

SUAVA

Sistema
Universal
de Apoio
à Vida Ativa

PRR | C01-i09

2024



DIAGNÓSTICO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA EM PORTUGAL

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

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.

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

f **MH** FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

C
IPER

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



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE

ÍNDICE

01.	Sumário executivo	6
02.	Introdução	7
03.	Nível de prática de atividade física e desportiva.....	8
04.	Tipologia das atividades físicas e desportivas	13
05.	Barreiras e motivações inerentes à prática	15
06.	Locais de prática da atividade física	19
07.	Nível de conhecimento da população sobre atividade física	20
08.	Incentivos e boas práticas de atividade física	22
09.	Determinantes da atividade física e desportiva	25
10.	Atividade física e sustentabilidade ambiental	27
11.	Resumo das diferentes dimensões analisadas.....	29
12.	Referências	32
13.	Especificação de conceitos	34
14.	Anexos	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Nível de atividade física dos jovens em função dos diferentes sistemas de monitorização..	9
Figura 2	Nível de atividade física dos portugueses por região	10
Figura 3	Nível de inatividade física (Eurobarómetro 2022) e atividade física (Eurostat, IAN-AF e Sistema de Monitorização e Vigilância) dos adultos portugueses	11
Figura 4	Nível de atividade física das pessoas idosas em função dos diferentes sistemas de monitorização	12
Figura 5	Tipos de atividade física praticadas em função dos diferentes sistemas de monitorização..	13
Figura 6	Número de atletas federados e tipos de desporto praticados pelos portugueses.....	14
Figura 7	Barreiras reportadas pelos portugueses para a prática de atividade física e desporto.....	16
Figura 8	Motivações reportadas pelos portugueses para a prática de atividade física e desporto.....	19
Figura 9	Locais de prática de atividade física e desporto dos portugueses	20
Figura 10	Conhecimentos dos portugueses em relação à atividade física e saúde.....	21
Figura 11	Políticas consideradas como incentivos e boas práticas para promover a atividade física, organizadas de acordo com o Plano de Ação Global da Organização Mundial de Saúde.....	23
Figura 12	Principais determinantes para a prática de atividade física e desportiva em Portugal.....	25
Figura 13	Transporte ativo e meios de transporte utilizados pelos portugueses, de acordo com a faixa etária	27
Figura 14	Dimensões de análise da atividade física na população portuguesa: identificação das principais características associadas à prática de atividade física e participação desportiva	29

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Recomendações de atividade física para os jovens, adultos e idosos, segundo a Organização Mundial de Saúde	36
Anexo 2	Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referentes ao nível de atividade física e desporto.....	37
Anexo 3	Dados disponibilizados pelo Instituto Nacional de Estatística, relativos à tipologia das atividades desportivas, no ano de 2022	38
Anexo 4	Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referentes às barreiras inerentes à prática de atividade física e desporto...	39
Anexo 5	Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referentes às motivações inerentes à prática de atividade física e desporto...	40
Anexo 6	Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referentes ao nível do conhecimento da população sobre atividade física	41
Anexo 7	Breve descrição das políticas/incentivos identificados	42
Anexo 8	Considerações metodológicas dos estudos incluídos referentes aos determinantes da atividade física e desporto.....	47
Anexo 9	Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referentes à atividade física, desporto e sustentabilidade ambiental.....	48

1. SUMÁRIO EXECUTIVO

Este relatório pretendeu 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.

O relatório teve como objeto de análise 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) a atividade física e sustentabilidade ambiental, i) uma secção final dedicada às principais conclusões do relatório. 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 (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 Plano de Recuperação e Resiliência (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 irá integrar 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. NÍVEL DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DA POPULAÇÃO

Em Portugal, a avaliação do nível de atividade física e desportiva da população resulta da informação recolhida por métodos subjetivos tradicionais, como é caso da aplicação de questionários e/ou entrevistas, ou através do uso de métodos objetivos, como é o caso dos acelerómetros. No âmbito da atividade física e do desporto, têm sido vários os sistemas de monitorização a nível nacional que reportam os dados subjetivos e objetivos da prática da atividade física e desportiva dos portugueses. De seguida, será sintetizada a informação sobre o nível de cumprimento das recomendações de atividade física definidas pela OMS considerando as diferentes faixas etárias, permitindo colocar em perspetiva a informação obtida através dos diferentes métodos de recolha. Informação adicional pode ser consultada no Anexo 2, onde se encontram resumidos os principais estudos realizados em Portugal e as respetivas particularidades metodológicas.

JOVENS

Considerando a faixa etária dos jovens, os principais estudos/relatórios de referência sobre o nível de atividade física publicados nos últimos 5 anos e com amostras representativas da população portuguesa, a nível nacional ou regional, são: o inquérito do *Health Behaviour in School-Aged Children*⁶, o *Eurostat 2019*⁷ e o Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva⁸. Na **Figura 1**, encontram-se ilustrados os principais resultados relativos à prática de atividade física a nível nacional e internacional (i.e.,

Finlândia, Suécia e média da União Europeia).

Das diferentes fontes de informação disponíveis a nível nacional, é possível observar que os valores reportados para o cumprimento das recomendações de atividade física tendem a ser relativamente baixos, independentemente da investigação considerada. Quanto às diferenças entre sexos, tanto o Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva⁸, como o *Eurostat 2019*⁷ evidenciam que os rapazes tendem a reportar níveis superiores de atividade física quando comparados com as raparigas. Além disso, com base na informação objetiva providenciada pelo Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva⁸, constata-se que o cumprimento das recomendações de atividade física tende a ser inferior em raparigas dos 10 aos 14 anos (5,9%) quando comparado com as que se inserem na faixa etária dos 15 aos 19 anos (9,8%). Por sua vez, nos rapazes o valor é semelhante para as duas faixas etárias (10-14 anos: 25,3% e 15-19: 23,3%)⁸.

À luz da informação atualmente disponível a nível internacional, e independentemente do uso de questionários ou acelerómetros para a avaliação da atividade física, é possível observar que, em Portugal, o cumprimento das recomendações de atividade física é inferior face à média dos jovens da União Europeia e dos jovens de países definidos como a referência na construção deste relatório (i.e., Finlândia e Suécia)^{6,7}. A única exceção reside nos dados reportados pelo *Health Behaviour in School-Aged Children*,

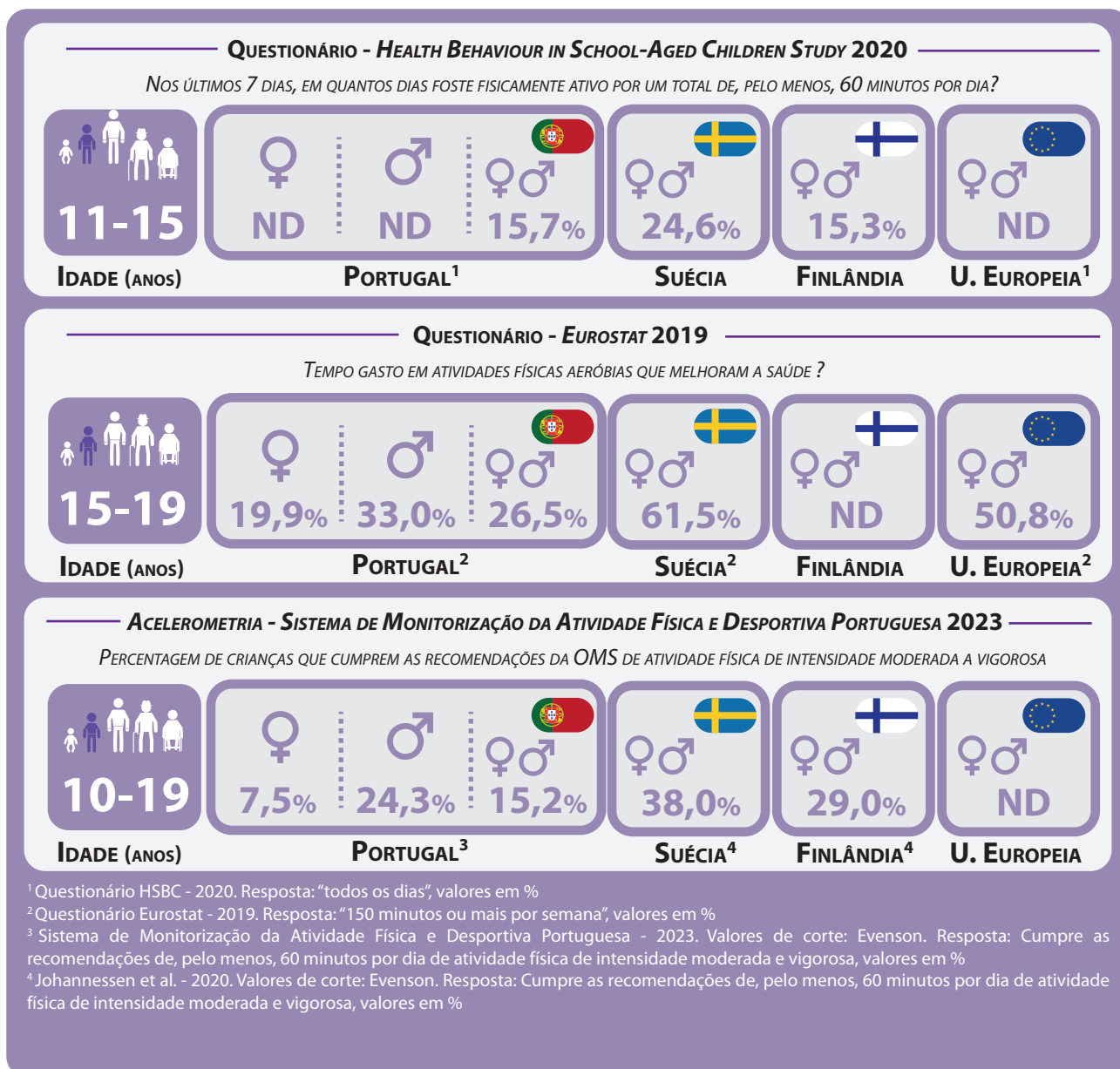


Figura 1 - Nível de atividade física dos jovens em função dos diferentes sistemas de monitorização.

segundo o qual o cumprimento das recomendações de atividade física é semelhante entre os jovens portugueses e os finlandeses⁶. Neste contexto, importa ainda referir que o *Eurostat* 2019⁷ considera as recomendações da prática de atividade física dos adultos (i.e., realiza pelo menos 150 minutos de atividades aeróbias por semana) quando avalia os níveis de atividade física dos jovens dos 15-19 anos. Este detalhe poderá justificar os valores mais elevados na prevalência

de jovens fisicamente ativos obtidos no *Eurostat* 2019⁷, uma vez que os minutos necessários para se ser considerado fisicamente ativo são menos exigentes nos adultos (150 minutos de atividades aeróbias por semana vs. 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia).

ADULTOS

Na faixa etária dos adultos, existe um número superior de sistemas de monitorização com infor-

mação do nível de atividade física da população portuguesa (**Figura 3**). As particularidades metodológicas de cada um dos estudos são diferenciadas em função: 1) das perguntas dos diferentes questionários, cujo objeto de análise tende a ser distinto (i.e., a pergunta do Eurobarómetro 2022³ difere das perguntas usadas pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ))⁹; 2) do uso de informação obtida através dos acelerómetros vs. informação subjetiva dos questionários; 3) da informação detalhada por regiões de Portugal (i.e., NUTS I vs. NUTS II). Com base nestas particularidades, a análise da informação deve ser cuidadosa quanto à percentagem global de cumprimento das recomendações de atividade física em Portugal. Dos diferentes estudos selecionados e cuja amostra é considerada como representativa da população, o Inquérito Alimentar Nacional e da Atividade Física (n= 3 187)⁹ e o Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva (n=1 898)⁸ reportam tendências diferentes no que respeita ao sexo com níveis de atividade física mais elevados. No que respeita à evidência internacional, nomeadamente ao *Eurostat* 2019⁷ e ao Eurobarómetro 2022³, verifica-se que Portugal se encontra numa posição claramente desfavorecida quando comparado com a Finlândia, a Suécia e com a média da União Europeia. No entanto, utilizando a informação da atividade física recolhida por aceleração no Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva⁸, é possível observar que a percentagem de adultos portugueses que cumpre as recomendações é semelhante à da Suécia¹⁰. Esta diferença de valores entre os dados objetivos e os dos questionários é de elevada

pertinência, tendo em conta que a avaliação da atividade física através de questionários (*Eurostat* 2019⁷ e Eurobarómetro 2022³) se coaduna com a existência de um viés significativo decorrente da resposta de cada pessoa, nomeadamente no que respeita ao tipo e à intensidade da atividade física que praticam e que são contempladas para o cumprimento das recomendações. Esta questão será posteriormente aprofundada no capítulo relativo ao nível de conhecimento da população acerca da atividade física.

A análise da informação regional disponibilizada pelo Inquérito Alimentar Nacional e da Atividade Física (**Figura 2**) permite concluir que os adultos da região Norte de Portugal reportam um nível maior de atividade física (*score* “Alto” e “Moderado” do questionário IPAQ), seguidos dos que habitam nas regiões autónomas da Madeira e Açores⁹. Este é o único sistema de monitorização em Portugal que proporciona uma avaliação por NUTS II da prática de atividade física.

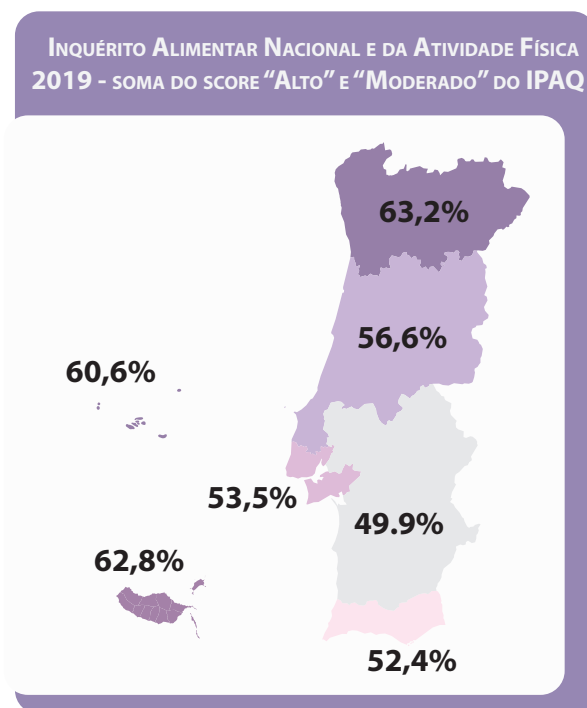


Figura 2 - Nível de atividade física dos portugueses por região (NUTSII).

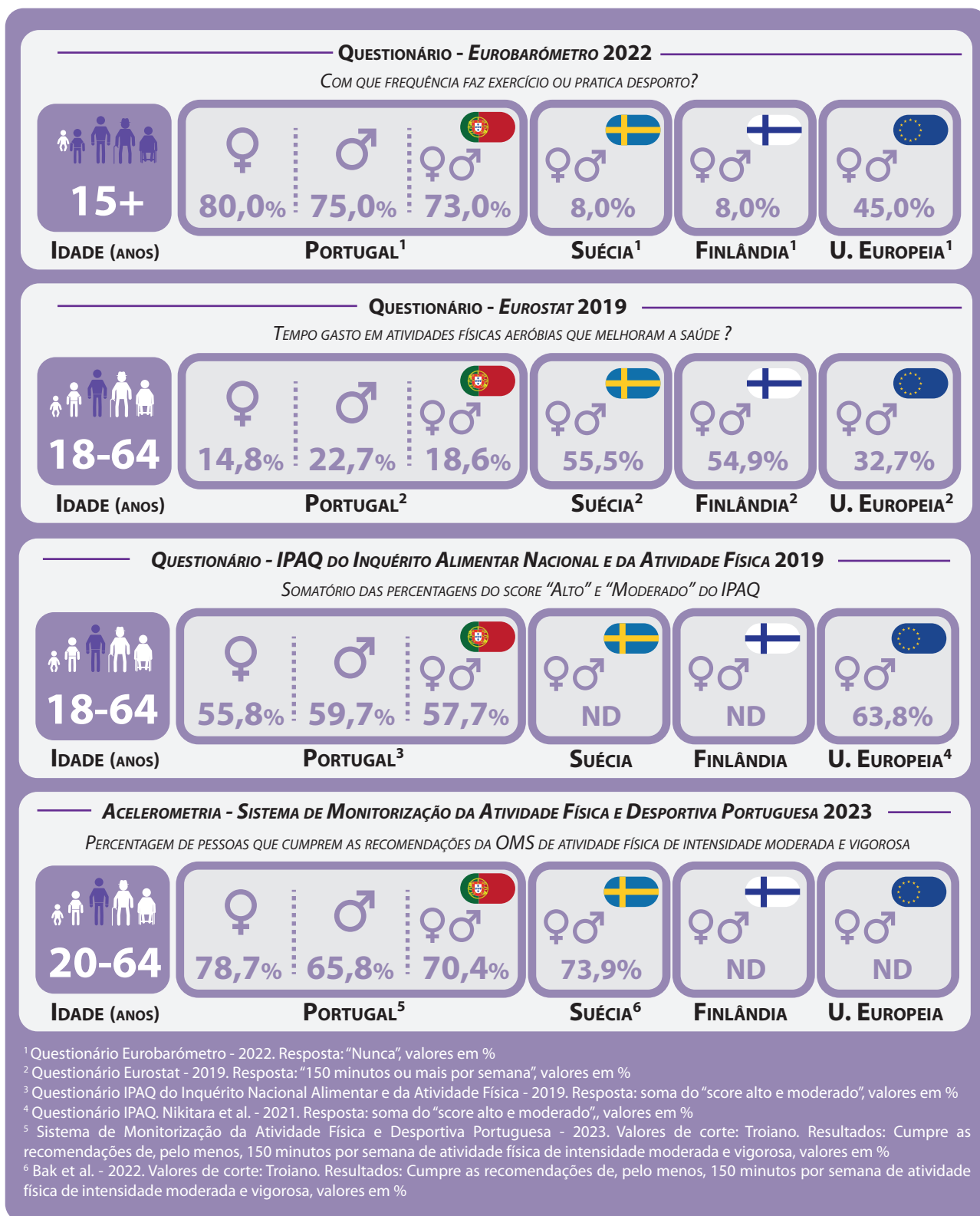


Figura 3 - Nível de inatividade física (Eurobarómetro 2022) e atividade física (Eurostat 2019, IAN-AF e Sistema de Monitorização e Vigilância) dos adultos portugueses.

Idosos

Considerando a faixa etária das pessoas idosas, importa referir que, independentemente do sistema de monitorização, os níveis de atividade

física reportados pelos participantes do Eurostat 2019⁷ ou do Inquérito Alimentar Nacional e da Atividade Física⁹, assim como os medidos objeti-

vamente no Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva⁸, são consideravelmente inferiores aos dos adultos, sublinhando a situação delicada do segmento etário mais velho (**Figura 4**). À semelhança do observado nos jovens, as pessoas idosas do sexo masculino tendem a ter níveis de atividade física mais elevados que as do sexo feminino. Outra observação importante recai sobre o cumprimento das recomendações de atividade física avaliada através de acelerometria: as pessoas idosas, independentemente do sexo, com idades

entre os 65-69 anos, têm valores consideravelmente superiores (54,4%) comparativamente com pessoas com mais de 85 anos (14,3%). Observa-se ainda um decréscimo gradual do cumprimento das recomendações, à medida que se progride nas faixas etárias entre os 70-85 anos⁸. Neste segmento etário, a informação internacional disponível resume-se aos dados do *Eurostat* 2019, segundo os quais os valores observados na Suécia e na média da União Europeia são consideravelmente superiores aos obtidos na população portuguesa⁷.

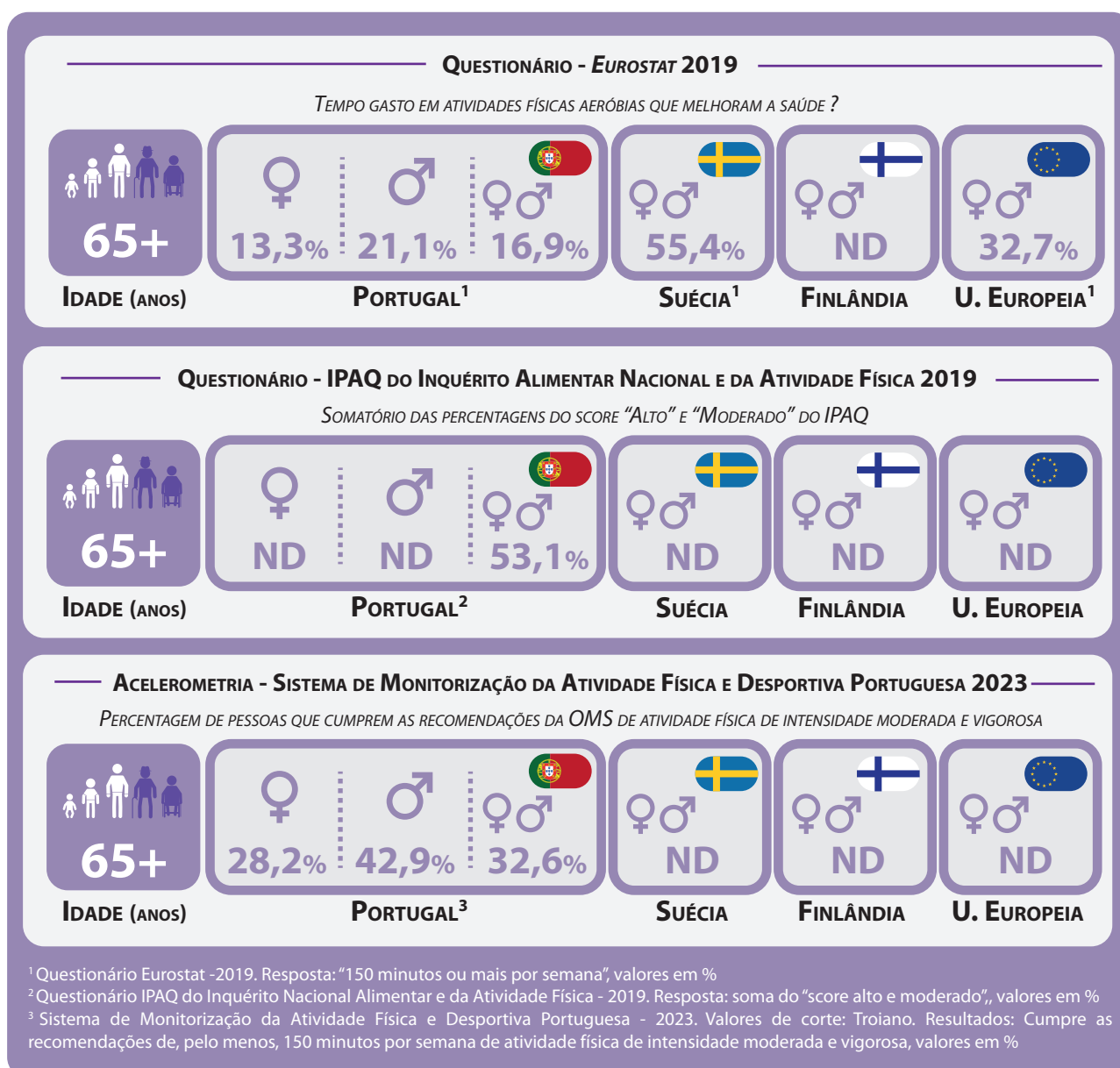


Figura 4 - Nível de atividade física das pessoas idosas em função dos diferentes sistemas de monitorização.

4. TIPOLOGIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Relativamente ao tipo de atividade física, a OMS recomenda¹¹, genericamente, a realização de atividades aeróbias, de força, de alongamento e de mobilidade. Contudo, os cidadãos, com base no contexto e nas suas preferências pessoais, podem optar por diferentes tipologias de atividade física que lhes permitam ser considerados fisicamente ativos.

De acordo com os dados do Eurostat 2019⁷ recolhidos através do *European Health Interview Survey*

(EHIS) (**Figura 5**), em Portugal cerca de 68% das pessoas com mais de 15 anos caminha pelo menos 10 minutos por dia para se deslocar entre lugares (média da União Europeia: 82,6%) e apenas 6,1% o faz utilizando a bicicleta (média da União Europeia: 23,6%). Na Suécia e na Finlândia, os valores percentuais são superiores quando comparados quer com Portugal, quer com a média da União Europeia⁷. De facto, 90,0% e 33,8% dos suecos e 95,7% e 38,8% dos finlan-

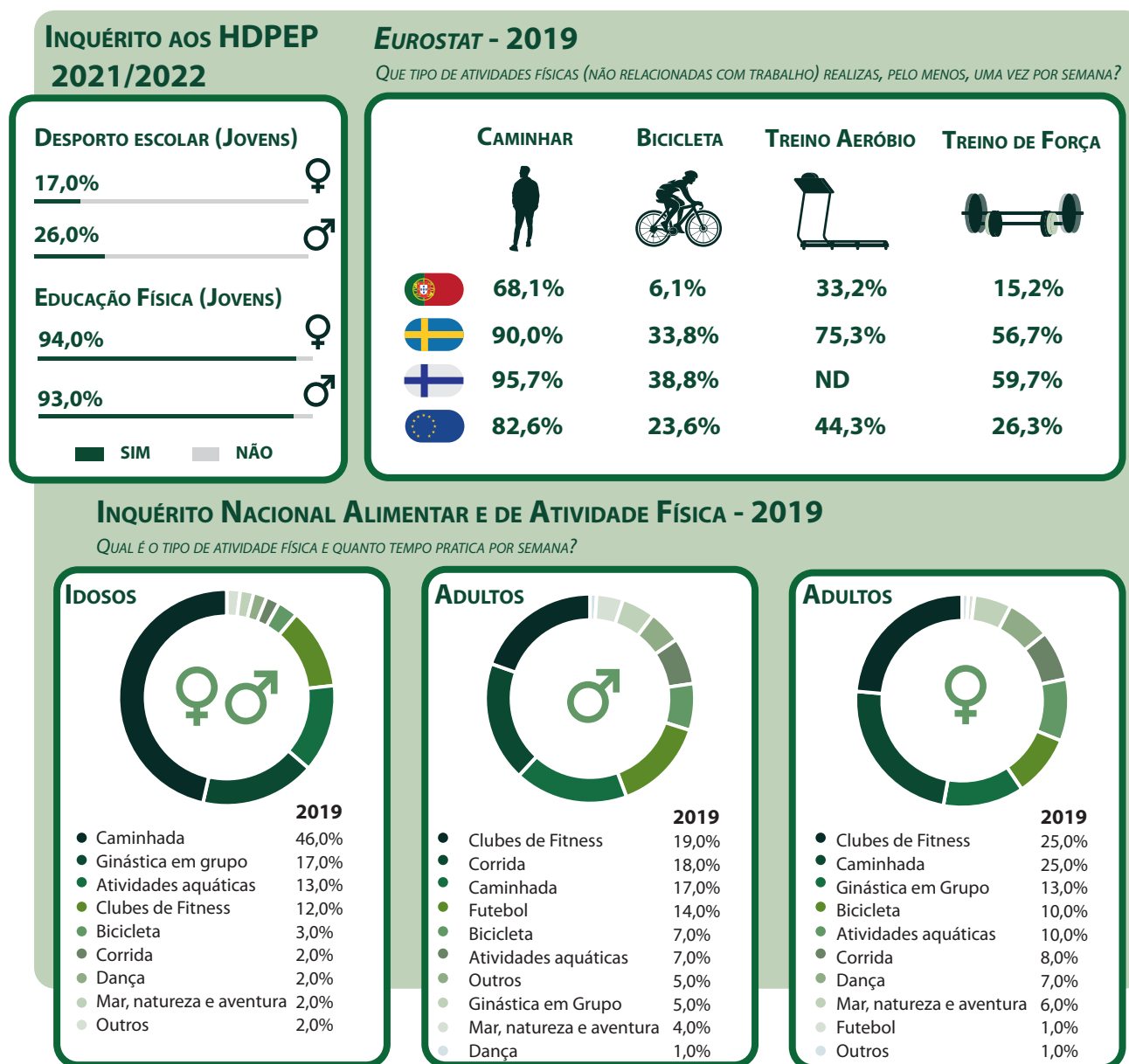


Figura 5 - Tipos de atividades físicas praticadas em função dos diferentes sistemas de monitorização.

Abreviaturas: HDPEP: Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa

deses reportam que caminham ou pedalam, respetivamente, pelo menos 10 minutos por dia, com o intuito de se deslocarem⁷. Relativamente às atividades de cariz aeróbio, em Portugal, cerca de 33,2% das pessoas dizem que fazem, pelo menos, 10 minutos por dia, um valor substancialmente inferior quando comparado com a média da União Europeia (44,3%), mas sobretudo com a Suécia (75,3%; Finlândia não reporta resultado)⁷. Quando se consideram as atividades de força muscular, as disparidades mantêm-se, já que apenas 15,2% da população portuguesa afirma que as realiza. Em comparação, a média da União Europeia fixa-se nos 26,3%, a da Suécia nos 56,7% e a da Finlândia nos 59,5%⁷.

No que respeita aos jovens, o inquérito aos hábitos desportivos da população escolar portuguesa de 2021/2022¹², que contou com uma amostra de 85 224 crianças e adolescentes, reportou que 93,0% dos rapazes e 94,0% raparigas frequentaram as aulas de educação física. Por outro lado, somente 26,0% dos rapazes e 17,0% das raparigas praticaram desporto escolar (Figura 5).

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física revela que as atividades físicas mais frequentemente praticadas distinguem-se consoante a idade e o sexo⁹ (Figura 5). A tipologia de atividade física mais comum em idosos é a caminhada (46,0%), seguida das aulas em grupo (17,0%), das atividades aquáticas (13,0%) e daquelas feitas em contexto de ginásio (12,0%). Por sua vez, atividades como corrida, bicicleta, dança ou atividades de natureza e aventura são menos frequentes (2-3%)⁹. No caso da população adulta, tanto as mulheres (25,0%) como os homens (33,6%) revelam que a sua atividade física/exercício preferencial é aquela/e feito em contexto de ginásio; no caso das mulheres, esta preferência surge em igualdade percentual com a caminhada, enquanto no sexo masculino a segunda atividade mais realizada é a corrida (26,0%). Seguidamente, nas mulheres surgem as aulas de grupo, atividades que usem bicicleta, atividades aquáticas; no caso dos homens, a caminhada, o futebol e as atividades aquáticas

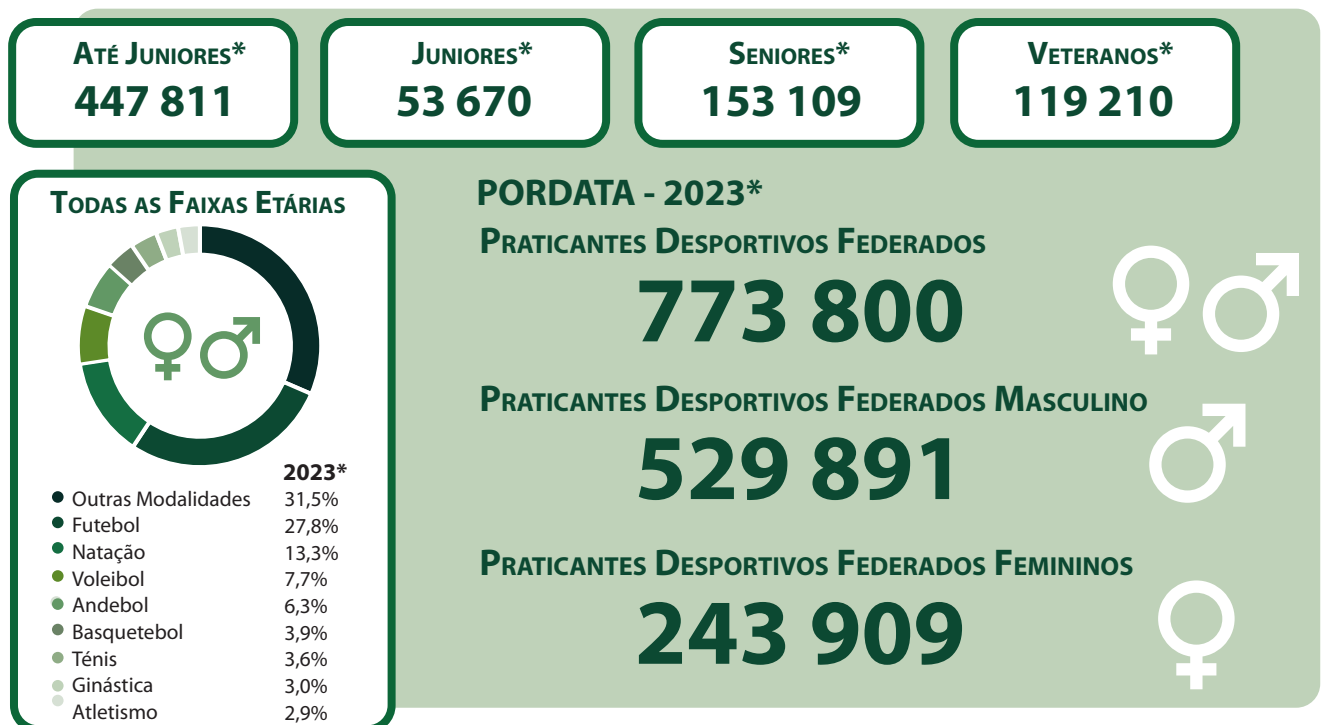


Figura 6 - Número de praticantes desportivos federados e tipos de desporto praticados pelos portugueses. *Dados provisórios do PORDATA, consultados a 25-07-2024.

são as mais populares depois do ginásio e da corrida⁹.

Em Portugal, referem-se ainda, que segundo a última atualização dos dados do PORDATA (**Figura 6**), existem cerca de 773 800 praticantes desportivos federados, dos quais 529 800 são do sexo masculino e 243 909 são do sexo feminino¹³. De entre as modalidades desportivas praticadas,

as mais comuns são o futebol (27,8%), a natação (13,3%), o voleibol (7,7%), o andebol (6,3%), o basquetebol (3,9%), o ténis (3,6%), a ginástica (3,0%) e o atletismo (2,9%)¹³. Em alternativa, os dados disponibilizados pelo Instituto Nacional de Estatística encontram-se descritos em anexo (Anexo 3), por serem relativos ao ano de 2022.

5. BARREIRAS E MOTIVAÇÕES INERENTES À PRÁTICA

BARREIRAS

Embora existam inúmeros benefícios associados à atividade física, uma proporção elevada da população enfrenta desafios e barreiras que limitam a sua prática regular³ (**Figura 7**). Em Portugal, os dados do Eurobarómetro 2022 indicam que 44,0% da população adulta considera, como principal limitação para a prática de atividade física e desporto, a disponibilidade de tempo³, um valor ligeiramente superior ao da média europeia (41,0%)³. Uma outra investigação de abrangência nacional revela, igualmente, que a ausência de tempo é reportada como a principal barreira (34,0%)¹⁴, observando-se ainda que são as mulheres (mais 20,0% quando comparadas com os homens), e as pessoas entre os 30-59 (20,0-25,0%) e 60-69 anos (37,0%), os grupos que mais mencionam este fator como uma barreira para a prática¹⁴. Os dados reportados distinguem-se, no entanto, da realidade europeia, onde a maior fração de pessoas que reporta falta de tempo se situa entre os 25-54 anos¹⁴. O Eurobarómetro 2022 reporta também que, para 29,0% dos portugueses, a falta de motivação é um motivo para não

praticarem atividade física ou desporto (vs. 25,0%, média da União Europeia)³. Por outro lado, somente 12,0% reporta não praticar desporto por falta de interesse, um valor ligeiramente superior ao da União Europeia (9,0%)³. Numa outra investigação realizada em Portugal, 21,0% dos participantes reportaram a ausência de motivação e a falta de gosto pela prática desportiva como uma potencial barreira, apresentando os homens valores superiores aos das mulheres (mais 16,0%)¹⁴. Além disso, a falta de motivação/interesse foi mais frequente nas pessoas entre os 18-39 anos (+26,0% face a outras idades), com nível de escolaridade igual ou superior ao 10º ano (+33,0% face a escolaridade inferior), em situação de desemprego (+70,0% face a empregados) e com nível médio-elevado de literacia em saúde (+20,0% face a baixa literacia em saúde)¹⁴.

No que respeita ao domínio da saúde, aproximadamente 11,0% e 10,0% dos inquiridos no Eurobarómetro de 2022 reportam que o facto de terem uma doença/incapacidade e medo de contraírem uma lesão são barreiras para a prática de atividade física ou desporto, respetivamente³. Quando se

compara com a média da União Europeia, percebe-se que os portugueses identificam, com uma percentagem ligeiramente superior, o risco de lesão como barreira. No entanto, a presença de doença/incapacidade é reportada em menor percentagem comparativamente à média da União Europeia (14,0%) e aos países tidos como referência, como é o caso da Finlândia (22,0%)³. Ainda que a informação disponibilizada pelo Eurobarómetro 2022 sugira a inexistência de desigualdades, por sexo e idade, na proporção de cidadãos europeus que refere não praticar atividade física ou desporto por motivos de saúde, o atual panorama português tem tendências distintas. Por exemplo, os homens reportam mais fre-

quentemente não fazer desporto por motivos de saúde do que as mulheres (+17,0%), enquanto que pessoas acima dos 70 anos, face a pessoas de outras idades, referem mais do dobro das vezes não fazer desporto pelo mesmo motivo¹⁴. Adicionalmente, de entre as pessoas que globalmente reportam não fazer desporto por limitações físicas ou motivos de doença, importa centrar a atenção naquelas com nível de escolaridade igual ou superior a 5 anos (+36,0% vs. escolaridade inferior a 5 anos), em situação de desemprego (+19,0% vs. empregados), com níveis reduzidos de literacia em saúde (+30,0% vs. média-elevada literacia em saúde) e que reportam nunca fazer exercício ou ter uma frequência de prática

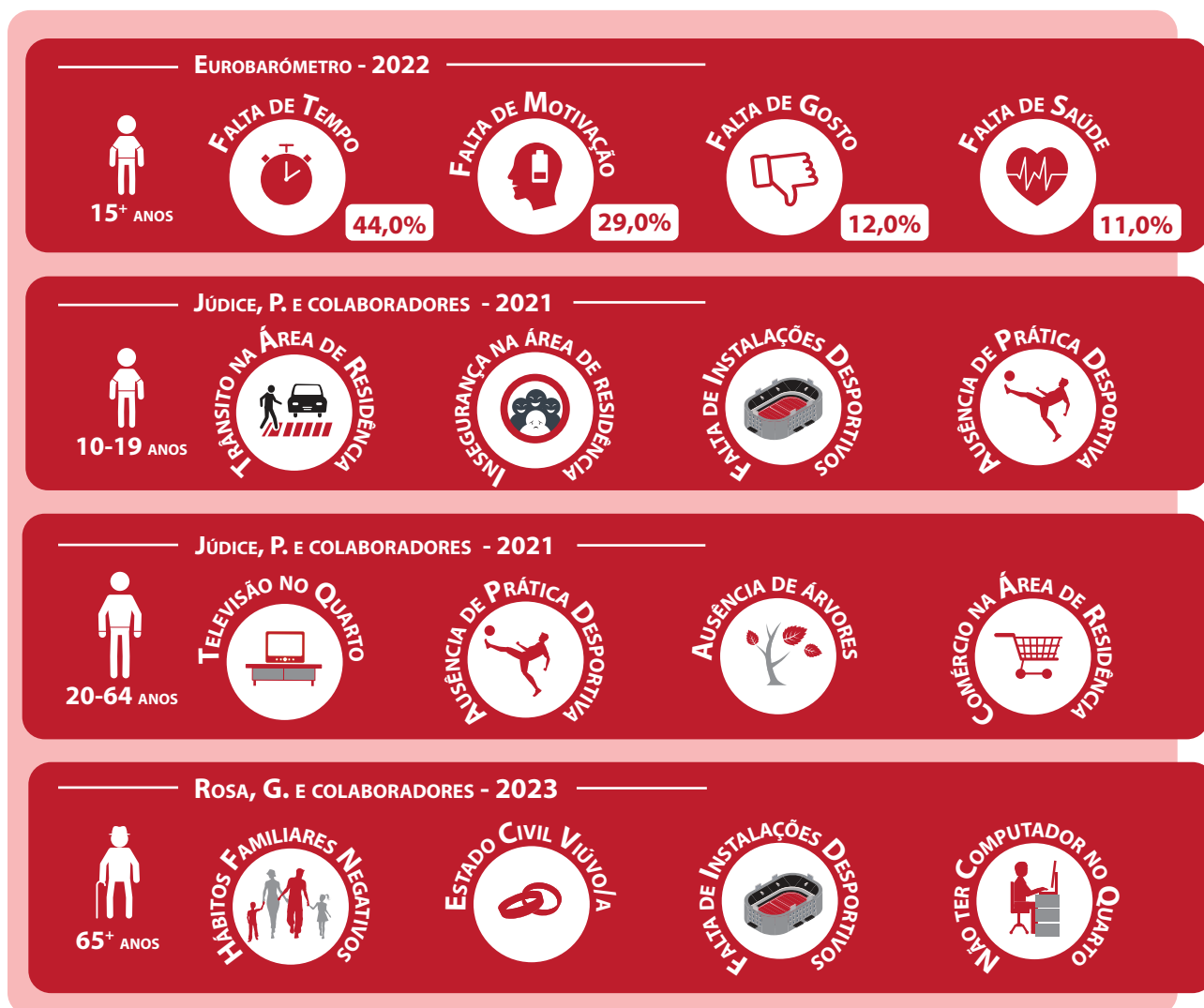


Figura 7 - Barreiras reportadas pelos portugueses para a prática de atividade física e desporto.

de atividade física entre 2-6 vezes por semana (+13,0% face a prática desportiva diária)¹⁴.

Paralelamente à identificação de limitações para a prática desportiva no domínio pessoal, isto é, características que são subjacentes à própria pessoa (ex. crenças e conhecimentos) e que tendem a ser mais referenciadas por pessoas jovens e fisicamente inativas¹⁵, a evidência sustenta a necessidade de intervir em outros domínios, tais como o social e o contextual. Neste contexto, os dados disponíveis sobre jovens portugueses sugerem uma influência direta dos pais e dos pares nos seus níveis de atividade física. Mais precisamente, 67,7% dos pais relatam promover a prática desportiva dos seus filhos¹⁶. No outro extremo da população portuguesa, i.e., as pessoas idosas, o estado civil, assim como as características de prática desportiva da família parecem influenciar o nível de atividade física de pessoas acima dos 65 anos¹⁷ (**Figura 7**). Neste caso, sabe-se, através dos dados de acelerometria recolhidos no mais recente Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva, que mais de um terço dos idosos portugueses (37,8%), que seja casado, solteiro ou divorciado e que refira ter uma família com hábitos de exercício regular cumpre as atuais recomendações de atividade física propostas pela OMS¹⁷.

No domínio contextual, a inacessibilidade a espaços desportivos destaca-se como a principal limitação para a prática desportiva em Portugal. De acordo com o Eurobarómetro 2022, cerca de 4,0% dos adultos portugueses mencionou este fator como impeditivo para a prática regular de desporto ou atividade física, uma proporção

ligeiramente inferior à reportada pelos restantes 27 Estados-Membros da União Europeia (5,0%)³. Esta informação é igualmente sustentada por dados de natureza objetiva decorrentes do Sistema de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva, no qual se evidenciou que jovens e pessoas idosas que reportam não ter acesso a instalações desportivas têm índices mais elevados de inatividade física^{17,18}.

No caso da população adulta, a ausência de infraestruturas desportivas não sobressai como um fator chave, mas existem outros fatores que merecem igual destaque, como é o caso da ausência de árvores no local de residência¹⁹. Simultaneamente, a evidência documenta que os adultos que têm filhos e que praticam desporto reportam menos limitações associadas às infraestruturas (-75,0%) e à segurança no bairro (-59,0%), comparativamente com adultos cujos filhos não praticam desporto regularmente¹⁶. Adicionalmente, os pais percebem mais frequentemente como barreiras para a prática desportiva dos seus filhos os seguintes fatores: a inacessibilidade a lojas, os transportes públicos ou locais próximos para ir a pé, bem como a inexistência de passeios, espaços verdes e outras pessoas fisicamente ativas no local de residência²⁰.

Por fim, importa destacar o papel das campanhas de promoção de atividade física na mudança de percepção da população relativamente às limitações para a sua prática. Por exemplo, no seguimento da campanha nacional “Siga o Assobio”, verificou-se uma alteração positiva no reporte de limitações associadas à disponibilidade de tempo, equipamentos próprios, recursos financeiros, e à percepção de locais oportunos

para a prática de atividade física²¹. Mais especificamente, aumentou o número de pessoas que se sentem mais confiantes para se manterem ativas, independentemente das barreiras existentes²¹, sublinhando a importância destes fatores na população portuguesa.

MOTIVAÇÕES

A prática de atividade física pode ser motivada por um conjunto diverso de fatores, que se organizam em cinco categorias principais e incluem motivos relacionados com a saúde, o bem-estar, o estado psicológico, o desempenho físico e a ordem social. Segundo a informação disponibilizada no Eurobarómetro 2022, 49,0% dos adultos portugueses realizam atividade física e desportiva para obter melhorias da saúde, nomeadamente aprimorar o processo de gestão de peso (manutenção ou perda de peso, 27,0%) e retardar o processo de envelhecimento (15,0%)³ (**Figura 8**). Neste âmbito, importa destacar que a proporção da população portuguesa a reportar a saúde como motivação para a prática de atividade física é inferior à média europeia (54,0%) e à dos países com melhor índice de prática desportiva populacional (Suécia, 71,0%; Finlândia, 67,0%)³. Estes números são, no entanto, diferentes quando se considera a população idosa, na qual se observa uma maior proporção de pessoas a referir a saúde enquanto fator de motivação comparativamente aos adolescentes e adultos²², e para a qual se documenta uma relação mais próxima entre as motivações associadas à saúde e à prática regular de desporto e exercício físico²³.

Simultaneamente, a população adulta portu-

guesa refere que pratica atividade física não só como forma de relaxamento (46,0%), mas também de diversão (22,0%)³. Em Portugal, a diversão, enquanto promotor de bem-estar, foi documentada como uma das principais motivações para a prática desportiva em todas as faixas etárias²². Considerando a dimensão internacional, Portugal refere mais frequentemente o relaxamento como motivo para a prática quando comparado com a média da União Europeia (39,0%), Finlândia (41,0%) e Suécia (28,0%)³.

Importa ainda reconhecer outras motivações que sustentam a prática de atividade física em Portugal, tais como as associadas ao desempenho desportivo, ao estado psicológico e à dimensão social. Relativamente à melhoria da aptidão física, i.e., desempenho desportivo, Portugal é dos países que menos reporta esta dimensão como fator motivador para a prática desportiva no contexto europeu (34,0% vs. 43,0%, União Europeia e 64,0%, Finlândia)³. Curiosamente, Portugal pertence ao conjunto de países europeus que mais reporta a prática desportiva impulsionada por fatores sociais: neste caso, 27,0% dos portugueses afirma a possibilidade de conviver com amigos como uma motivação relevante (vs. 19,0% da União Europeia)³. Face ao atual cenário europeu, a população portuguesa está entre as que mais refere motivos associados à aparência física (26,0%) e autoestima (20,0%) para prática desportiva, independentemente da idade dos inquiridos³. Atualmente, a média europeia para as mesmas motivações fixa-se, respetivamente, nos 21,0 e 13,0%³.

Dada a necessidade de consolidar as motivações

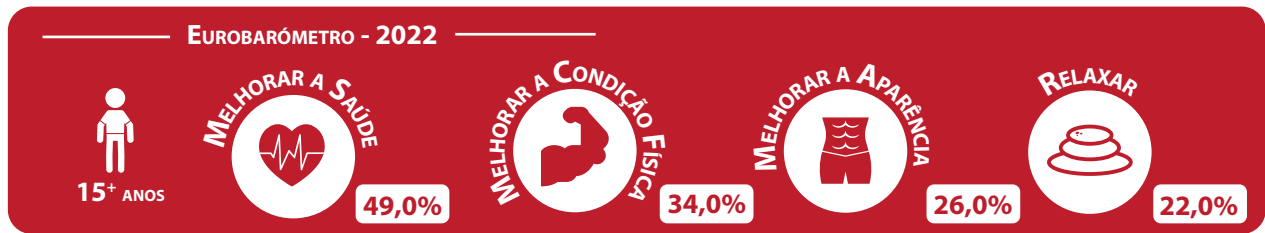


Figura 8 - Motivações reportadas pelos portugueses para a prática de atividade física e desporto.

inerentes à prática desportiva, que, por sua vez, permitem a prática de atividade física estruturada e a longo prazo, tem existido uma aposta em campanhas de comunicação social de âmbito nacional. No caso da campanha nacional “Siga o Assobio”, é reconhecido o seu contributo para um

aumento da proporção de portugueses a indicar mais interesse e gosto pela prática de atividade física²¹, reforçando, uma vez mais, o papel deste tipo de iniciativas na promoção da atividade física.

6. LOCAIS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Considerando os dados do Eurobarómetro 2022³, cerca de metade dos europeus que fazem atividade física ou desporto fazem-no em contexto de ar livre, nomeadamente em parques ou jardins (47,0%) (**Figura 9**). Para além disso, 37,0% dos cidadãos mencionam que praticam atividade física em casa ou como forma de transporte para o trabalho/escola (24,0%), sendo que apenas 13,0% reportam utilizar ginásios para essa finalidade³. À semelhança da média Europeia, 52,0% da população portuguesa reporta os locais ao ar livre como os preferenciais para a prática de atividade física ou desporto. Contudo, os ginásios são identificados como o segundo lugar mais comum para a realização de atividade física

(30,0%), seguindo-se as deslocações (casa, trabalho, escola, 14,0%) e a escola/universidade (11,0%)³.

Considerando os países que reportam ser mais ativos, de acordo com o Eurobarómetro 2022³, tanto os cidadãos da Suécia como os da Finlândia têm preferências distintas relativamente aos locais de prática de atividade física e desporto. A Suécia reporta que é em casa o local preferencial para a prática de atividade física, seguindo-se o contexto de ar livre (37,0%) e os ginásios (31,0%)³. Por sua vez, a Finlândia reporta que o contexto de ar livre (66,0%), a casa (48,0%) e as deslocações de casa para trabalho/escola (31,0%) são os locais de eleição para a prática de atividade física³.

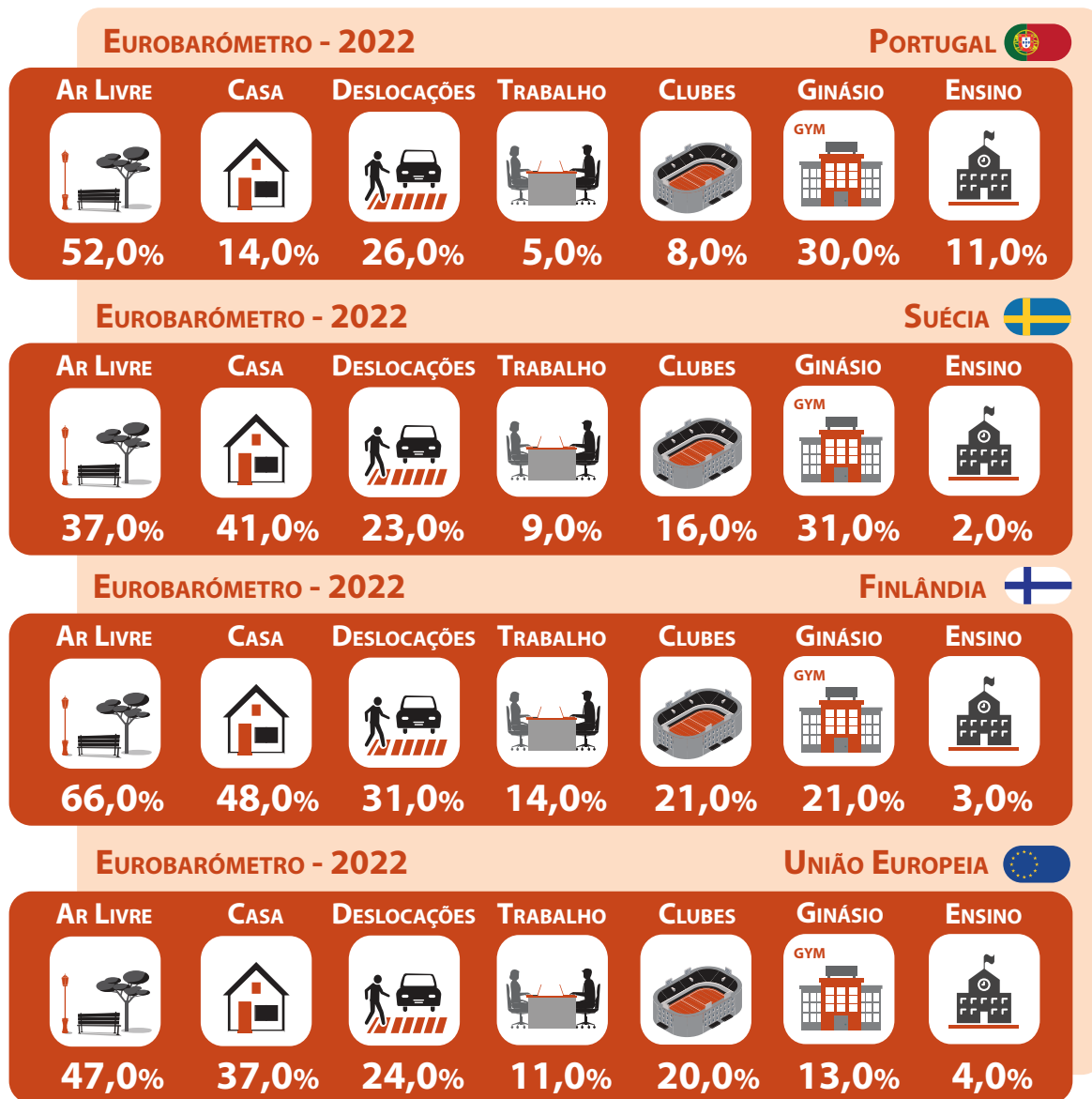


Figura 9 - Locais de prática de atividade física e desporto dos portugueses.

7. NÍVEL DE CONHECIMENTO DA POPULAÇÃO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA

A literacia para a saúde reflete-se na capacidade de encontrar, compreender e utilizar a informação para a toma de decisões quotidianas que se relacionam com a saúde, como é o caso da prática de atividade física. A evidência sugere que níveis de literacia reduzidos se associam a indicadores de saúde baixos e também a acessos debilitados a condições de saúde. Neste âmbito, em

em 2019, a Direção-Geral da Saúde lançou a campanha “Siga o Assobio” com o objetivo de aumentar a competência, a oportunidade e a motivação para a prática de atividade física através de uma ação de marketing divulgada em diversos meios de comunicação, como a televisão, a rádio e a internet²¹ (Figura 10). De acordo com os resultados da campanha, os portugueses parecem

conhecer o conceito de atividade física, uma vez que tendem a concordar que subir escadas ou caminhar são formas de atividade física e que nem só o movimento realizado com maior intensidade tem benefícios²¹ (**Figura 10**). Por outro lado, e de acordo com o Barómetro de Atividade Física publicado em 2019, os portugueses evidenciaram um desconhecimento preocupante sobre as recomendações internacionais de atividade física da OMS, já que apenas 2,4% dos portugueses as conheciam, nomeadamente 2,7% das mulheres e 2,1% dos homens²⁴. Contudo,

considerando uma análise mais detalhada dos dados já apresentados no Eurobarómetro 2022 (capítulo do nível de prática de atividade física e desportiva da população), é possível que parte do desconhecimento das recomendações justifique a posição na qual Portugal se encontra, como o país menos ativo da Europa³. De facto, segundo os dados do Sistema Nacional de Monitorização e Vigilância da Atividade Física e Desportiva⁸, 56,4% dos portugueses que reportam não praticar exercício ou desporto (i.e., pergunta questionada no Eurobarómetro 2022³)

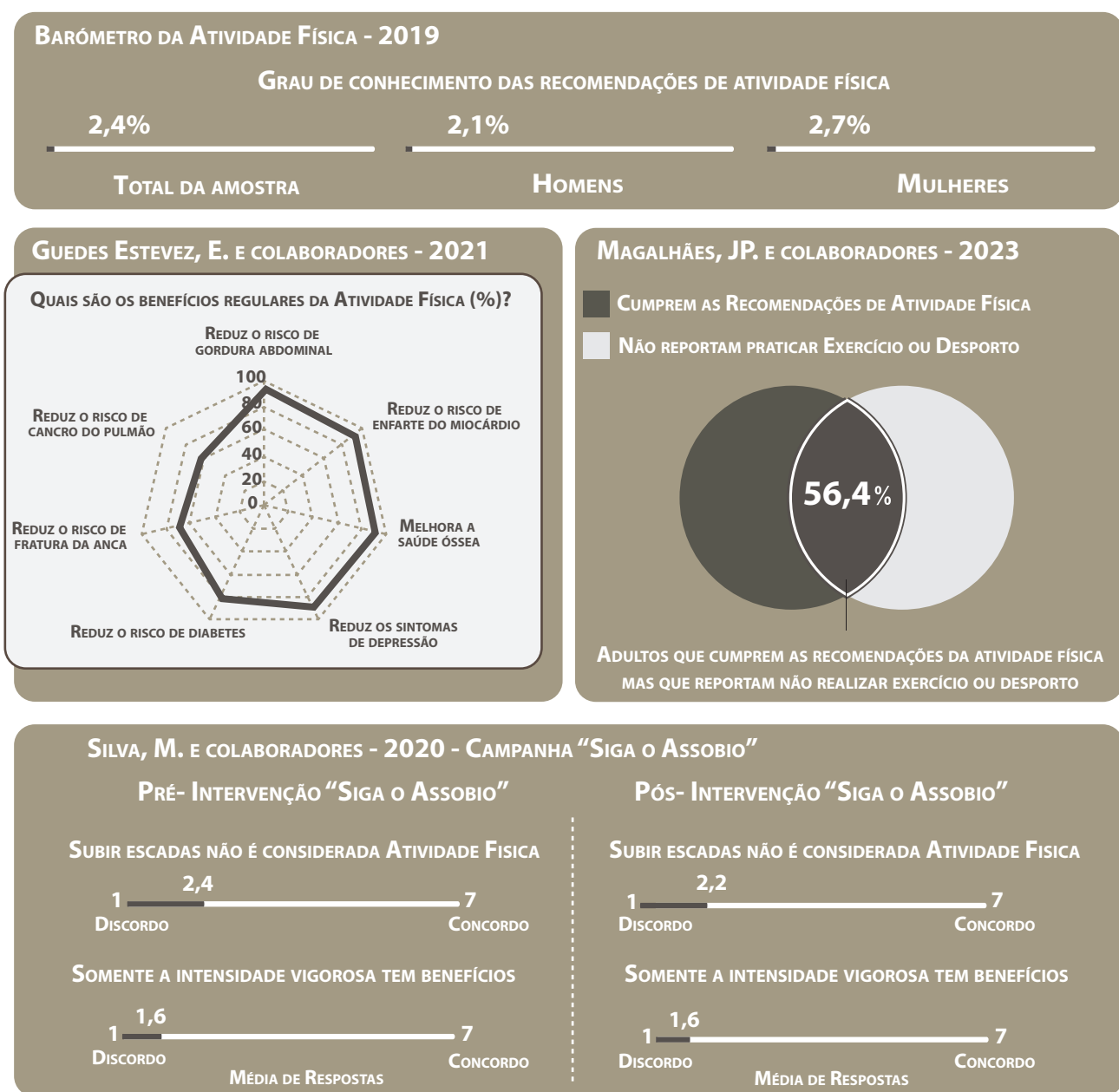


Figura 10 - Conhecimentos dos portugueses em relação à atividade física e saúde.

cumprem efetivamente, as recomendações de atividade física da OMS, quando avaliados por acelerometria. Deste modo, verifica-se um viés notável decorrente da resposta de cada pessoa, nomeadamente no que respeita ao tipo, à intensidade e à duração da atividade física praticada, ou seja, atividades físicas circunstanciais do dia-a-dia (e.g., deslocações, atividades ocupacionais e/ou domésticas) e que contribuem para o cumprimento das recomendações não são percecionadas como “exercício”.

Apesar do desconhecimento das recomendações, a população portuguesa, de ambos os sexos, está consciente de que a prática de atividade física tem benefícios de saúde, nomeadamente na diminuição da adiposidade abdominal (95,8%), do risco de enfarte do miocárdio (92,9%), dos sintomas de depressão (87,8%) e de diabetes (80,7%), ao mesmo tempo que melhora a saúde

óssea (90,7%)¹⁴. No entanto, este reconhecimento parece ser inferior em faixas etárias mais velhas (i.e., 70-79 anos), cuja percentagem de prática de atividade física é menor¹⁴.

No contexto europeu, nomeadamente na Finlândia, apenas 4,0% de uma amostra de 776 homens adultos foi capaz de reconhecer, de forma completa, as recomendações de atividade física estabelecidas pela OMS, sendo que 7,0% identificaram as de natureza aeróbia e 25,0% as de reforço muscular²⁵. Curiosamente, nesta investigação, níveis mais elevados de conhecimento acerca das recomendações internacionais associaram-se a variáveis como estar numa relação (marital ou não), ter um nível educacional superior e maiores níveis de atividade física durante os períodos de lazer. Por sua vez, níveis de conhecimento inferiores associaram-se a valores de aptidão cardiorrespiratória e muscular menores²⁵.

8. 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. Com base nesta organização, este relatório identificou exemplos de incentivos e boas práticas que se encontram em vigor, ou que se iniciaram desde 2019, mas já terminaram (**Figura 11**). Em Portugal, encontra-se vigente, desde 2017, o Programa Nacional para a Prática da Atividade Física (PANAF) que aposta em 5 áreas prioritárias de intervenção (vigilância

e monitorização, comunicação e informação, atividade física nos contextos de vida, intervenções comunitárias e sistemas de saúde) e através do qual já foram implementadas várias iniciativas para a promoção da atividade física (**Figura 11**). Para efeitos deste relatório, serão descritas 5 políticas/incentivos de sucesso, representando cada uma das áreas de atuação definida pela OMS (i.e., ambientes, sociedades, sistemas e pessoas ativas). Uma breve descrição das restantes políticas/incentivos identificadas poderá ser encontrada em anexo (Anexo 7).

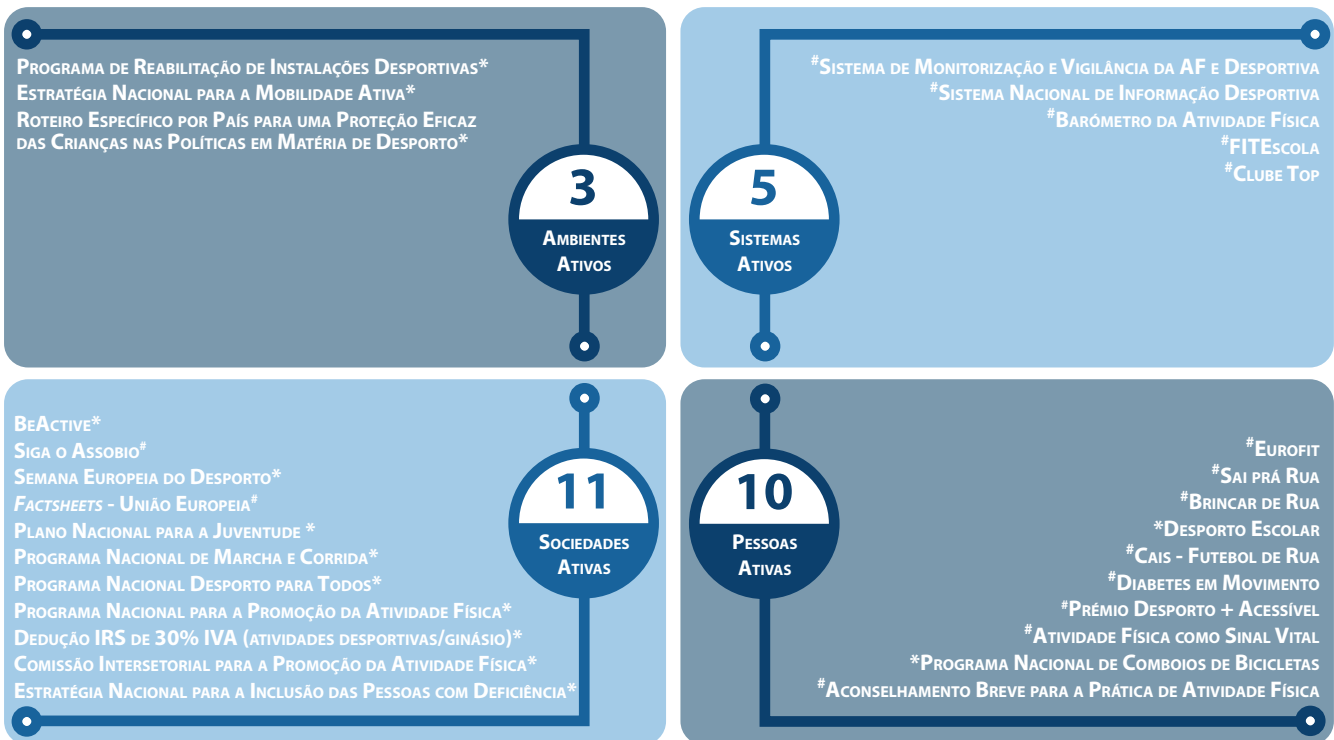


Figura 11 - Exemplos de políticas públicas (*) e iniciativas (#) consideradas como incentivos e boas práticas para promover a atividade física, organizadas de acordo com o Plano de Ação Global da OMS. Abreviaturas: AF, atividade física; IVA, imposto sobre valor acrescentado; IRS, imposto sobre o rendimento das pessoas singulares.

AMBIENTES ATIVOS

“PROGRAMA DE REABILITAÇÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS”

Encontra-se em vigor o Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas definido pela Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, em parceria com o IPDJ, I.P. Este programa abrange todo o território de Portugal Continental e visa apoiar financeiramente, até um máximo de 50 mil euros, clubes e associações desportivas sem fins lucrativos que fomentem a prática de atividade desportiva. O orçamento total do programa, para o ano de 2023, foi de 2 milhões de euros. O orçamento cobre várias tipologias de intervenção, nomeadamente aquelas que privilegiem a modernização dos espaços desportivos, a sua reabilitação ou conservação, bem como as que promovam não só uma redução do consumo energético das instalações,

mas também a utilização de energias renováveis.

SOCIEDADES ATIVAS

“BeACTIVE E SIGA O ASSOBIO”

O #BEACTIVE é uma campanha da Comissão Europeia criada em 2015 e que tem como objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável dentro e fora da Europa. Assente em três pilares basilares no contexto desportivo – envolvimento, inclusão e inovação – esta campanha promove diferentes iniciativas para a promoção da prática desportiva e de atividade física tais como: a semana europeia do desporto, que decorre anualmente entre 23-30 de setembro e que no ano de 2023 contou com mais de 37 335 eventos e cerca de 11 milhões de participantes em toda a Europa (em Portugal, realizaram-se cerca de 953 atividades durante esta semana); a pausa ativa no trabalho, que consiste na

partilha de vídeos com sugestões de exercícios de força e alongamento, a serem realizados em contexto de trabalho ou teletrabalho; a celebração do dia mundial da atividade física e o dia internacional do desporto para o desenvolvimento e a paz, a 6 de Abril. Paralelamente, a Comissão Europeia implementou o *EU Sport Forum* que reúne entidades políticas e educativas, instituições europeias, empresas do setor privado e outras personalidades do contexto desportivo incentivando a possível discussão sobre os desafios, as oportunidades e as perspetivas futuras da realidade desportiva europeia.

No ano de 2019, a Direção-Geral da Saúde lançou a campanha “Siga o Assobio” que, como já referido, procura fomentar a prática de atividade física através de vários meios de comunicação, como a televisão, a rádio e a internet. Os resultados após a campanha (n = 1 730) revelam que apenas 22,2% das pessoas se lembravam da mensagem “Siga o Assobio” e destas, 80,0% identificaram a mensagem-chave da campanha de que diariamente existem inúmeras oportunidades para se ser ativo e de que isso é mais fácil do que parece. Adicionalmente, a percentagem de pessoas com baixo nível de atividade física diminuiu (24,3% vs. 17,4%), enquanto a percentagem de pessoas com nível moderado a elevado de prática aumentou (75,7% vs. 82,7%).

SISTEMAS ATIVOS

“SISTEMA NACIONAL DE INFORMAÇÃO DESPORTIVA”

O Sistema Nacional de Informação Desportiva pretende dar suporte a toda a comunidade desportiva (i.e., praticantes desportivos,

entidades desportivas e investigadores da área), centralizando a informação relativa às modalidades desportivas, às instalações e aos equipamentos desportivos disponíveis em Portugal. Para além de disso, este sistema pretende contribuir para a tomada de decisão nas políticas de ordenamento do território, nomeadamente no que respeita à construção, reconversão e conservação de instalações desportivas. Segundo os dados mais recentes, existem mais de 295 municípios com registo neste sistema, perfazendo um total de 2 552 e 7 547 entidades e instalações desportivas registadas, respetivamente.

PESSOAS ATIVAS

“DIABETES EM MOVIMENTO”

O Programa Diabetes em Movimento é uma iniciativa comunitária multidisciplinar destinada a pessoas com diabetes tipo 2, implementada pela Direção Geral de Saúde e desenvolvida com recursos materiais mínimos e de baixo custo. Compreende a realização de três sessões semanais de exercício físico de 90 minutos (aeróbio, força, mobilidade e flexibilidade), dinamizadas em grupos de 20-30 participantes por fisiologistas do exercício e enfermeiros e totalmente gratuitas para os participantes. Iniciado em 2009, este programa estava, em 2020, ativo em 32 municípios do país, envolvendo cerca de 1500 utentes do Serviço Nacional de Saúde. Devido à pandemia, o programa foi suspenso nesse ano e reiniciado em 2023, estando atualmente presente em 42 municípios.

9. DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

A adesão, a manutenção e o abandono da prática de atividade física são influenciados por uma diversidade de determinantes que variam ao longo da vida da pessoa (**Figura 12**). Enquanto a adesão inicial à atividade física é geralmente motivada pelos vários indicadores previamente enunciados no capítulo “Motivações”, sabe-se que existem outros parâmetros relevantes para a adesão às atividades desportivas, em particular as realizadas em contexto de ginásio, como é o caso da prática desportiva nos 6 meses anteriores²⁶. Mais precisamente, está documentado que os adultos que tenham iniciado práticas regulares de atividade física se envolvem mais frequentemente em atividades de ginásio²⁶.

A literatura disponível em Portugal identifica ainda outros determinantes da adesão à prática

desportiva, nos quais se incluem a experiência anterior de prática de atividade física, a frequência de prática de atividade física anterior e os níveis superiores de motivação autónoma e de intenção para a prática^{26,27}. Importa, no entanto, reconhecer que o impacto de campanhas de promoção da atividade física nestes indicadores é ligeiro e insignificante. Mais precisamente, na sequência da campanha nacional “Siga o Assobio”, não se verificou um aumento na intenção dos portugueses em iniciar/praticar atividade física no tempo próximo²¹.

Relativamente à manutenção da prática de atividade física a longo prazo, são considerados como fatores positivos, para a população portuguesa: a prática regular de atividade física (2 ou mais vezes de prática por semana)²⁸, o investimento finan-



* DADOS RELATIVOS A PRATICANTES DE DESPORTO EM CONTEXTO DE GINÁSIO OU HEALTH CLUB

Figura 12 - Principais determinantes para a prática de atividade física e desportiva em Portugal.

ceiro na atividade e o tempo, em meses, de envolvimento na atividade desportiva²⁹. Reconhecendo ainda a importância da intenção de manter a prática desportiva na idade adulta, a evidência sugere que níveis inferiores de frustração e de impedimento face às sensações de competência, autonomia e de atribuição de significância relacionam-se de forma positiva com a intenção de fazer atividade física³⁰. Considerando ainda outros domínios da motivação e regulação pessoal, a literatura documenta que a intenção para a prática de atividade física é tanto maior, quanto menor for o nível de amotivação, motivação externa ou introjetada das pessoas³⁰. Assim, é crucial enfatizar a importância de apostar na promoção de atividades que aumentem a motivação intrínseca da pessoa. Noutro contexto Europeu, existe evidência de que, em países como a Finlândia, o estímulo para motivações intrínsecas permite não apenas contribuir para a manutenção e aumento da atividade física regular, mas também favorece uma redução a longo prazo do tempo em comportamento sedentário³¹.

No caso de Portugal, um dos principais indicadores do abandono da prática desportiva, em particular a realizada em contexto de ginásio, refere-se à ausência de atividade física nos meses

ou semanas anteriores²⁹. De acordo com um estudo que envolveu cerca de 4 800 portugueses adultos, observou-se que a prática desportiva em ginásio, quando é inferior a 2 vezes por semana, pode ser considerada como um indicador de abandono²⁸. No contexto de ginásio, importa sublinhar que 39,0%, 25,0% e 10,0% dos portugueses desistem entre os primeiros 6-12, 12-18 e 18-24 meses após a adesão, respetivamente. Apesar da escassez de evidência sobre os principais determinantes que levam os jovens portugueses a abandonar a prática desportiva, é possível constatar a existência de projetos à escala europeia, como é o caso do projeto *“Keep Youngsters Involved”*. Neste projeto, foram propostas 169 abordagens de mitigação do abandono desportivo, organizadas em 14 áreas de atuação - autonomia, competência, significado para com a prática desportiva, climas de aprendizagem saudáveis, gestão adaptada do tempo investido e dos objetivos a alcançar, custos suportáveis, expectativas realistas, valores e boas práticas, relações positivas entre o atleta e o treinador, envolvimento e suporte dos pares, acessibilidade e variabilidade das atividades físicas disponíveis e políticas de prevenção contra o abandono desportivo.



10. ATIVIDADE FÍSICA E SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

A interação entre atividade física e a sustentabilidade ambiental tem emergido como um tema de crescente relevância, num contexto global onde a consciencialização sobre os impactos ambientais está cada vez mais presente. Além da escolha dos locais onde é realizada a atividade física, que foram previamente retratados no capítulo “Local de Prática de Atividade Física”, merecem

destaque outros fatores que têm um impacto relevante no ambiente. No caso da utilização de transportes ativos, como é o caso da caminhada ou bicicleta, a evidência sugere a existência de benefícios de saúde em duas vertentes, uma vez que não só se verifica um aumento da prática de atividade física diária, mas também um favorecimento da dimensão ambiental (**Figura 13**).

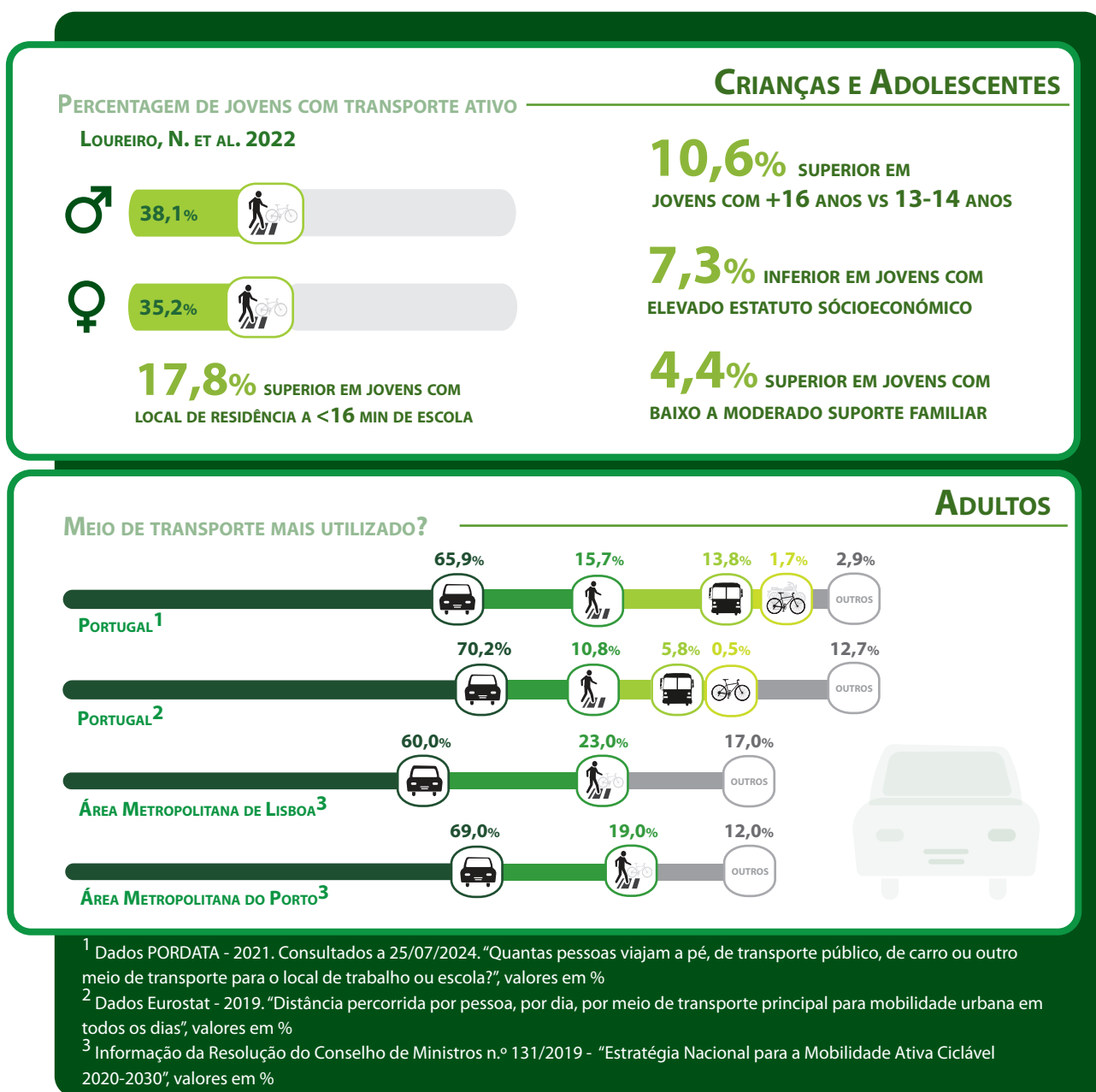


Figura 13 - Transporte ativo e meios de transporte utilizados pelos portugueses, de acordo com a faixa etária.

Em Portugal, à semelhança da média da União Europeia (70,2%), cerca de dois terços da população (66,0%) utilizam como meio de transporte principal o automóvel³²: 60,0% na Área Metropolitana de Lisboa e 69,0% na Área Metropolitana do Porto³³. Não obstante Portugal se situe entre os países cuja população percorre maior distância durante o dia (18,4 km)³⁴, o que pode justificar a preferência pela utilização do automóvel, existe uma considerável proporção da população (~16 a 18%) que recorre regularmente a meios de transporte ativo, como é o caso da caminhada e bicicleta³². Diferenciando ainda a utilização do transporte ativo pelas regiões com mais habitantes – Área Metropolitana de Lisboa e Área Metropolitana do Porto – as proporções chegam a atingir, respetivamente, os 23,0% e os 19,0%³³. Contudo, os dados mais recentes do *Eurostat* 2019³⁴ apontam para níveis inferiores de utilização de transportes ativos em Portugal. Ainda que a proporção de portugueses que optam pela caminhada como meio de transporte (5,8%) se assemelhe a outros países europeus, a população nacional fica aquém dos restantes no que respeita à utilização de bicicleta (0,5%)³⁴.

Considerando apenas a realidade do transporte ativo na população jovem, os dados mais recentes revelam que cerca de 35,2% das raparigas e 38,1% dos rapazes, entre os 13 e os 20 anos, utilizam a caminhada ou a bicicleta como meio de transporte preferencial³⁵. Do total de 5 695 inquiridos, foram observadas taxas de utilização superior de transporte ativo em jovens mais velhos (41,6% em jovens com mais de 16 anos) e

com local de residência a menos de 16 minutos da escola (41,1%)³⁵. Em particular, a distância do local de residência à escola tem sido apontada como o principal determinante para a utilização da caminhada ou da bicicleta como forma de transporte ativo. Seguindo o exemplo da Finlândia, observam-se taxas elevadas de utilização de meios de transporte ativo dos alunos que residem a menos de 5 km da escola³⁶. Mais precisamente, 80 a 82% dos alunos entre os 9 e os 13 anos, 58,0% dos alunos com 15 anos e 72,0% dos alunos acima dos 15 anos optam por ir a pé ou de bicicleta para a escola³⁶. Adicionalmente, outros fatores de natureza social, isto é, o estatuto socioeconómico e o suporte familiar, parecem determinar fortemente a utilização deste meio de transporte. Os jovens portugueses com menor suporte familiar (39,3%) e pertencentes a famílias com baixo estatuto socioeconómico (39,7%) exibiram proporções de transporte ativo mais elevadas³⁵.

Destacando ainda a atenção dos portugueses relativamente ao impacto que a prática desportiva ou atividade física têm no meio ambiente, os dados do mais recente Eurobarómetro 2022³ indicam que mais de metade da população adulta (54,0%) está consciente para esta necessidade. Esta informação sugere que, face à média dos países europeus (46,0%) e de outros países de referência na prática de atividade física (Finlândia, 31,0%; Suécia 16,0%), os portugueses estão mais atentos para a relação da atividade física e da sustentabilidade ambiental³.

11. RESUMO DAS DIFERENTES DIMENSÕES ANALISADAS

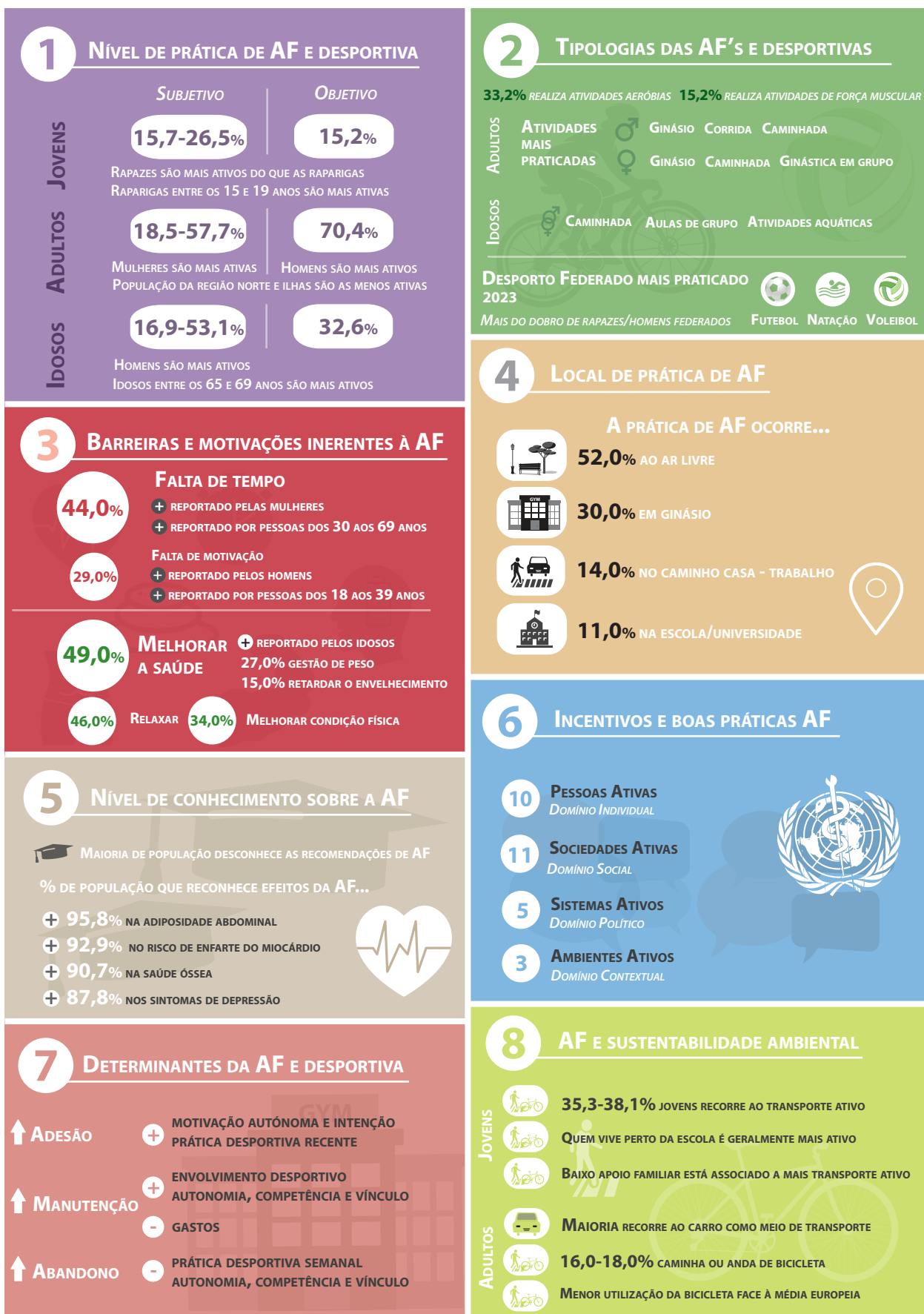


Figura 14 - Dimensões de análise da atividade física na população portuguesa: identificação das principais características associadas à prática de atividade física e participação desportiva.

Abreviaturas: AF, atividade física

A **Figura 14** agrega a informação resumida das diferentes dimensões analisadas no presente relatório, das quais se destacam os seguintes pontos:

1- 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, a evidência sugere uma percentagem mais elevada de adultos fisicamente ativos, face às restantes faixas etárias. Na idade adulta, as regiões do Norte, Madeira e Açores são as que apresentam prevalências mais altas de *score* “alto e moderado” de atividade física com base no IPAQ. Por último, o cumprimento das recomendações por sexo varia de acordo com a faixa etária e com o instrumento de avaliação da atividade física utilizado no sistema de monitorização.

2- No que respeita à tipologia das atividades físicas e desportivas, existem mais do dobro de rapazes/homens a realizar desporto federado em Portugal quando comparados com as raparigas/mulheres, destacando-se como principais atividades desportivas praticadas o futebol, a natação e o voleibol. Considerando as principais atividades físicas reportadas na idade adulta, independentemente do sexo, destacam-se as atividades de ginásio, a corrida e a caminhada.

3- Embora as principais barreiras reportadas para a prática de atividade física e desporto incluam a falta de tempo e de motivação, a prevalência destas barreiras varia em função da idade e do sexo. Por outro lado, a necessidade de melhorar a saúde e a condição física e de usufruir de momentos de

relaxamento são as principais motivações reportadas para a prática de atividade física e desporto pelos portugueses.

4- Os principais locais para a prática de atividade física e desporto em Portugal são ao ar livre e em ginásios.

5- 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 relativamente baixo.

6- Portugal conta atualmente com 29 políticas e iniciativas centradas na melhoria e aumento da prática de atividade física e desportiva, das quais podemos destacar como boas práticas a Diabetes em Movimento, #BeActive, “Siga o Assobio”, o Sistema Nacional de Informação Desportiva e o Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas.

7- Pessoas com maior motivação autónoma e intenção para a prática desportiva recente têm uma maior probabilidade de aumentar a adesão à prática de atividade física e desportiva. A manutenção, enquanto determinante da atividade física e desportiva, é reforçada positivamente pelo envolvimento desportivo, autonomia, competência e vínculo à prática. Por outro lado, o elevado custo económico associado à prática desportiva influencia negativamente a manutenção. 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.

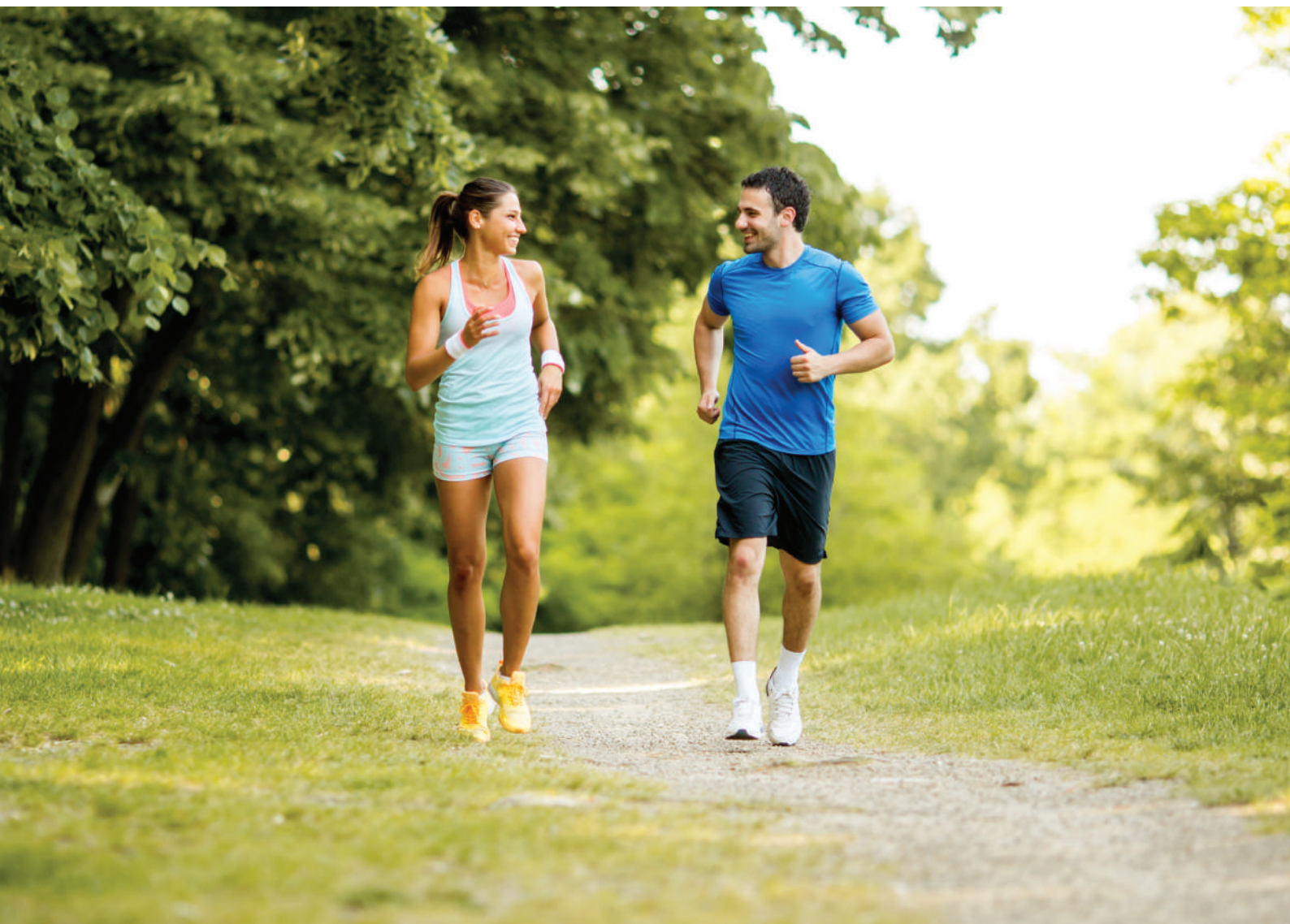
8- A sustentabilidade ambiental associada ao transporte ativo varia em função da faixa etária, sabendo-se que aproximadamente 35,3-38,1%

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 e somente 7,0-18,0% caminha ou usa a bicicleta.

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 execução do SUAVA, cujo objetivo é aumentar o conhecimento dos cidadãos sobre os benefícios da prática regular de atividade física, em todas as idades e de acordo com a sua capacidade, incentivando à adoção de estilos de vida mais saudáveis.

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



12. REFERÊNCIAS

- World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/363607>. 2022.
- Santos AC, Willumsen J, Meheus F, Ilbawi A, Bull FC. The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*. 2023;11(1):e32-e9.
- European Commission. Eurobarometer - Sport and Physical Activity. European Commission. 2022.
- Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. *American journal of health promotion : AJHP*. 1997;12(1):38-48.
- Sallis JF, Owen N, Fisher EB. Ecological models of health behavior. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*, 4th ed. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass; 2008. p. 465-85.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.
- European Commission. Eurostat - Health-enhancing physical activity statistics. European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat>. 2019.
- Magalhaes JP, Hetherington-Rauth M, Rosa GB, Correia IR, Pinto GM, Ferreira JP, et al. Physical Activity and Sedentary Behavior in the Portuguese Population: What Has Changed from 2008 to 2018? *Med Sci Sports Exerc*. 2023;55(8):1416-22.
- Teixeira PJ, Marques A, Lopes C, Sardinha LB, Mota JA. Prevalence and Preferences of Self-Reported Physical Activity and Nonsedentary Behaviors in Portuguese Adults. *J Phys Act Health*. 2019;16(4):251-8.
- Eklblom-Bak E, Borjesson M, Bergman F, Bergstrom G, Dahlin-Almevall A, Drake I, et al. Accelerometer derived physical activity patterns in 27.890 middle-aged adults: The SCAPIS cohort study. *Scand J Med Sci Sports*. 2022;32(5):866-80.
- World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. 2020.
- Republica Portuguesa. Inquérito aos hábitos desportivos da população escolar portuguesa, 2021/22: principais resultados. Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência. <http://www.dgeec.mec.pt/>. 2024.
- PORDATA. Praticantes desportivos federados 2023. <https://www.pordata.pt/>. Consultado a 25 de Julho de 2024.
- Guedes-Estevez E, Costa AR, Moura-Ferreira P, Lunet N, Morais S. Regular physical activity-related awareness and knowledge in Portugal: results from a population-based survey. *Porto Biomed J*. 2021;6(2):e130.
- Alves R, Gomes Precioso, J. A., & Becoña Iglesias, E. Physical activity among Portuguese university students and its relation to knowledge and perceived barriers. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 2021;71(1):25-42.
- Rodrigues D, Padez C, Machado-Rodrigues AM. Parental Perception of Barriers to Children's Participation in Sports: Biological, Social, and Geographic Correlates of Portuguese Children. *J Phys Act Health*. 2019;16(8):595-600.
- Rosa GB, Judice PB, Hetherington-Rauth M, Magalhaes JP, Correia IR, Sardinha LB. A hierarchy of correlates for objectively measured physical activity, sedentary time, and physical fitness in older adults: A CHAID analysis. *Eur J Sport Sci*. 2023;23(8):1741-9.
- Judice PB, Magalhaes JP, Rosa GB, Henriques-Neto D, Hetherington-Rauth M, Sardinha LB. Sensor-based physical activity, sedentary time, and reported cell phone screen time: A hierarchy of correlates in youth. *J Sport Health Sci*. 2021;10(1):55-64.
- Judice PB, Rosa GB, Magalhaes JP, Hetherington-Rauth M, Correia IR, Henriques-Neto D, et al. A hierarchy of correlates impacting adults' sensor-based physical activity and sedentary time. *J Sports Sci*. 2021;39(24):2821-8.
- do Carmo AS, Rodrigues D, Nogueira H, Mendes LL, Dos Santos LC, Gama A, et al. Influence of parental perceived environment on physical activity, TV viewing, active play and Body Mass Index among Portuguese children: A mediation analysis. *Am J Hum Biol*. 2020;32(6):e23400.
- Silva MN, Godinho C, Salavisa M, Owen K, Santos R, Silva

- CS, et al. "Follow the Whistle: Physical Activity Is Calling You": Evaluation of Implementation and Impact of a Portuguese Nationwide Mass Media Campaign to Promote Physical Activity. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21).
22. de Maio Nascimento M, Gouveia ER, Gouveia BR, Marques A, Franca C, Campos P, et al. Differential Patterns in Motivations for Practicing Sport and Their Effects on Physical Activity Engagement across the Lifespan. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(2).
23. Rodrigues F, Jacinto M, Couto N, Monteiro D, Monteiro AM, Forte P, et al. Motivational Correlates, Satisfaction with Life, and Physical Activity in Older Adults: A Structural Equation Analysis. *Medicina (Kaunas)*. 2023;59(3).
24. Republica Portuguesa. Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física - Portugal 2019. Direção-Geral da Saúde. https://ciencia.ucp.pt/ws/portalfiles/portal/43084918/2019_Relatorio_Anual_PNPAF_1_.pdf. 2019.
25. Vaara JP, Vasankari T, Koski HJ, Kyrolainen H. Awareness and Knowledge of Physical Activity Recommendations in Young Adult Men. *Front Public Health*. 2019;7:310.
26. Rodrigues F, Figueiredo N, Teixeira D, Cid L, Monteiro D. The relationship between past exercise behavior and future exercise adherence: A sequential mediation analysis. *J Sports Sci*. 2022;40(18):2095-101.
27. Rodrigues F, Teixeira DS, Neiva HP, Cid L, Monteiro D. Understanding Exercise Adherence: The Predictability of Past Experience and Motivational Determinants. *Brain Sci*. 2020;10(2).
28. Rodrigues F, Macedo R, Teixeira D, Cid L, Monteiro D. Análise comportamental da prática de exercício físico em adultos em contexto de ginásio ao longo de dois anos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2021;21:282-9
29. Sobreiro P, Guedes-Carvalho P, Santos A, Pinheiro P, Gonçalves C. Predicting Fitness Centre Dropout. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(19).
30. Rodrigues F, Teixeira DS, Cid L, Machado S, Monteiro D. The role of dark-side of motivation and intention to continue in exercise: A self-determination theory approach. *Scand J Psychol*. 2019;60(6):585-95.
31. Gråstén A, Yli-Piipari S, Huhtiniemi M, Salin K, Hakonen H, Jaakkola T. A one-year follow-up of basic psychological need satisfactions in physical education and associated in-class and total physical activity. *European Physical Education Review*. 2021;27(3):436-54.
32. PORDATA. População estudante e empregada segundo os Censos: total e por meio de transporte utilizado para o local de estudo/trabalho. <https://www.pordata.pt/>. Consultado a 25 de Julho de 2024.
33. Republica Portuguesa. Presidência do Conselho De Ministros: Resolução do Conselho de Ministros n.º 131/2019. Diário da República, 1.ª série, nº147, página 46. <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2019/08/14700/0004600081.pdf>. 2019.
34. European Commission. Eurostat - Passenger mobility statistics. Eurostat <https://ec.europa.eu/eurostat>. 2019.
35. Loureiro N, Loureiro V, Grao-Cruces A, Martins J, Gaspar de Matos M. Correlates of Active Commuting to School among Portuguese Adolescents: An Ecological Model Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(5):2733.
36. LIKES. Finland's Report Card 2022 on Physical Activity for Children and Youth. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/03/Finland-report-card-long-form-2022.pdf>. 2022.

13. ESPECIFICAÇÃO DE CONCEITOS

Ambientes Ativos do Plano de Ação Global da

OMS: um dos quatro objetivos do plano de ação global da OMS, que visa criar e manter ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todas as pessoas, de todas as idades, a terem acesso equitativo a locais e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades, nos quais possam praticar atividade física regular, de acordo com a sua capacidade.

Aptidão Cardiorrespiratória: capacidade dos sistemas circulatório e respiratório para captar, fixar, transportar e utilizar o oxigénio a nível celular durante a atividade física.

Aptidão Física: conjunto de atributos que as pessoas têm ou alcançam e que se relacionam com a capacidade de realizar uma atividade física; divide-se em duas dimensões: componentes relacionadas com a saúde e componentes relacionadas com as competências motoras.

Atividade Física: qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte um dispêndio energético acima dos valores de repouso.

Atividade Física Doméstica: atividade física realizada em casa ou no contexto envolvente (e.g., cozinhar, limpar ou fazer jardinagem).

Atividade Física de Lazer: atividade física realizada quando não se está a trabalhar, a deslocar-se para outro local ou a fazer tarefas domésticas (e.g., passear, exercício físico ou desporto).

Atividade Física Leve: movimento corporal que resulte num dispêndio energético entre 1,5 e 3 METs

Atividade Física Moderada a Vigorosa: movimento corporal que resulte num dispêndio energético acima de 3 METs.

Atividade Física Ocupacional: atividade física realizada enquanto se trabalha (e.g., entregar encomendas, carregar ferramentas ou armazenar prateleiras numa loja).

Atividade Física de Transporte: atividade física realizada para se deslocar de um local para outro (e.g., andar a pé ou andar de bicicleta).

Comportamento Sedentário: qualquer comportamento, enquanto acordado, realizado numa posição de sentado, reclinado ou deitado, cujo dispêndio energético seja inferior a 1,5 METs.

Desporto: engloba atividades sujeitas a determinadas regras que visam a competição.

Exercício Físico: tipo específico de atividade física planeada, estruturada, repetitiva e intencional, cujo objetivo é a melhoria da aptidão física.

Força Muscular: componente da aptidão física relacionada com a saúde, que reflete a quantidade de força externa que um músculo consegue exercer.

Inatividade Física: incumprimento das recomendações de atividade física.

METs: equivalente metabólico, no qual 1 MET corresponde acerca de 3,5 ml de oxigénio/kilograma/minuto.

Pessoas Ativas do Plano de Ação Global da

OMS: um dos quatro objetivos do plano de ação global da OMS, que visa criar e promover o acesso a oportunidades e programas, em múltiplos ambientes, para ajudar pessoas de todas as idades e capacidades a praticarem atividade física regular como indivíduos, famílias e comunidades.

Saúde: estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

Sistemas Ativos do Plano de Ação Global da

OMS: um dos quatro objetivos do plano de ação global da OMS, que visa criar e reforçar a liderança, a governação, as parcerias multisectoriais, as capacidades da força de trabalho, a defesa e os

sistemas de informação em todos os sectores, para alcançar a excelência na mobilização de recursos e na implementação de acções coordenadas internacionais, nacionais e subnacionais para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

Sociedades Ativas do Plano de Ação Global da

OMS: um dos quatro objetivos do plano de ação global da OMS, que visa criar uma mudança de paradigma em toda a sociedade, melhorando o conhecimento, a compreensão e a apreciação dos múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade e em todas as idades.



14. ANEXOS

ANEXO 1

RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA

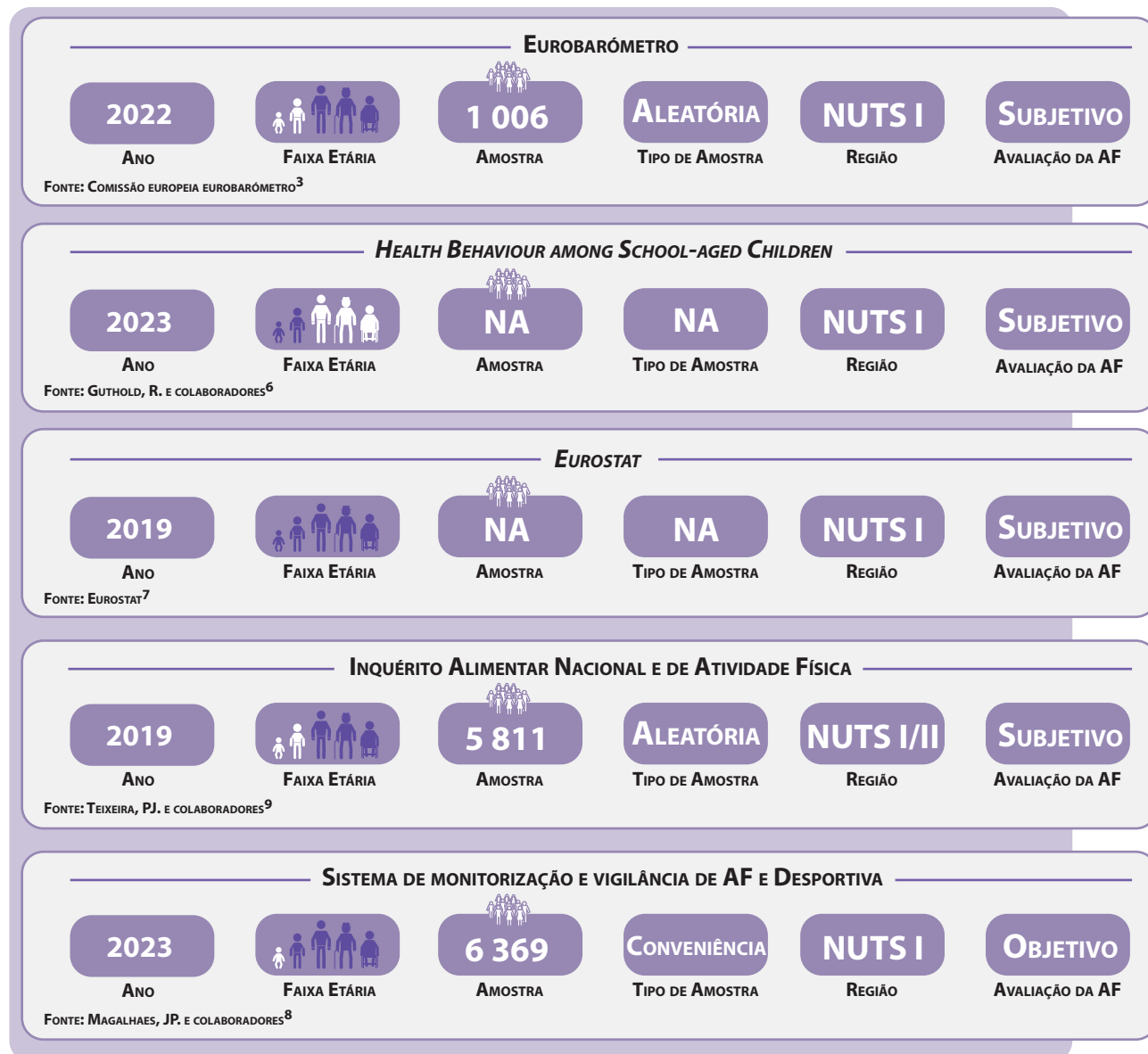
	AERÓBIO	FORÇA	OUTRAS CONSIDERAÇÕES
 JOVENS 10-17 ANOS	60 MIN/DIA DE INT. MODERADA A VIGOROSA	3 DIAS POR SEMANA	ATIVIDADES AERÓBIAS VIGOROSAS 3 DIAS/SEM
 ADULTOS 18-64 ANOS	150-300 MIN/SEM DE INT. MODERADA OU 75-150 MIN/SEM DE INT. VIGOROSA	2 OU MAIS DIAS POR SEMANA	
 Idosos 65+ ANOS	150-300 MIN/SEM DE INT. MODERADA OU 75-150 MIN/SEM DE INT. VIGOROSA	2 OU MAIS DIAS POR SEMANA	3 DIAS/SEMANA DE TREINO DE EQUILÍBRIO

Anexo 1 - Recomendações de atividade física para os jovens, adultos e idosos, segundo a Organização Mundial de Saúde¹¹.



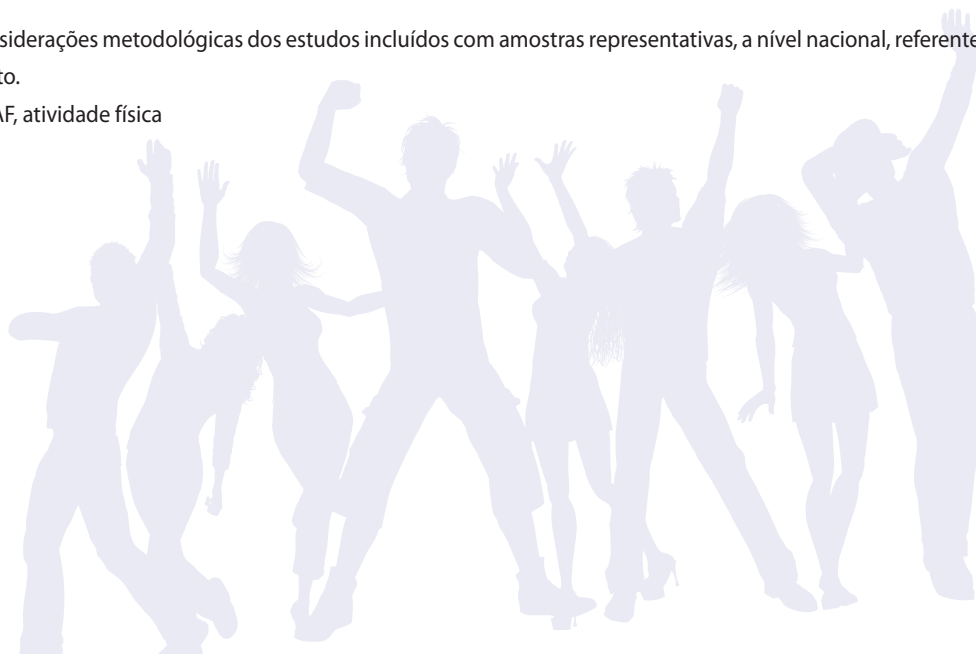
ANEXO 2

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA



Anexo 2 - Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referente ao nível de atividade física e desporto.

Abreviaturas: AF, atividade física

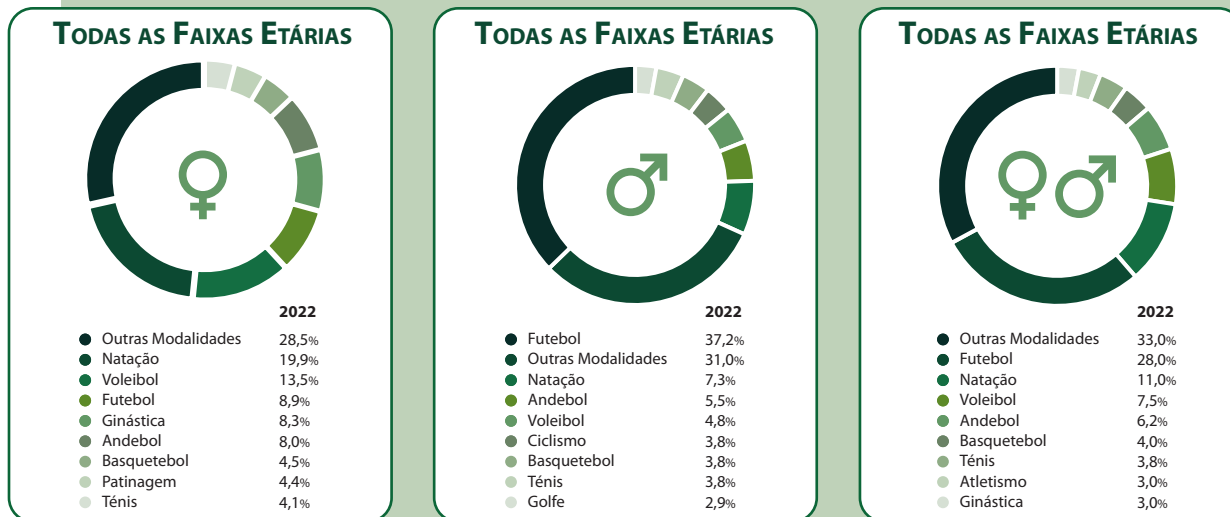


ANEXO 3

TIPOLOGIA

ATIVIDADE DESPORTIVA

Fonte: Instituto Nacional de Estatística¹³ - 2022



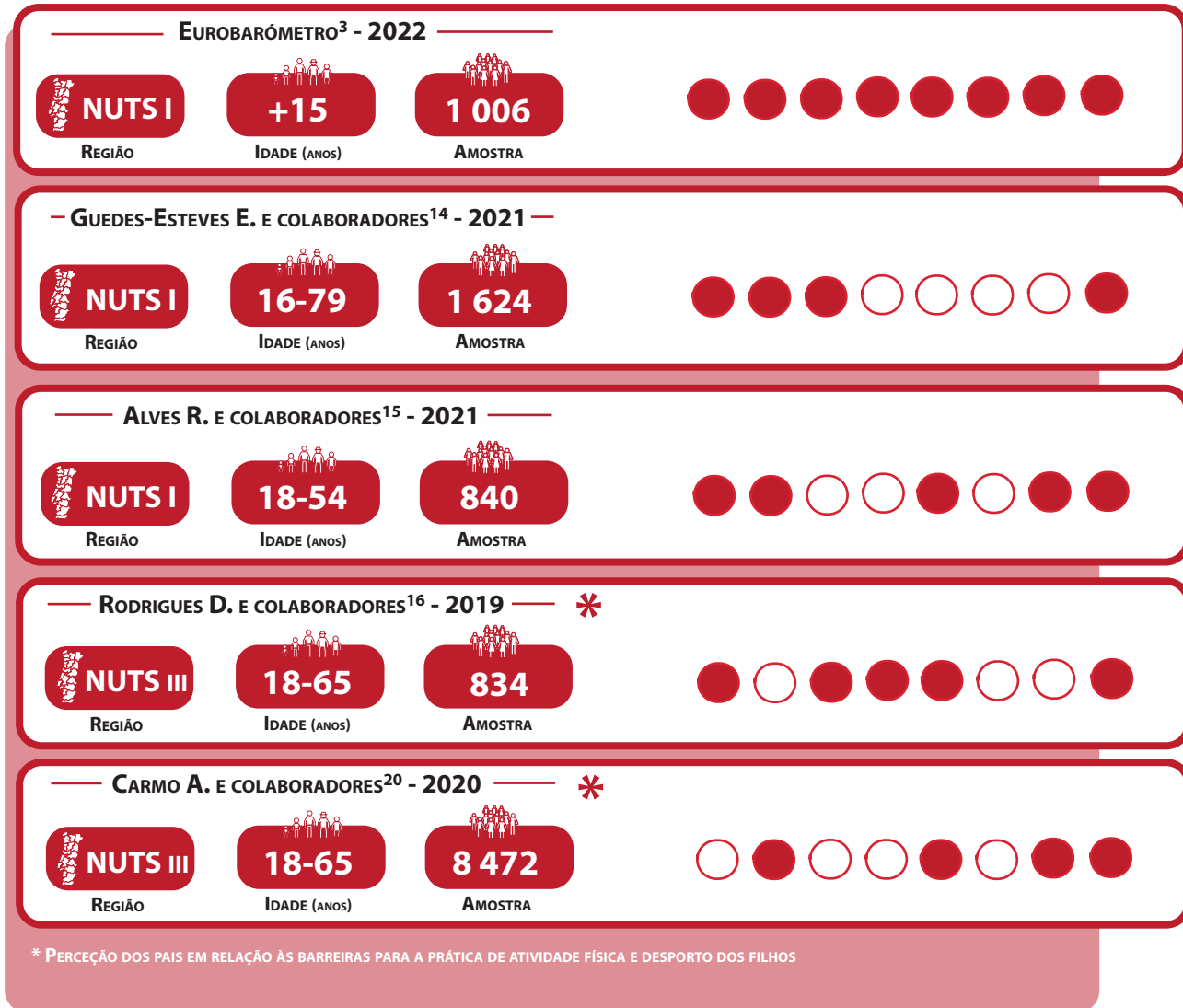
Anexo 3 - Dados disponibilizados pelo Instituto Nacional de Estatística, relativos à tipologia das atividades desportivas, no ano de 2022. Informação consulta a partir do www.ine.pt a 25 de Julho de 2024.



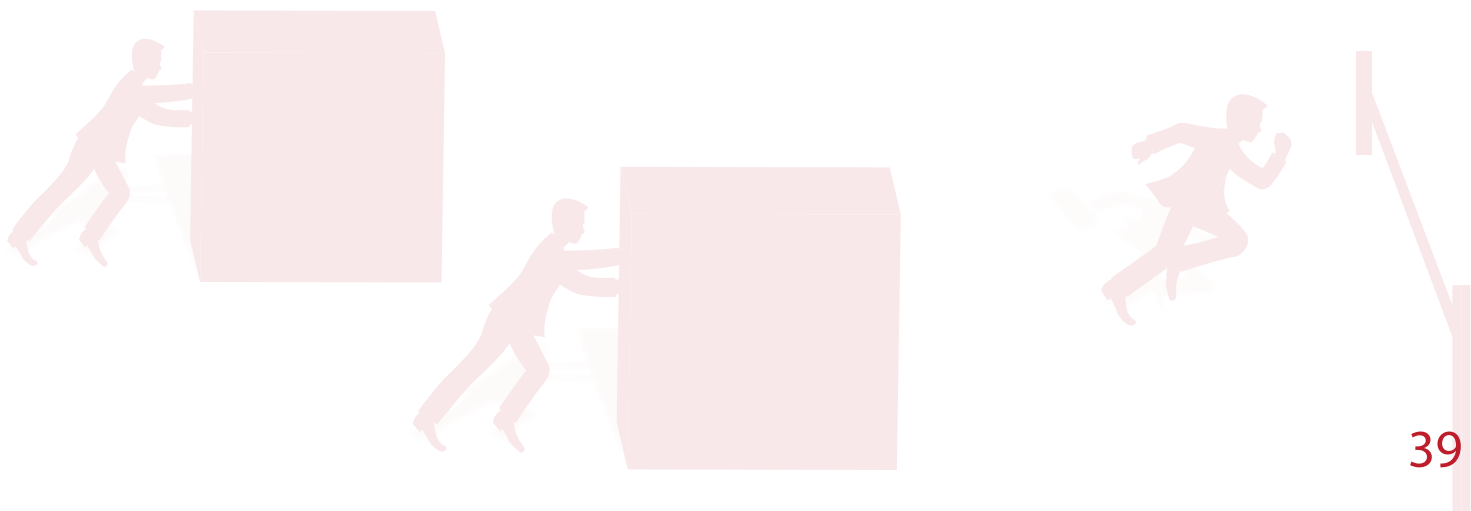
ANEXO 4

BARREIRAS

REPORTADAS



Anexo 4 - Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referente às barreiras inerentes à prática de atividade física e desporto.



ANEXO 5

MOTIVAÇÕES REPORTADAS

SAÚDE IMAGEM BEM-ESTAR PSICOLÓGICOS DESEMPENHO SOCIAL NOVAS SKILLS OUTROS

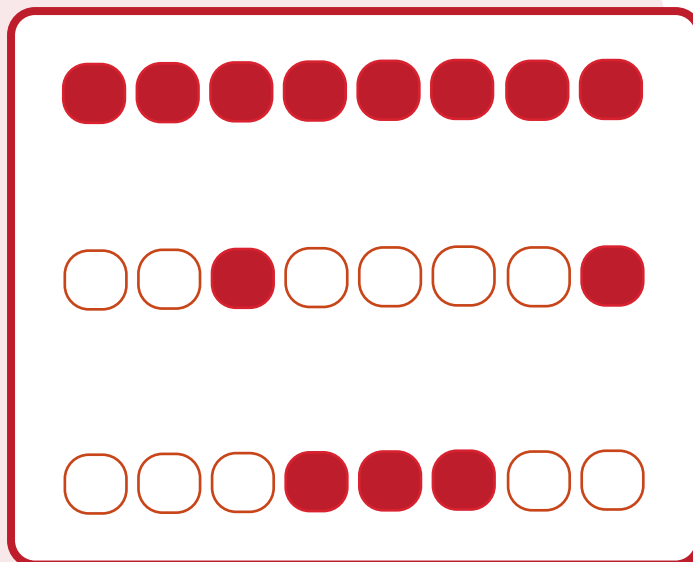
EUROBARÓMETRO³ - 2022



SILVA M. E COLABORADORES²¹ - 2020



NASCIMENTO M. E COLABORADORES²² - 2023



Anexo 5 - Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referente às motivações inerentes à prática de atividade física e desporto.



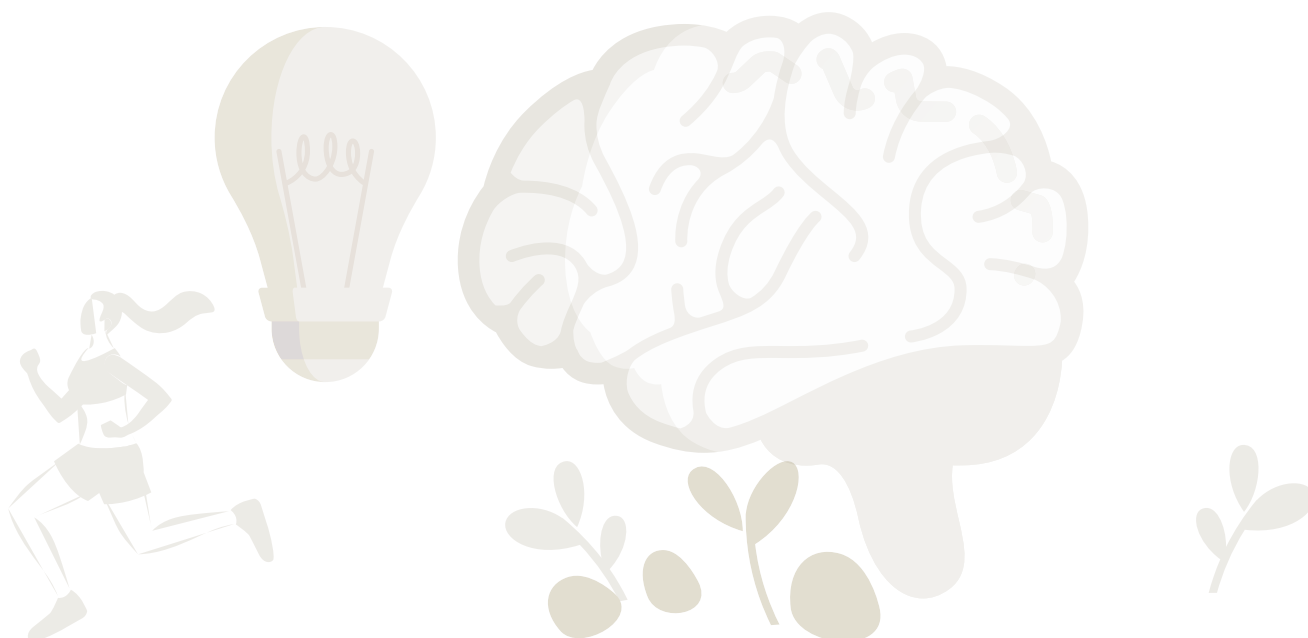
ANEXO 6

NÍVEL DE CONHECIMENTO

ATIVIDADE FÍSICA



Anexo 6 - Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referente ao nível do conhecimento da população sobre atividade física.



ANEXO 7

INCENTIVOS E BOAS PRÁTICAS

AMBIENTES ATIVOS

PROGRAMA DE REABILITAÇÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

[HTTPS://IPDJ.GOV.PT/PROGRAMA-DE-REABILITACAO-DE-INSTALACOES-DESPORTIVAS-PRID](https://ipdj.gov.pt/programa-de-reabilitacao-de-instalacoes-desportivas-PRID)

PROGRAMA COM O OBJETIVO DE PROVIDENCIAR APOIO FINANCEIRO, ATÉ UM MÁXIMO DE 50 MIL EUROS, A CLUBES E ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS SEM FINS LUCRATIVOS, QUE FOMENTEM A PRÁTICA DE ATIVIDADE DESPORTIVA.

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A MOBILIDADE ATIVA

[HTTPS://WWW.IMT-IP.PT/SITES/IMTT/PORTUGUES/NOTICIAS/PAGINAS/ESTRATEGIANACIONAL-MOBILIDADEATIVA1307.ASPX](https://www.imt-ip.pt/sites/IMTT/Portugues/Noticias/Paginas/EstrategiaNacional-MobilidadeAtiva1307.aspx)

A ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A MOBILIDADE ATIVA VEM ARTICULAR AS COMPONENTES CICLÁVEL (ENMAC 2020-2030) E PEDONAL (ENMAP 2030), COM O OBJETIVO DE «TORNAR PORTUGAL UM PAÍS ONDE ANDAR A PÉ OU DE BICILETA SEJA UMA OPÇÃO DE MOBILIDADE QUOTIDIANA ATRATIVA E SEGURA, CONTRIBUINDO PARA UMA VIDA ATIVA, SAUDÁVEL, FELIZ E SUSTENTÁVEL».

ROTEIRO ESPECÍFICO POR PAÍS PARA UMA PROTEÇÃO EFICAZ DAS CRIANÇAS NAS POLÍTICAS EM MATÉRIA DE DESPORTO

[HTTPS://RB.GY/9FSSN0](https://rb.gy/9fssn0)

O ROTEIRO DEFINE AS MEDIDAS A IMPLEMENTAR ATÉ 2024 PARA UMA (MAIS) EFICAZ PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS NO DESPORTO, INCLUINDO MEDIDAS CONCRETAS PARA A CRIAÇÃO DA FIGURA DE «GUARDIÃO», QUE ESTÁ PROVADO SER UM ELEMENTO CENTRAL PARA A PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS DENTRO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS.



ANEXO 7 (CONTINUAÇÃO)

SOCIEDADES ATIVAS

BE ACTIVE

[HTTPS://BEACTIVEPORTUGAL.IPDJ.PT/](https://beactiveportugal.ipdj.pt/)

PROMOÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA EUROPA, ATRAVÉS DE DIFERENTES INICIATIVAS PARA A PROMOÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA E DE ATIVIDADE FÍSICA.

SIGA O ASSOBIO

[HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/33147704/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33147704/)

AUMENTAR A COMPETÊNCIA, A OPORTUNIDADE E A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DE UMA AÇÃO DE MARKETING DIVULGADA EM DIVERSOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO, COMO A TELEVISÃO, A RÁDIO E A INTERNET.

FACTSHEETS - UNIÃO EUROPEIA

[HTTPS://SPORT.EC.EUROPA.EU/DOCUMENT/PORTUGAL-PHYSICAL-ACTIVITY-FACTSHEET-2021](https://sport.ec.europa.eu/document/portugal-physical-activity-factsheet-2021)

FORNECEM DADOS SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA, POLÍTICAS NACIONAIS E SISTEMAS DE MONITORIZAÇÃO DOS ESTADOS-MEMBROS, COM O OBJETIVO DE PROMOVER COLABORAÇÃO NA RECOLHA DE DADOS E NO DESENVOLVIMENTO DE POLÍTICAS NA ÁREA DA SAÚDE PÚBLICA.

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

[HTTP://WWW.MARCAECORRIDA.PT/](http://www.marchaecorrida.pt/)

PROMOÇÃO DA PRÁTICA DESPORTIVA JUNTO DA POPULAÇÃO PORTUGUESA, ATRAVÉS DE DEZENAS DE CENTROS DE MARCHA E CORRIDA DISTRIBUÍDOS POR PORTUGAL.

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

[HTTPS://IPDJ.GOV.PT/SEMANA-EUROPEIA-DO-DESPORTO](https://ipdj.gov.pt/semana-europeia-do-desporto)

PROGRAMA QUE AUXILIA AS ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS NA IMPLEMENTAÇÃO DE INICIATIVAS E ATIVIDADES QUE VISEM AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA EM CONTEXTO MUNICIPAL, ESCOLAR, LABORAL, NA ÁREA DA SAÚDE, EM GINÁSIOS, EM CONTEXTO MILITAR E NO SETOR DO TURISMO.

PROGRAMA NACIONAL DESPORTO PARA TODOS

[HTTPS://IPDJ.GOV.PT/PROGRAMA-NACIONAL-DE-DESPORTO-PARA-TODOS](https://ipdj.gov.pt/programa-nacional-de-desporto-para-todos)

APOIO FINANCEIRO A PROGRAMAS DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO, DE CARIZ PÚBLICO OU PRIVADO E SEM FINS LUCRATIVOS, QUE PROMOVAM A PRÁTICA DESPORTIVA GENERALIZADA, SEJA EM CONTEXTO DE LAZER OU NA FORMA COMPETITIVA.

PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

[HTTP://WWW.PANAF.GOV.PT/](http://www.panaf.gov.pt/)

PROGRAMA DESTINADO A AUMENTAR OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PORTUGUESES ATRAVÉS DE INICIATIVAS (AÇÕES, PROJETOS, PROGRAMAS OU EVENTOS) PARA O DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DE POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, ENQUANTO POTENCIADORAS DA SAÚDE.

DEDUÇÃO IRS DE 30% DO IVA (LEI N.º 82/2023, DE 29 DE DEZEMBRO)

[HTTPS://DIARIODAREPUBLICA.PT/DR/DETALHE/LEI/82-2023-835864042](https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/82-2023-835864042)

DEDUZIR À COLETA UM MONTANTE CORRESPONDENTE A 30 % DO IVA SUPOSTADO POR QUALQUER MEMBRO DO AGREGADO FAMILIAR, QUE CONSTE DE FATURAS QUE TITULEM PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS COMUNICADAS À AUTORIDADE TRIBUTÁRIA E ADUANEIRA EMITIDAS POR ENTIDADES DESPORTIVAS E RECREATIVAS, CLUBES DESPORTIVOS E GINÁSIO-FITNESS.

COMISSÃO INTERSETORIAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

[HTTP://WWW.PANAF.GOV.PT/2018/02/22/COMISSAO/](http://www.panaf.gov.pt/2018/02/22/comissao/)

COMISSÃO CRIADA COM O OBJETIVO DE DESENVOLVER PROCESSOS INTEGRADOS DE MONITORIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E DIVULGAÇÃO PÚBLICA DE INFORMAÇÃO SOBRE OS PRINCIPAIS INDICADORES DE PROGRESSO NA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA, SENSIBILIZANDO OS PARCEIROS SOCIAIS E A OPINIÃO PÚBLICA.

ANEXO 7 (CONTINUAÇÃO)

PLANO NACIONAL PARA A JUVENTUDE

[HTTPS://DIARIODAREPUBLICA.PT/DR/DETALHE/RESOLUCAO-CONSELHO-MINISTROS/77-2022-200907658](https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/77-2022-200907658)

O OBJETIVO É PROMOVER A ADOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA MAIS SAUDÁVEIS POR MEIO DA LITERACIA NUTRICIONAL, DA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA, DA PREVENÇÃO DO CONSUMO DE TABACO, ÁLCOOL E OUTRAS SUBSTÂNCIAS E DA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS ENTRE OS JOVENS. O OBJETIVO É TAMBÉM GARANTIR QUE OS JOVENS TÊM ACESSO A SERVIÇOS DE SAÚDE QUE ATENDEM ÀS SUAS NECESSIDADES.

ESTRATÉGIA NACIONAL PARA A INCLUSÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

[HTTPS://WWW.INR.PT/ENIPD](https://www.inr.pt/enipd)

A ENIPD É UM CONJUNTO DE INICIATIVAS E AÇÕES ESPECÍFICAS DESTINADAS A PROMOVER A AUTONOMIA, A PARTICIPAÇÃO E A AUTODETERMINAÇÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA. UM DOS SEUS EIXOS ESTRATÉGICOS ASSENTA NA 'CULTURA, DESPORTO, TURISMO E LAZER', SENDO OS OBJETIVOS NA ÁREA DO DESPORTO DESENVOLVER A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTO ADAPTADO NAS ESCOLAS; E PROMOVER E DESENVOLVER A PRÁTICA DE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA, INFORMAL OU FORMAL, REGULAR OU NÃO, AO LONGO DA VIDA.

SISTEMAS ATIVOS

SISTEMA NACIONAL DE INFORMAÇÃO DESPORTIVA

[HTTPS://WWW.SNID.PT/](https://www.snid.pt/)

SISTEMA QUE VISA SUPTORAR A COMUNIDADE DESPORTIVA CENTRALIZANDO A INFORMAÇÃO RELATIVA ÀS MODALIDADES DESPORTIVAS, ÀS INSTALAÇÕES E AOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS DISPONÍVEIS EM PORTUGAL.

SISTEMA DE MONITORIZAÇÃO E VIGILÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

[HTTPS://JOURNALS.LWW.COM/ACSM-MSSE/ABSTRACT/2023/08000/PHYSICAL_ACTIVITY_AND_SEDENTARY_BEHAVIOR_IN_THE.8.ASPX](https://journals.lww.com/acsm-msse/abstract/2023/08000/physical_activity_and_sedentary_behavior_in_the.8.aspx)

SISTEMA DE MONITORIZAÇÃO E VIGILÂNCIA DESENHADO PARA DESCRIVER AS ALTERAÇÕES NA ATIVIDADE FÍSICA E NO TEMPO SEDENTÁRIO, MEDIDOS ATRAVÉS DE MÉTODOS OBJETIVOS E SUBJETIVOS, DA POPULAÇÃO PORTUGUESA.

BARÓMETRO DA ATIVIDADE FÍSICA

[HTTP://WWW.PANAF.GOV.PT/INICIATIVA/BAROMETRO-DE-ATIVIDADE-FISICA/](http://www.panaf.gov.pt/iniciativa/barometro-de-atividade-fisica/)

ESTUDO SOBRE OS CONHECIMENTOS E AS ATITUDES DOS PORTUGUESES FACE À ATIVIDADE FÍSICA E À SUA PROMOÇÃO.

FITEsCOLA

[HTTPS://FITESCOLA.DGE.MEC.PT/HOME.ASPX](https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx)

PLATAFORMA ONLINE E GRATUITA, QUE TEM COMO OBJETIVO A PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS EDUCANDO OS JOVENS PARA SEREM FÍSICAMENTE ATIVOS. PERMITE TAMBÉM A AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E DA ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES ATRAVÉS DA APLICAÇÃO DE UMA BATERIA DE TESTES SELECIONADOS PARA O EFEITO.

CLUBE TOP

[HTTPS://CLUBETOP.IPDJ.GOV.PT/PROGRAMACLUBETOP/](https://clubetop.ipdj.gov.pt/programaclubetop/) | [HTTPS://IPDJ.GOV.PT/CLUBE-TOP](https://ipdj.gov.pt/clubetop)

O CLUBE TOP É UM PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DE CLUBES DESPORTIVOS E APOIA OS CLUBES, DIRIGENTES E COLABORADORES, ATRAVÉS DE FORMAÇÃO E CONSELHOS PRÁTICOS DE APOIO E GESTÃO.

ANEXO 7 (CONTINUAÇÃO)

PESSOAS ATIVAS

EUROFIT

[HTTP://WWW.PANAF.GOV.PT/INICIATIVA/EUROFIT/](http://www.panaf.gov.pt/iniciativa/eurofit/)

PROJETO COMUNITÁRIO DESENVOLVIDO EM CLUBES DE FUTEBOL PARA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS EM HOMENS SEDENTÁRIOS E COM EXCESSO DE PESO.

SAI PRÁ RUA

[HTTP://WWW.PANAF.GOV.PT/INICIATIVA/SAI-PRA-RUA/](http://www.panaf.gov.pt/iniciativa/sai-pra-rua/)

AÇÕES DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO PARA OS PRATICANTES E TÉCNICOS DAS MODALIDADES: PEDESTRIANISMO, BTT, FITNESS, SURF, SUP, DESPORTOS DE MONTANHA E CANOAGEM, DESENVOLVENDO UM CONJUNTO DE AÇÕES DE PRÁTICA INTEGRADA NUMA PERSPETIVA PEER2PEER, FOMENTANDO A DÍADE PRATICANTE/PESSOA COM DEFICIÊNCIA.

DESPORTO ESCOLAR

[HTTPS://DESPORTOESCOLAR.DGE.MEDU.PT/](https://desportoescolar.dge.medu.pt/)

ATIVIDADE DE COMPLEMENTO CURRICULAR QUE PRETENDE GARANTIR UMA OPORTUNIDADE DE PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA DIVERSA AOS ALUNOS E REALÇAR A IMPORTÂNCIA DO DESPORTO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE, DA APTIDÃO FÍSICA E ENQUANTO OBJETO CULTURAL.

CAIS - FUTEBOL DE RUA

[HTTPS://WWW.CAIS.PT/FUTEBOL-DE-RUA/](https://www.cais.pt/futebol-de-rua/)

PROJETO INICIADO EM 2004, QUE ENVOLVE A PARCERIA ENTRE A ASSOCIAÇÃO CAIS E ENTIDADES PÚBLICAS E PRIVADAS E QUE PROMOVE A PRÁTICA DESPORTIVA E A SUA UTILIZAÇÃO COMO ESTRATÉGIA INOVADORA DE INTERVENÇÃO E PROMOÇÃO DA INCLUSÃO SOCIAL.

DIABETES EM MOVIMENTO

[HTTPS://WWW.DIABETEEMMOVIMENTO.COM/](https://www.diabeteemmovimento.com/)

INICIATIVA COMUNITÁRIA MULTIDISCIPLINAR DESTINADA A PESSOAS COM DIABETES TIPO 2 QUE COMPREENDE A REALIZAÇÃO DE TRÊS SESSÕES SEMANAIS DE EXERCÍCIO FÍSICO DE 90 MINUTOS, DINAMIZADAS EM GRUPOS DE 20-30 PARTICIPANTES.

ATIVIDADE FÍSICA COMO SINAL VITAL

[HTTP://WWW.PANAF.GOV.PT/INICIATIVA/ATIVIDADE-FISICA-COMO-SINAL-VITAL/](http://www.panaf.gov.pt/iniciativa/atividade-fisica-como-sinal-vital/)

AVALIAR DE FORMA PADRONIZADA E SISTEMÁTICA A ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS NOS UTENTES DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE.

BRINCAR DE RUA

[HTTPS://BRINCARDERUA.LUDOTEMPO.PT/](https://brincarderua.ludotempo.pt/)

PRETENDE, ATRAVÉS DA SUPERVISÃO VOLUNTÁRIA DE ADULTOS, CRIAR OPORTUNIDADES DE BRINCADEIRA LIVRE E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DOS 5 AOS 12 ANOS, EM CONTEXTO DE CIDADE E DE NATUREZA.

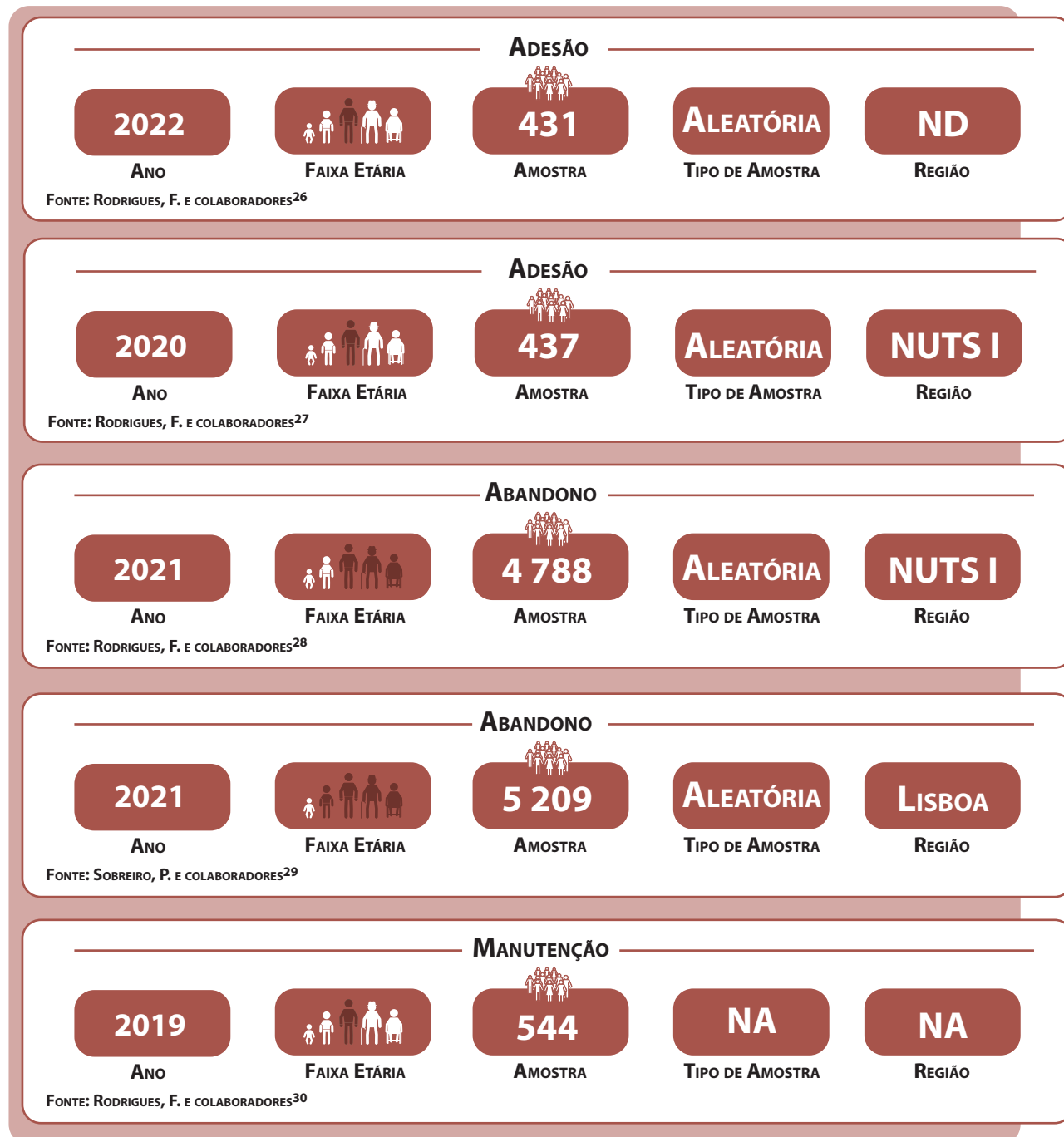
DESPORTO + ACESSÍVEL

[HTTPS://IPDJ.GOV.PT/-/PREMIO-DESPORTO-MAIS-ACESSIVEL-COM-CANDIDATURAS-ABERTAS-ATE-7-DE-JUNHO](https://ipdj.gov.pt/-/premio-desporto-mais-acesivel-com-candidaturas-abertas-ate-7-de-junho)

O PRÉMIO «DESPORTO + ACESSÍVEL», DESENVOLVIDO EM PARCERIA PELO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ, I.P.) E PELO INSTITUTO NACIONAL PARA A REABILITAÇÃO (INR), VISA PREMIAR E DIVULGAR PROJETOS QUE PROMOVAM O DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO E DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, COM VISTA À SUA INCLUSÃO SOCIAL.

ANEXO 8

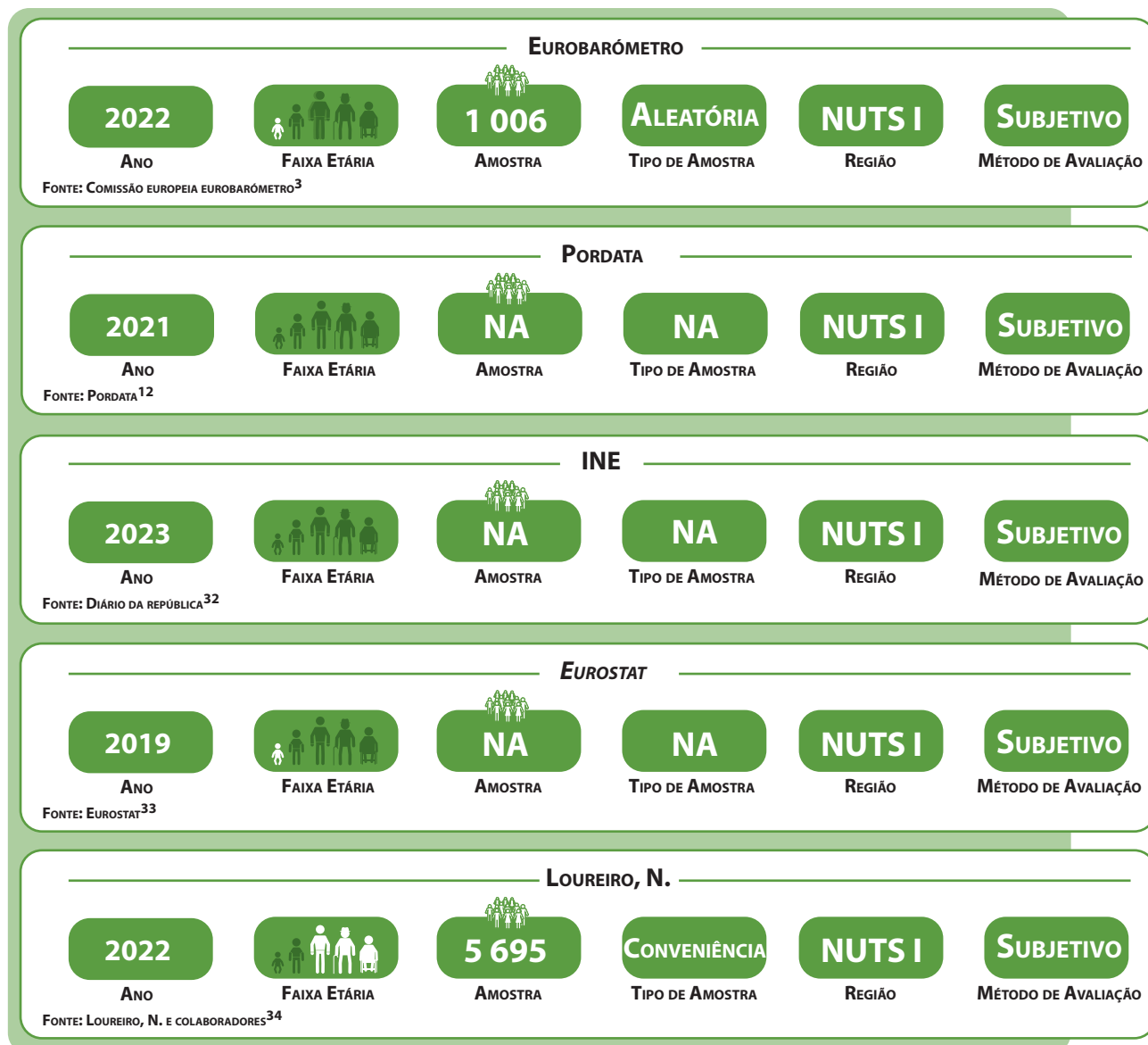
DETERMINANTES ATIVIDADE FÍSICA REPORTADAS



Anexo 8 - Considerações metodológicas dos estudos incluídos nos determinantes da atividade física e desporto.

ANEXO 9

SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL



Anexo 9 - Considerações metodológicas dos estudos incluídos com amostras representativas, a nível nacional, referente à atividade física, desporto e sustentabilidade ambiental.