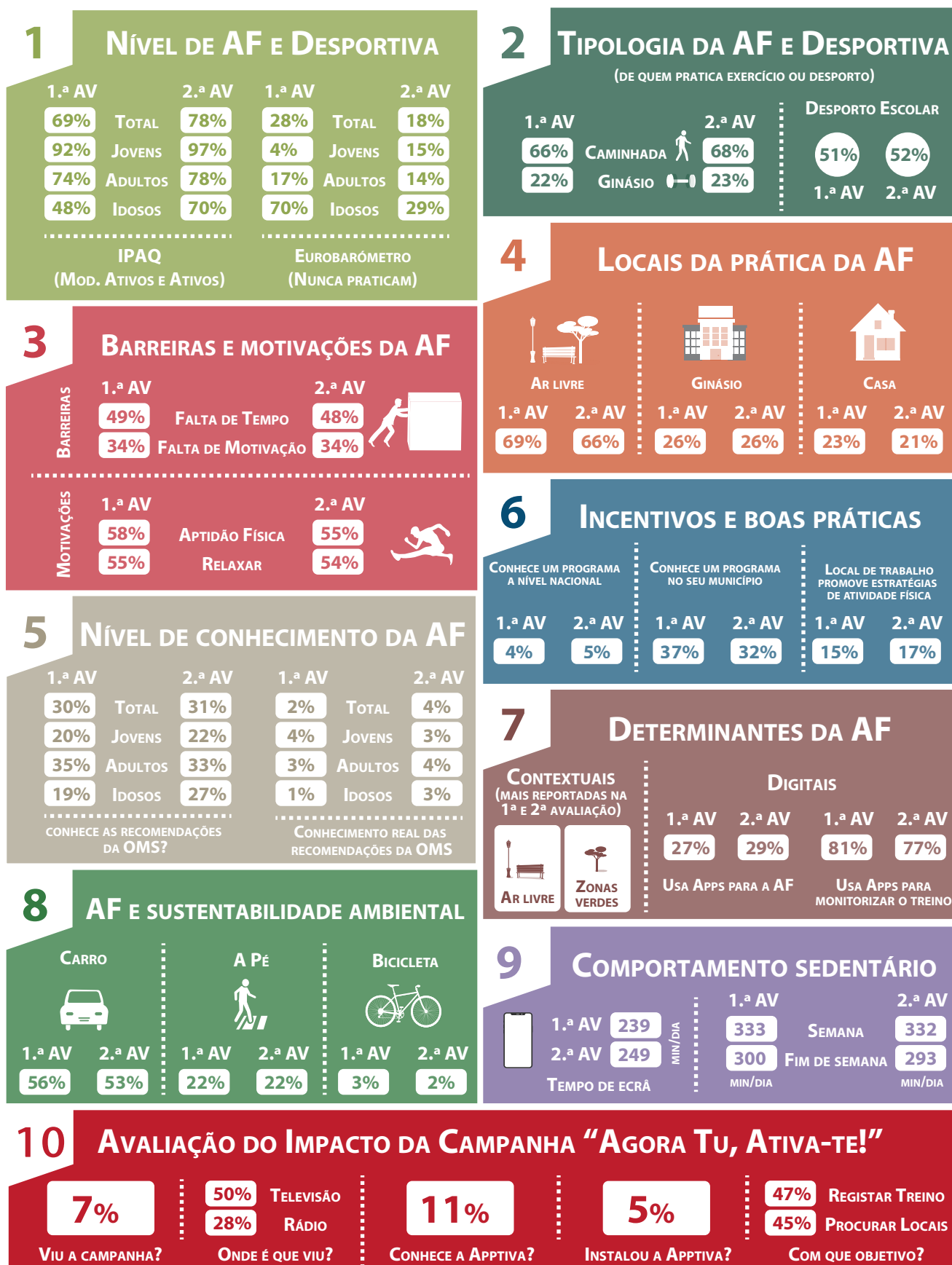


Figura 1 - Resumo das diferentes dimensões analisadas.

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 – 2ª 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, oferecendo 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

- Na 2.ª AV, registou-se uma maior proporção de indivíduos classificados como “ativos” ou “moderadamente ativos” pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), em comparação com a 1.ª AV.
- Verificou-se uma redução da proporção de inquiridos que refere nunca praticar exercício ou desporto nesta 2.ª AV.
- Em concordância com a 1.ª AV, o sexo masculino continua a ser categorizado com maior frequência como “ativo” ou “moderadamente ativo” do que o sexo feminino, segundo o IPAQ.
- O sexo feminino reporta mais frequentemente nunca praticar exercício ou desporto em comparação com o sexo masculino.
- À semelhança da 1.ª AV, a maior proporção de indivíduos classificados como “ativos” ou “moderadamente ativos” concentrou-se nos jovens, enquanto a menor proporção se verificou nos idosos.
- A prevalência de inquiridos que nunca pratica exercício ou desporto continua a ser superior nos idosos, embora se tenha observado uma diminuição desse valor face à 1.ª AV.

TIPOLOGIA DAS ATIVIDADES FÍSICA E DESPORTIVAS

- Entre a população que pratica exercício ou desporto, e de forma semelhante à 1.ª AV, a caminhada continua a ser a atividade mais reportada, seguida das atividades de ginásio. No desporto federado, destacaram-se nesta 2.ª AV o futebol e o basquetebol.
- Tal como observado na 1.ª AV, a caminhada manteve-se como a principal forma de prática de atividade física em ambos os sexos. As aulas de grupo continuam a ser a segunda opção mais mencionada pelo sexo feminino, enquanto no sexo masculino a bicicleta surge agora como segunda opção (em contraste com as modalidades desportivas referidas na 1.ª AV).
- Entre os jovens, as modalidades desportivas continuam a ser a atividade mais reportada; já os adultos e idosos mantêm a caminhada como principal forma de prática de atividade física.

- De forma semelhante à 1.ª AV, cerca de metade dos jovens na 2.ª AV referiu participar no desporto escolar ou atividades extracurriculares. No desporto federado, a proporção de jovens praticantes reduziu face à 1.ª AV.
- No que concerne ao desporto federado no passado, os adultos e idosos na 2.ª AV apontam o futebol como modalidade mais frequentada, tal como se verificou na 1.ª AV.

BARREIRAS E MOTIVAÇÕES INERENTES À PRÁTICA

- Em concordância com a 1.ª AV, metade da população na 2.ª AV continua a identificar a falta de tempo como a principal barreira à prática, seguida a falta de motivação ou de interesse.
- Na análise por sexos, a falta de tempo e a falta de motivação ou interesse permanecem nesta 2.ª AV como as principais barreiras para a prática de atividade física.
- Nos jovens e nos adultos, à semelhança da 1.ª AV, a falta de tempo continua a ser a principal barreira identificada. Nos idosos, a falta de motivação e o risco de lesão surgem novamente como as principais barreiras à prática.
- Quanto às motivações, a população na 2.ª AV indicou a melhoria do desempenho físico como principal motivação, seguida do relaxamento, semelhante ao reportado na 1.ª AV.
- As principais motivações do sexo masculino foram a melhoria do desempenho físico e o relaxamento. No sexo feminino, as principais motivações foram o relaxamento e o desempenho físico.
- Entre os jovens, a diversão e o desempenho físico continuam a ser as motivações mais reportadas para a prática de atividade física. Os adultos e idosos mencionaram, em linha com a 1.ª AV, o desempenho físico e o relaxamento, e o relaxamento e o desempenho físico, respetivamente.

LOCAIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- Os locais mais referidos para a prática de atividade física continuam a ser o ar livre, o ginásio e em casa, à semelhança dos resultados da 1.ª AV.
- Na 2.ª AV, tanto no sexo masculino como no sexo feminino, o local mais mencionado é o ar livre, seguindo do ginásio.
- De forma semelhante ao observado na 1.ª AV, o ar livre continua a ser o local mais indicado por todos os grupos etários. O segundo local mais reportado mantém-se a escola/universidade para os jovens e o ginásio para os adultos e idosos.

NÍVEL DE CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

- Em concordância com a 1.ª AV, a maioria da população continua a desconhecer as recomendações de atividade física da Organização Mundial de Saúde. Entre quem afirma conhecê-las, apenas 3,7% as identifica corretamente.
- A maioria dos inquiridos de ambos os sexos desconhece as recomendações, mantendo-se as proporções de respostas corretas semelhantes às observadas na 1.ª AV.
- Na análise por grupos etários, os adultos continuam a representar a maior proporção de inquiridos que afirmam conhecer as recomendações, e, contrariamente à 1.ª AV, apresentam também a maior proporção de respostas corretas. A menor proporção de respostas corretas na 2.ª AV observou-se nos jovens.

INCENTIVOS E BOAS PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA

- De forma semelhante ao observado na 1.ª AV, cerca de 5% dos adultos e idosos referiram conhecer programas nacionais de atividade física. Da mesma forma, cerca de dois terços dos inquiridos desconhece a existência de programas nos seus municípios.
- Na análise por sexos, e em linha com a 1.ª AV, as proporções de conhecimento sobre programas nacionais e municipais são semelhantes entre sexos.
- Entre os participantes ativos profissionalmente, a proporção de inquiridos com acesso a programas de atividade física no trabalho é semelhante entre sexos, semelhante ao observado na 1.ª AV.

DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

- No que diz respeito aos determinantes financeiros, cerca de um terço dos inquiridos indicou gastar até 20€ mensalmente em atividade física. A maioria continua a indicar não possuir equipamento de treino em casa, embora a proporção tenha aumentado face à 1.ª AV.
- Tal como na 1.ª AV, a maioria dos inquiridos de ambos os sexos referiram gastar até 20€ por mês em atividade física. A posse de equipamento de treino em casa também se mantém semelhante entre sexos.
- Contrariamente ao observado na 1.ª AV, o gasto em atividade física é agora semelhante entre adultos e idosos (até 20€ por mês). Quanto à posse de equipamento de treino, os adultos continuam a apresentar uma proporção superior à dos idosos, tal como na 1.ª AV.
- Nos determinantes digitais, a tendência assemelha-se à da 1.ª AV, com cerca de um terço da população a utilizar aplicações móveis para monitorizar a atividade física. A principal motivação continua a ser a monitorização do treino, enquanto o principal para não utilizar continua a ser a falta de interesse em instalar novas aplicações.

- Conforme observado na 1.ª AV, a proporção de inquiridos do sexo masculino que utiliza aplicações continua a ser superior à do sexo feminino. Nesta 2.ª AV, a principal motivação para utilizar estas aplicações referida por ambos os sexos é a monitorização do treino.

- Na análise por grupos etários, os adultos continuam a ser o grupo que mais utiliza aplicações e os idosos o que menos utiliza. À semelhança da 1.ª AV, a proporção de jovens e de idosos que não utiliza aplicações para monitorizar a atividade física é superior à dos adultos.

- Nos determinantes contextuais, e de forma semelhante à 1.ª AV, os aspetos mais valorizados para a prática de atividade física são a existência de locais ao ar livre e de zonas verdes.

- Tanto o sexo masculino como o sexo feminino consideram a disponibilidade de locais ao ar livre e zonas verdes como os fatores mais importantes, tal como reportado na 1.ª AV.

- Nos jovens, a existência de locais ao ar livre continua a ser o aspeto mais destacado. Nos adultos este foi também o fator mais destacado, contrariamente à 1.ª AV (onde privilegiavam a possibilidade de praticar com outras pessoas). Nos idosos, ao contrário do observado anteriormente, destaca-se agora o trânsito na rua.

ATIVIDADE FÍSICA E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

- De forma semelhante à 1.ª AV, a população referiu passar cerca de uma hora por dia em deslocações, continuando o carro a ser o meio de transporte mais utilizado.

- Na análise por sexos, observou-se que o tempo passado em deslocações é ligeiramente superior no sexo masculino, sendo o automóvel o principal meio reportado por ambos os sexos, em concordância com a 1.ª AV.

- Na análise por grupos etários, os adultos continuam a passar mais tempo em deslocações e os jovens menos tempo, tal como na 1.ª AV. O carro permanece o principal meio de transporte reportado por todos os grupos etários.

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

- O tempo em comportamento sedentário é semelhante entre avaliações, mantendo-se a tendência do tempo passado neste comportamento ser superior ao fim de semana. O tempo de utilização de ecrãs reportado foi ligeiramente superior à 1.ª AV.

- Na 2.ª AV, os valores reportados durante a semana e ao fim de semana foram semelhantes entre sexos, em concordância com a 1.ª AV. O sexo masculino referiu passar menos tempo a utilizar ecrãs em comparação com o sexo feminino.

- Contrariamente à 1.ª AV, os adultos são agora o grupo etário que passa mais tempo em comportamento sedentário durante a semana, enquanto os idosos o que mais tempo durante o fim de semana. Os jovens continuam a reportar o maior tempo de utilização de ecrãs, enquanto os idosos são o grupo que utiliza menos.

IMPACTO DA CAMPANHA “AGORA TU, ATIVA-TE”

- Uma pequena proporção da população inquirida referiu ter visto a campanha “Agora Tu, Ativa-te”, sendo a televisão o principal meio de visualização, seguido da rádio.
- Relativamente ao conhecimento da “Apptiva”, apenas uma pequena proporção da população afirmou conhecê-la e uma proporção ainda menor referiu tê-la instalado. Os principais motivos de instalação foram o registo do treino e a procura de locais para a prática de atividade física.
- Na análise por sexos, o conhecimento da campanha nacional é semelhante entre sexos. No sexo feminino, o Facebook foi referido como o principal meio de contacto, enquanto no sexo masculino predominou a televisão.
- A proporção de inquiridos do sexo masculino e feminino que referiram ter conhecimento e ter instalado a “Apptiva” é semelhante. As motivações de instalação referidas foram a procura de informação sobre eventos desportivos no sexo feminino, e o registo do treino no sexo masculino.
- Os adultos constituem o grupo etário com maior proporção de visualização da campanha “Agora Tu, Ativa-te”, sendo os idosos o grupo com menor visibilidade. O Facebook foi o principal meio de contacto para os jovens, enquanto a televisão liderou nos adultos e nos idosos.
- No que diz respeito à “Apptiva”, os jovens foram o grupo que mais reportou conhecê-la, seguidos dos adultos e idosos. Contudo, a taxa de instalação foi superior nos adultos, seguidos pelos jovens. O principal motivo apontado pelos jovens e pelos idosos foi o acesso aos desafios da aplicação, e nos adultos foi o registo do treino.

Informações adicionais podem ser consultadas na versão completa do relatório no site <https://apptiva.ipdj.gov.pt/estudo/> ou no site do IPDJ em <https://ipdj.gov.pt/>.