



**DESPORTO
PARATODOS**
PROGRAMA NACIONAL



ÍNDICE

CAPÍTULO I

1	Enquadramento	4
1.1	Enquadramento conceptual	4
1.2	Enquadramento normativo	4
1.2.1	Enquadramento normativo nacional	4
1.2.2	Orientações institucionais internacionais	5

CAPÍTULO II

2	Desporto para todos	7
2.1	O pilar da promoção da saúde	7
2.2	O pilar do desenvolvimento desportivo	9
2.2.1	Capacidade funcional	9
2.2.2	Os níveis de prática	9
2.3	O pilar da educação e formação para e pelo desporto	10

CAPÍTULO III

3	Missão e objectivos do Programa Nacional de Desporto para Todos	11
3.1	Objectivos gerais	11
3.2	Objectivos específicos	12
3.3	Benefícios da prática desportiva regular e dos programas de Desporto para Todos	13
3.4	Estrutura organizacional e funcional	13
3.5	Articulação intersectorial	15
3.6	Articulação intergovernamental e transnacional	17
3.7	Parcerias estratégicas	18
3.8	Divulgação e avaliação	18
3.9	O modelo motivacional	19

CAPÍTULO IV

4	Estratégia de implementação e de monitorização do PNDpT	20
---	---	----

CAPÍTULO V

5	Prioridades e boas práticas	22
5.1	Estratégia intersectorial - Plataforma Multissetorial “Desafia-se, Mude de Vida”	22
5.2	Medidas orientadas para os diferentes segmentos da população	23
5.2.1	Crianças e jovens	23
5.2.2	População sénior	24
5.2.3	Famílias	24
5.2.4	Cidadãos privados de liberdade	25
5.2.5	Cidadãos com deficiência ou incapacidade	27
5.2.6	Desporto no local de trabalho	29
5.2.7	Migrantes e demais população vulnerável à exclusão social	30
5.2.8	Desporto em meio rural	31
5.2.9	Eventos mobilizadores da população para o Desporto para Todos	32

CAPÍTULO VI

6	Bibliografia	33
---	--------------	----



Capítulo I

1.1- Enquadramento conceptual

O Programa Nacional do Desporto para Todos (PNDpT) foi elaborado de acordo com as orientações internacionais do movimento Desporto para Todos (DpT) e adota a definição consagrada na Carta Europeia do Desporto, designadamente na alínea a) do n.º 1 do artigo 2.º que determina: *“[E]ntende-se por “desporto” todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.*

O Conselho da Europa define DpT como *“[a] prática de uma atividade desportiva, informal ou formal, podendo ser regular ou não destinada a todas as pessoas, sem exceção, que deve exigir um esforço, esforço este que deve ser adaptado às diferentes dimensões do ser humano, na sua diversidade”* (adaptado da “Carta Europeia de Desporto para Todos” do Conselho da Europa 1975).

1.2- Enquadramento normativo

1.2.1- Enquadramento normativo nacional

Nos termos do n.º 1 do artigo 64.º da Constituição da República Portuguesa (CRP) *“[t]odos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover”,* sendo que a alínea b) do n.º 2 do mesmo preceito determina que o direito à proteção da saúde é realizado, entre outros, *“pela criação de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam, designadamente, a proteção da infância, da juventude e da velhice, e pela melhoria sistemática das condições de vida e de trabalho, bem como pela promoção da cultura física e desportiva, escolar e popular, e ainda pelo desenvolvimento da educação sanitária do povo e de práticas de vida saudável”.*

Por seu turno, de acordo com o artigo 70.º da CRP, *“[o]s jovens gozam de proteção especial para efetivação dos seus direitos económicos, sociais e culturais, nomeadamente (...) [n]a educação física e no desporto”.*

Realce-se ainda o artigo 79.º da CRP, segundo o qual *“[t]odos têm direito à cultura física e ao desporto”,* incumbindo-se ao Estado o dever de *“(...) em colaboração com as escolas e as associações e colectividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto”.*

Cabe também aqui trazer à colação a Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro – Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto – e, em particular, o respetivo artigo 2.º, sob a epígrafe “*Princípios da universalidade e da igualdade*”, onde se pode ler que “[t]odos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual” e que “[a] atividade física e o desporto devem contribuir para a promoção de uma situação equilibrada e não discriminatória entre homens e mulheres”.

Também o respetivo artigo 6.º, sob a epígrafe “*Promoção da atividade física*”, segundo o qual “[i]ncumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”.

1.2.2- Orientações institucionais internacionais

São vários os instrumentos internacionais onde se encontram vertidas as determinações, orientações e recomendações em matéria da promoção do desporto enquanto instrumento de educação, formação, desenvolvimento desportivo e promoção da saúde que estão na base do PNDpT:

- União Europeia, nomeadamente as Orientações para a Atividade Física e o Relatório sobre a Dimensão Europeia do Desporto;
- Comissão Europeia, a partir dos resultados do Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física, do *Annual Report of EU Platform on Diet, Physical Activity and Health*, do Livro Branco sobre o Desporto e do Plano de Ação Pierre de Coubertin;
- Conselho da Europa, designadamente a Carta Europeia do Desporto;
- Organização Mundial da Saúde, designadamente no que se refere à criação e implementação da HEPA Europe - *European Network for the Promotion of Health-enhancing Physical Activity*, ao Plano de Ação para a Prevenção de Doenças não Comunicáveis, à Prevenção da Mortalidade Associada a Doenças Crónicas, à promoção do desporto em meios urbanos, à estratégia global para a alimentação, atividade física e saúde e os resultados do estudo *Health Behaviour in School-aged Children*, (HBSC/ons);
- Nações Unidas, vertidas nos objetivos para o terceiro milénio;
- UNESCO, na sua Carta da Educação Física e Desporto;
- Comité Olímpico Internacional, principalmente as suas recomendações para o Desporto para os Jovens;
- Conselho dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros sobre a Promoção da Saúde Através da Atividade Física.

A nível supranacional, deve ter-se em conta a Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa, na qual, o respetivo artigo 1.º, sob a epígrafe “*Objetivos da Carta*”, determina que “[a]s Governas, com vista à promoção do desporto como factor importante do desenvolvimento humano, tomarão as medidas necessárias para a aplicação das disposições da presente Carta, de acordo com os princípios enunciados no Código da Ética no Desporto”.

Estas medidas deverão ser tomadas a fim de dar a cada indivíduo a possibilidade de praticar desporto, nomeadamente “[a]ssegurando a todos os jovens a possibilidade de beneficiar de programas de educação física para desenvolver as suas aptidões desportivas de base” e “[a]ssegurando a cada um a possibilidade de praticar desporto e de participar em atividades físicas e recreativas num ambiente seguro e saudável, e em cooperação com os organismos desportivos apropriados [...]”.

Sublinhe-se, de igual modo, os artigos 1.º e 2.º da Carta Europeia do Desporto para Todos do Conselho da Europa, nos termos dos quais, “[T]odos têm direito à prática do Desporto” e “[O]desporto, como importante factor de desenvolvimento humano, deve ser encorajado e mantido, de forma apropriada, pelos poderes públicos”.

Salienta-se, igualmente, o disposto na Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO, em particular o respetivo artigo 1.º, com a epígrafe “[A] prática da educação física e do desporto é um direito fundamental de todos”, no qual há a reter as seguintes indicações:

- “1.1 [T]odas as pessoas humanas têm o direito à educação física e ao desporto, indispensáveis ao desenvolvimento da sua personalidade. O direito ao desenvolvimento das aptidões físicas, intelectuais e morais, através da educação física e do desporto, deve ser garantido,

tanto no quadro do sistema educativo, como nas outras aspectos da vida social”;

- “1.2 [T]odos devem ter a possibilidade de praticar educação física, de melhorar a sua condição física e de atingir o grau de aptidão desportiva correspondente às suas capacidades, em conformidade com a tradição desportiva do respectivo país”;
- “1.3 [D]evem ser dadas condições especiais aos jovens, inclusive às crianças em idade pré-escolar, aos idosos e às pessoas com deficiência, a fim de permitir o desenvolvimento integral da sua personalidade, através de programas de educação física e de desporto adaptados às suas necessidades”.

O Livro Branco sobre o Desporto, numa tentativa de definir o papel social deste fenómeno, delimita a sua finalidade em quatro grandes linhas:

- servir para melhorar a saúde pública graças à atividade física;
- ser uma ferramenta de educação e formação privilegiada;
- servir para favorecer a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades;
- e servir para a prevenção e a luta contra o racismo e a violência.

Já o Relatório sobre a dimensão europeia do Desporto da EU insta os Estados-Membros a:

- Garantirem que o desporto passe a integrar os currículos de todos os tipos de escolas e salienta a importância de encorajar a participação nos desportos a todos os níveis de ensino, desde a mais tenra idade, incluindo escolas, universidades e comunidades locais, que devem ser encorajadas a dispor de instalações desportivas dotadas de equipamento adequado;
- (ii) Recomenda à Comissão que incentive as pessoas idosas à prática desportiva, na medida em que esta contribui para promover a interação social e de níveis elevados de saúde;
- (iii) Salienta que o desporto é, em todas as idades, uma importante área de grande potencial para aumentar o nível de saúde geral dos Europeus e exorta, por conseguinte, a EU e os Estados-Membros a facilitarem a prática desportiva e a promoverem um estilo de vida saudável, explorando, para o efeito, as oportunidades propiciadas pelo desporto, reduzindo, assim, as despesas com os cuidados de saúde;
- (iv) Melhorar a saúde através do desporto uma vez que o exercício é um dos mais importantes factores de saúde na sociedade moderna. O sedentarismo e os níveis reduzidos de participação em atividades desportivas apresentam consequências negativas para a saúde dos cidadãos europeus porque aumenta o risco de excesso de peso e obesidade e de um vasto leque de doenças graves. Esses efeitos negativos têm um impacto negativo sobre o orçamento da saúde e a economia dos Estados-Membros em geral.

Após um longo período de reflexão e trabalho no seio da família europeia foi aprovada, recentemente, no Conselho de Educação, Juventude, Cultura e Desporto (EYCS), do Conselho da União Europeia, a Recomendação, n.º 15575/13, para a implementação nos Estados-Membros da UE de programas de promoção da saúde pelo desporto (HEPA).

A 25 de novembro de 2013 o Conselho da União Europeia recomendou a promoção trans-setorial das atividades desportivas benéficas para a saúde. Tendo em consideração o artigo 292.º, conjugado com os artigos 165.º e 168.º do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE), e considerando (i) os benefícios da atividade desportiva ao longo da vida, em particular para as crianças, população ativa e idosos, (ii) a contribuição do desporto para o cumprimento dos objetivos definidos na Estratégia Europa 2020, (iii) a insuficiente a prática desportiva na Europa apesar dos esforços desenvolvidos por alguns Estados-Membros na promoção do HEPA e (iv) atendendo à importância do binómio desporto Vs. Saúde, exorta os Estados-Membros à promoção do desporto em domínios prioritários, a identificar em cada país, de acordo com estratégias nacionais bem definidas cujos resultados serão remetidos, sistematicamente, ao quadro de acompanhamento do projeto HEPA na UE e do qual se fará reporte ao Conselho de três em três anos.

A aposta prioritária na saúde, na educação e formação, bem como no desenvolvimento desportivo está bem expressa no Parecer do Comité Económico e Social Europeu sobre a Comunicação ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões sobre “Desenvolver a Dimensão Europeia do Desporto”.

As orientações ao nível da UE para o desporto no horizonte 2020 centram-se, precisamente, na máxima: “*Sport, Health and Participation*”.

Paralelamente, organizações como a Organização Mundial de Saúde (OMS) estão a direcionar os seus esforços para os problemas de saúde derivados do sedentarismo. A OMS encontra-se a preparar uma estratégia europeia para o exercício que será acompanhado de um kit de ferramentas com exemplos de boas práticas.

O PNDpT é um programa do Governo de Portugal que pretende implementar e operacionalizar estas recomendações internacionais, em particular seguindo as orientações do Conselho da União Europeia sobre o projeto HEPA.

Capítulo II

2- Desporto para Todos

O DpT é o fulcro do sucesso do Desporto Europeu moderno. Os países europeus mais desenvolvidos investiram no DpT durante décadas porque compreenderam a sua relevância.

O DpT é um vetor estruturante e corresponde a um dos objetivos estratégicos do XIX Governo Constitucional da República Portuguesa: “[i]ncrementar a prática desportiva contribuindo para uma população portuguesa mais saudável”. Trata-se de uma medida do eixo estrutural “Desporto de Base”, que incorpora os objetivos e metas do *grassroots sport*, integrando a filosofia do *HEPA Europe*, operacionalizado segundo a missão assente em três grandes pilares e segundo uma estrutura multidimensional visando a promoção e desenvolvimento desportivo, promoção da saúde e a educação para e pelo Desporto.

Os conteúdos específicos do desporto e os contextos sociais de cada atividade desportiva configuram-se como um meio privilegiado de integração, transmissão de valores e regras, definição de objetivos, desenvolvimento e orientação das crianças e jovens, mas transferíveis para os restantes segmentos da população.

O Desporto tem a sua expressão máxima no alto rendimento mas também concorre para a promoção da saúde de crianças, jovens, adultos e idosos, de forma intergeracional e inclusiva, abrangendo populações clínicas ou com deficiência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para um envelhecimento ativo.

2.1- O pilar da promoção da saúde

A insuficiente prática desportiva é uma das principais causas da obesidade. Estima-se que a nível mundial perto de 3,2 milhões de mortes por anos estejam relacionadas com a falta de exercício, associada a outros comportamentos de risco como o álcool, o tabaco e dietas pouco cuidadas e equilibradas.

Os dados nacionais ao nível da saúde são esclarecedores: segundo os dados do Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge, 32,2% das crianças portuguesas entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso; 14,6% são obesas e 17,6% pré-obesas. Outros dados publicados pelo Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (IDP, I.P.) identificaram prevalências de excesso de peso e obesidade entre os adultos de cerca de 51,5% e de 75% entre os idosos. Neste contexto, Portugal ocupa já o 5.º lugar no *ranking* dos países com maior prevalência de excesso de peso e obesidade.

A título de exemplo, para fazer face a uma geração de jovens obesos, o Governo britânico recomenda que as crianças com 3 anos tenham pelo menos 3 horas de exercício físico por dia. Esta indicação vai muito para além das recomendações da OMS, as quais assentam numa base diária de cerca de 60 minutos de atividade física de intensidade moderada no caso das crianças e jovens e de pelo menos 30 minutos no caso dos adultos (150 minutos semanais).

A obesidade infantil é um dos mais sérios problemas de saúde pública, quer na Europa, quer no resto do mundo. Por ano, a incidência cifra-se nos 400 mil novos casos de obesidade infantil os quais se juntam a uma prevalência já existente de cerca de 45 milhões de crianças com excesso de peso ou obesidade.

A OMS, de acordo com as recomendações da Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, lançou uma iniciativa a pedido dos Estados-Membros da União Europeia com a intenção de instalar um sistema de vigilância da obesidade infantil. O *WHO - European Childhood Obesity Surveillance Initiative*, constitui o primeiro Sistema Europeu de Vigilância Nutricional Infantil, tendo Portugal assumido a coordenação europeia desta iniciativa (estudo que, a nível nacional se designa por “*COSI-Portugal*”).

Os resultados do COSI obtidos em Portugal mostraram uma distribuição da amostra do estudo semelhante por género (47,9% raparigas), bem como por idade (7,5 anos). Os rapazes apresentaram uma maior estatura e peso do que as raparigas; a média da estatura verificada nos rapazes foi 124,3 cm e de 122,4 cm nas raparigas, tendo o peso assumido um valor médio de 27,3 kg e 26,6 kg, respetivamente nos rapazes e raparigas. Com base nos critérios do *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), a prevalência de pré-obesidade foi de 18,1% ($P85 \leq IMC < P95$) e de obesidade 13,9% ($IMC \geq P95$), somando uma prevalência de 32% de excesso de peso. A prevalência do excesso de peso foi superior nos rapazes (32,9%) face às raparigas (31,0%). Ainda segundo este critério de avaliação, embora não tenham sido produzidos dados de amostras representativas regionais, a região que mostrou maior prevalência de pré-obesidade e obesidade foi a dos Açores (21,7% e 20,7%, respetivamente para rapazes e raparigas) e a que mostrou menor prevalência de pré-obesidade e obesidade, foi a região do Algarve (10,7% e 6,8%, respetivamente).

Calcula-se que o custo anual com a obesidade em Portugal possa rondar os 2,7 mil milhões de euros, sendo que mais de 1,350 mil milhões se traduzem em custos diretos com a doença da diabetes. Estas são duas das principais patologias associadas aos novos hábitos alimentares e essencialmente à inatividade física da população. A estas doenças juntam-se outras a nível cardiovascular e oncológico. De acordo com dados tornados públicos pela Direção-Geral da Saúde, em Portugal existiam, em 2009, 518.237 mulheres e 485.090 homens obesos.

Num outro estudo internacional realizado em 44 países, incluindo Portugal, *Health Behaviour in School-aged Children* - que tem por objetivo observar os estilos de vida dos adolescentes e os seus comportamentos em vários cenários das suas vidas, evidenciou que, em jovens do 6.º ao 10.º ano de escolaridade, 15% apresentavam excesso de peso e 3,4% situavam-se, já, no patamar da obesidade, sendo que apenas 13,3% referiam realizar exercício físico com regularidade.

Sabe-se que a prática desportiva está diretamente relacionada com a melhoria destes indicadores. Em 2009, os resultados da avaliação a nível europeu (Eurobarómetro do Desporto e da Atividade Física) através da metodologia e instrumentos deste Eurobarómetro, evidenciaram que em Portugal apenas 9% das pessoas inquiridas (cerca de 1031 cidadãos anónimos) praticava desporto regularmente - pelo menos 5 vezes por semana - e 55% declarou nunca praticar qualquer atividade desportiva. Contudo, 17% referiu praticar algum exercício físico fora da esfera desportiva, tal com passeios pedestres e de bicicleta e caminhadas, entre outras atividades informais de atividade. Estes números colocam Portugal distante da média europeia que se situa nos 31% de prática desportiva com alguma regularidade e 38% em atividades informais de exercício físico.

Em março de 2014 as estatísticas deste mesmo Eurobarómetro sobre a prática desportiva revelaram que 59 % dos cidadãos da União Europeia nunca, ou raramente, praticam exercício ou fazem desporto, e apenas 41 % o fazem pelo menos uma vez por semana.

Na Suécia, 70 % dos inquiridos afirmaram que praticam exercício pelo menos uma vez por semana, seguidos pela Dinamarca (68 %), Finlândia (66 %), Países Baixos (58 %) e o Luxemburgo (54 %). Em sentido oposto, na Bulgária, 78 % nunca praticam exercício ou fazem desporto tal como em Malta (75 %), Portugal (64 %), Roménia (60 %) e Itália (60 %).

Segundo os dados publicados por este último Eurobarómetro (março de 2014), a prevalência em Portugal desceu 1%, cifrando-se em 8% a percentagem de cidadãos que refere praticar exercício com regularidade; 20% dos inquiridos referem praticar com alguma frequência.

Uma das razões explicativas desta realidade pode assentar na escassa oportunidade e condições de prática desportiva e de exercício físico. Aliás, no mesmo inquérito, cerca de 45% dos portugueses inquiridos afirma que estas oportunidades anteriormente estão na base dos resultados pouco positivos do panorama nacional.

Por seu turno, de acordo com o estudo nacional da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação, o excesso de peso (i) ultrapassa os 57% nos bebés até 2 anos, (ii) atinge os 49,1% entre as crianças dos 3 aos 5 anos, (iii) chega aos 31,9% na população infantil entre os 6 e os 9 anos e (iv) representa cerca de 17,7% entre os 10 e os 13 anos.

Mais de metade das crianças a viver em Portugal até aos 5 anos de idade tem excesso de peso e obesidade, revelando valores superiores aos de referência usados pela Direção-Geral de Saúde – peso, altura e massa corporal. Os rapazes apresentam valores de prevalência mais elevados (32,5%) quando comparados com as raparigas (24,6%).

A investigação mostra ainda que 64,5% da população masculina e 38,2% da população feminina tem excesso de peso. Apesar da disparidade entre os géneros, são as mulheres que registam um maior risco cardiovascular (31%), sendo o risco inferior nos homens (28%).

2.2- O pilar do desenvolvimento desportivo

2.2.1- Capacidade funcional

A partir do estudo realizado pelo Instituto do Desporto de Portugal, I.P., entre 2007 e 2009, no âmbito do Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto, que resultou no Livro Verde da Aptidão Física, destacam-se os seguintes indicadores:

- Cerca de 25% dos jovens (10 a 18 anos) tem excesso de peso e obesidade, valores que se aproximam dos 50% nos adultos e dos 75% nas pessoas idosas;
- A prevalência do excesso de peso e obesidade decresce com a idade nos jovens e aumenta com a idade nos adultos;
- O excesso de peso e obesidade são superiores no sexo masculino, sendo a distribuição relativamente idêntica para todas as regiões NUTS consideradas;
- Grande parte dos jovens (61,2%) tem uma aptidão cardiorrespiratória saudável, no entanto, este marcador da saúde cardiovascular tende a decrescer com a idade em ambos os sexos;
- Cerca de metade dos adultos (48,2%) e das pessoas idosas (54,9%) têm uma aptidão cardiorrespiratória saudável, sendo que, tal como nos jovens, com o aumento da idade se verifica uma tendência para a redução do número de pessoas que têm uma aptidão cardiorrespiratória saudável;
- Dos participantes com insuficiente aptidão cardiorrespiratória, a grande maioria tem também excesso de peso e obesidade, com exceção do grupo das pessoas idosas;
- A aptidão muscular dos membros superiores é o melhor atributo da aptidão física nos jovens, nos adultos e nas pessoas idosas;
- Nos jovens verificam-se resultados muito bons de força abdominal, já que 82,3% se encontram na zona saudável;
- A força abdominal nos adultos tende a ser menor, já que somente 39,8% estão na zona saudável;
- Deve realçar-se a diminuição da força dos membros inferiores nas mulheres idosas, já que representa um marcador de risco para as quedas.

2.2.2- Os níveis de prática

Ainda no âmbito deste Observatório, publicaram-se ainda os resultados das avaliações realizadas à população portuguesa entre 2006 e 2009:

- Nos jovens, os rapazes entre 10 e 11 anos de idade de todas as regiões de Portugal Continental apresentaram valores médios indicativos de serem suficientemente ativos (prática de pelo menos 60 minutos de atividade desportiva de intensidade moderada e vigorosa por dia), sendo que, após esta idade, somente os rapazes de entre 12 e 13 anos da região Norte revelaram uma prática suficiente de atividade física;
- As raparigas ficaram aquém da prática de 60 minutos por dia de exercício físico de intensidade moderada e vigorosa;

- Grande parte das pessoas adultas é suficientemente ativa, sendo que nos homens verificou-se uma prevalência de atividade física de 76,7% e nas mulheres na ordem de 63,7%;
- Na população idosa observou-se uma menor prevalência de pessoas suficientemente ativas – 44,6 % nos homens e 27,8 % nas mulheres;
- Os habitantes do Alentejo e Algarve apresentam valores de exercício físico inferiores aos do Norte, Centro e Lisboa.

De acordo com a idade e o género, os resultados revelaram ainda:

- Uma diminuição do exercício físico no género masculino entre os 10 e os 29 anos de idade, seguida de uma manutenção da prática até por volta dos 50 anos, com nova redução após esta idade;
- Uma diminuição do exercício físico no sexo feminino entre os 10 e os 17 anos de idade, com um aumento da prática até aos 50 anos, onde, tal como nos homens, se volta a evidenciar uma diminuição, todavia com maior acentuação, facto que conduz a um aumento das diferenças da prática entre os géneros com o envelhecimento;
- Valores mais reduzidos de prática de exercício físico nas mulheres, por comparação com os homens, particularmente entre os 10 e os 30 anos de idade e depois dos 60 anos.

Estes dados associados a outras estatísticas, que caracterizam a prática desportiva no nosso país, justificam o investimento no pilar do desenvolvimento desportivo, em particular com o intuito de aumentar a participação e, em especial, no desporto de base, junto das crianças e jovens, para investir na cultura desportiva do país.

2.3- O pilar da educação e formação para e pelo desporto

O desporto capacita os cidadãos para uma vida com mais qualidade e incute valores e capacidades vitais. O acesso ao desporto enquanto veículo formador de caráter e de desenvolvimento do corpo e do espírito é fundamental. A prática desportiva é, pois, um direito do Ser Humano.

O Desporto é um pilar basilar da educação e da promoção da saúde e dos estilos de vida saudáveis. Na escola, em termos curriculares, o investimento nos conteúdos dedicados à educação para a saúde pelo desporto é vital, como se pode observar através de alguns exemplos europeus tal como o caso Polaco onde a educação desportiva se centra, também, nas componentes de um estilo de vida saudável e no papel profilático e terapêutico do desporto.

A prática desportiva permite o desenvolvimento holístico do cidadão. Representa uma ferramenta fundamental de desenvolvimento pessoal e social. O desporto permite o desenvolvimento da inteligência e dos processos cognitivos pela multiplicidade de problemas e situações que proporciona, o que implica o desenvolvimento do Sistema Nervoso Central. Ao praticar desporto o cidadão modifica o corpo, fá-lo num processo ativo e intencional, integra fatores intrínsecos e extrínsecos, trabalha a autoestima e autoconceito.

O desporto, mesmo na sua dimensão lúdica, é um veículo formativo por excelência. Desempenha um papel fundamental no processo de retrogénese e de involução natural da terceira idade.

Os efeitos positivos do desporto no rendimento escolar e académico estão evidenciados em vários estudos científicos internacionais. A Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO elenca, de forma pragmática, os benefícios e efeito útil do desporto para a sociedade.

A investigação diz-nos que o desporto tem efeitos positivos nos domínios: cognitivo, social, afetivo e fisiológico. Evidenciam que os jovens ativos aprendem melhor e mais rápido, estão mais integrados, são mais saudáveis, mais ativos e felizes.

O Desporto na Escola, institucionalmente promovido e organizado dentro da delimitação do Desporto Escolar, pode dar um incremento decisivo

quer na taxa de prática de atividades físicas e desportivas quer na aquisição de hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis.

Contudo, a nova configuração da pirâmide do Desporto pós-moderno revela que a avaliação e a produção estatística sobre este fenómeno, principalmente a participação desportiva dos cidadãos, têm de ser realizadas segundo um novo modelo conceptual e, desde logo, com recurso a instrumentos que permitam avaliar as tendências dos hábitos das populações. Por isso, os estudos do Eurobarómetro têm um valor relativo, sendo necessário a integração de novos modelos de observação, entre os quais o COMPASS, cuja mais-valia relativamente ao Eurobarómetro é a discriminação de níveis analisados e a individualização de variáveis.

A realidade da participação desportiva é bem mais complexa e a sua mensuração e comparação impõem a aplicação de uma monitorização integrada e coordenada. Estamos, por isso, numa nova era, inclusive no que se refere à avaliação deste tipo de realidades.

Capítulo III

3- Missão e Objetivos do Programa Nacional de Desporto para Todos

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) constitui um vetor estruturante do plano de desenvolvimento desportivo nacional.

Conforme já referido, este Programa é uma medida do eixo estrutural “*Desporto de Base*”, que incorpora os objetivos e metas do denominado *grassroots sport* pretendendo constituir uma ferramenta que conduza a uma maior diversidade de oferta desportiva, seja organizada, não organizada (informal/espontânea) ou seja um desporto popular.

Um programa de promoção do DpT pode auxiliar no *desenvolvimento da sociedade, dos indivíduos e até contribuir para a sustentabilidade do desporto*.

Como referia Pierre de Coubertin o “Desporto é parte da herança dos Homens”.

3.1- Objetivos gerais

São objetivos gerais do PNDpT:

- Melhorar a cultura desportiva nacional;
- Melhorar a participação desportiva em termos transversais;
- Contribuir para melhorar a capacidade funcional e desportiva;
- Contribuir para o desenvolvimento cognitivo pelo desporto;
- Combater o sedentarismo e as doenças mais prevalentes como a obesidade, as doenças cardíacas e cerebrovasculares, a diabetes, o cancro e as doenças do foro reumatológico;
- Aumentar a informação pública sobre os benefícios do desporto;
- Criar oportunidades de igual acesso à prática desportiva;
- Promover o diálogo intersectorial encorajando as sinergias entre diferentes setores públicos e privados;
- Promover o diálogo intergeracional com vantagens recíprocas para a cidadania;
- Promover a inclusão e integração social;
- Promover a dignidade do cidadão portador de deficiência;
- Promover o desporto contribuindo para o alargamento da sua base de recrutamento;
- Promover a diversidade desportiva;

- Identificar o impacto destas políticas na saúde pública.

3.2- Objetivos específicos

Como principais objetivos deste Programa, podemos identificar os seguintes:

- Promover a prática desportiva como forma de reduzir a tendência para uma vida sedentária bem como a ameaça do aumento da incidência das doenças associadas ao sedentarismo;
- Promover a prática desportiva como forma de reduzir o excesso de peso e a obesidade em articulação com programas de controlo do peso;
- Reduzir a ameaça da incidência das denominadas “doenças da civilização”;
- Reforçar a cidadania, favorecendo os valores da vivência associativa, reforçando as relações de amizade e ajudando a contribuir para a formação de uma atitude democrática;
- Contribuir para a educação integral das crianças e dos jovens e para a concretização de uma relação mais efetiva entre os jovens e a escola;
- Contribuir para a consciencialização social dos benefícios da prática desportiva e adopção de estilos de vida saudável;
- Melhorar os indicadores de saúde pública – fomentando o desporto para a saúde, como meio de manter uma boa aptidão física;
- Aumentar as possibilidades de prática desportiva regular para toda a população, concedendo oportunidades para todos e, com isso, gradualmente aumentar o nível de participação dos cidadãos em atividades desportivas;
- Beneficiar o preenchimento dos tempos livres das pessoas idosas, ajudando a combater a solidão e o isolamento;
- Promover a prática desportiva como forma de contribuir para a efetiva inclusão de pessoas com deficiência ou condições clínicas;
- Utilizar o desporto como via para disciplinar atitudes cívicas, prevenindo e combatendo fenómenos como a violência, o racismo ou a xenofobia e várias formas de exclusão social;
- Contribuir para a melhoria do comportamento dos cidadãos privados de liberdade e posterior reintegração na sociedade;
- Possibilitar às pessoas que exercem a sua atividade profissional nas empresas e unidades de serviço público um estilo de vida mais ativo e saudável;
- Divulgar boas práticas;
- Apoiar a elaboração de materiais e publicações;

Nota: A metodologia de estabelecimento de objetivos parte da realidade contextualizada de cada projeto que se submeta a apoio no âmbito deste programa. Identificado o ponto de partida serão definidos os objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis e realistas para cada iniciativa em concreto, permitindo, não só aumentar os conhecimentos que temos da realidade, mas especialmente medir o impacto da nossa atuação sobre essa mesma realidade concreta. Deste modo, os objetivos elencados são transversais a todos os projetos a integrar e apoiar a que se acrescentam os objetivos específicos para cada intervenção.

3.3- Benefícios da prática desportiva regular e dos programas de DpT

A prática regular de atividade desportiva permite:

- Diminuir a probabilidade de contrair doenças não comunicantes como o cancro, a diabetes e doenças cardiovasculares;
- Reduzir os riscos de obesidade, tensão arterial elevada, bem como a redução dos açúcares;
- Diminuir a incidência de doenças mentais, incluindo a depressão;
- Fortalecer a saúde do tecido social;
- Reduzir custos com a saúde;
- Promover valores fundamentais à convivência social;
- Promover a autodisciplina, a autossatisfação e autoestima;
- Promover e desenvolver a coesão social;
- Promover uma sociedade mais saudável, mais produtiva e solidária;
- Aumentar a base de recrutamento de praticantes e deteção de talentos desportivos;
- Desenvolver a cultura desportiva nacional;
- Promover a unidade nacional em torno de desafios coletivos e dos modelos sociais - atletas;
- Auxiliar o desenvolvimento económico local e regional, através do desenvolvimento conjunto e comunitário de programas de DpT;
- Promover a igualdade de oportunidades e integração social.

3.4- Estrutura organizacional e funcional

A estrutura organizacional e funcional do PNDpT está edificada em segmentos, eixos, contextos e áreas de atuação.

Fig. 1- Segmentos do PNDpT.

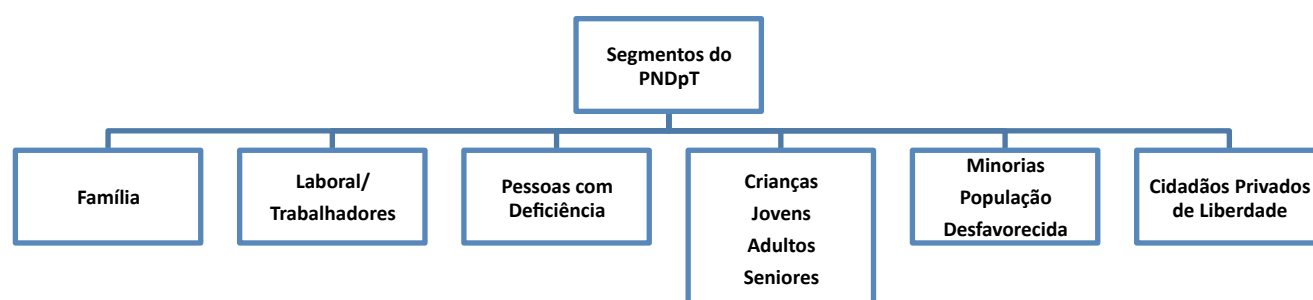
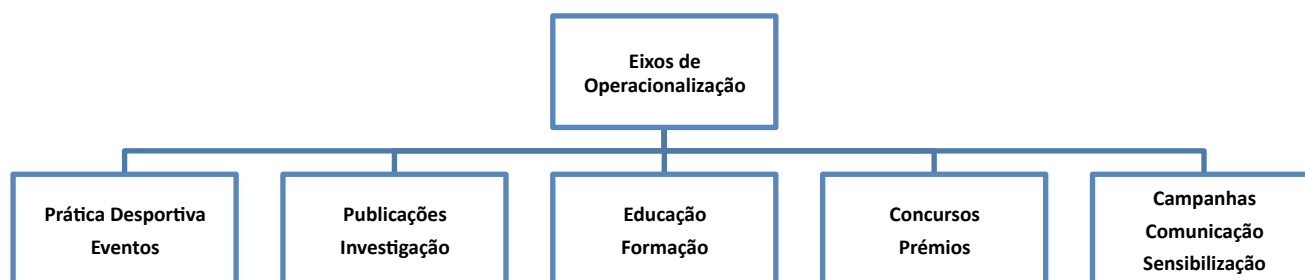
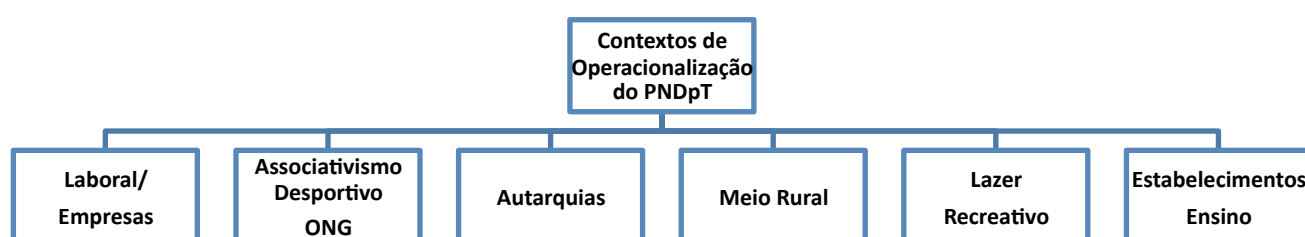


Fig. 2 - Eixos de operacionalização do PNDpT.



O PNDpT é uma iniciativa para promover a adesão à prática desportiva por parte da população portuguesa em colaboração estreita com todos. Um projeto desta natureza apenas terá sucesso se operacionalizado em sinérgia com as entidades e organismos que no terreno, por proximidade ou outro motivo adicional, tenham a capacidade de cumprir com esta missão chegando ao maior número de cidadãos possível.

Fig. 3 - Contextos de operacionalização do PNDpT.



Não obstante a prática desportiva se desenvolver em inúmeros contextos, importa priorizar aqueles que a doutrina internacional e que a análise interna impõe e aos quais o PNDpT dedicará particular atenção.

3.5- Articulação intersetorial

A ação intersetorial é um elemento estratégico determinante do sucesso do PNDpT. A concepção deste programa determinou a articulação com as diferentes áreas da tutela com co-intervenção no escopo do PNDpT.

Dentro da grande amplitude do conceito do DpT é fundamental balizar o alcance que se pretende com o PNDpT.

Fig. 4 – Áreas de articulação intersetorial do PNDpT.

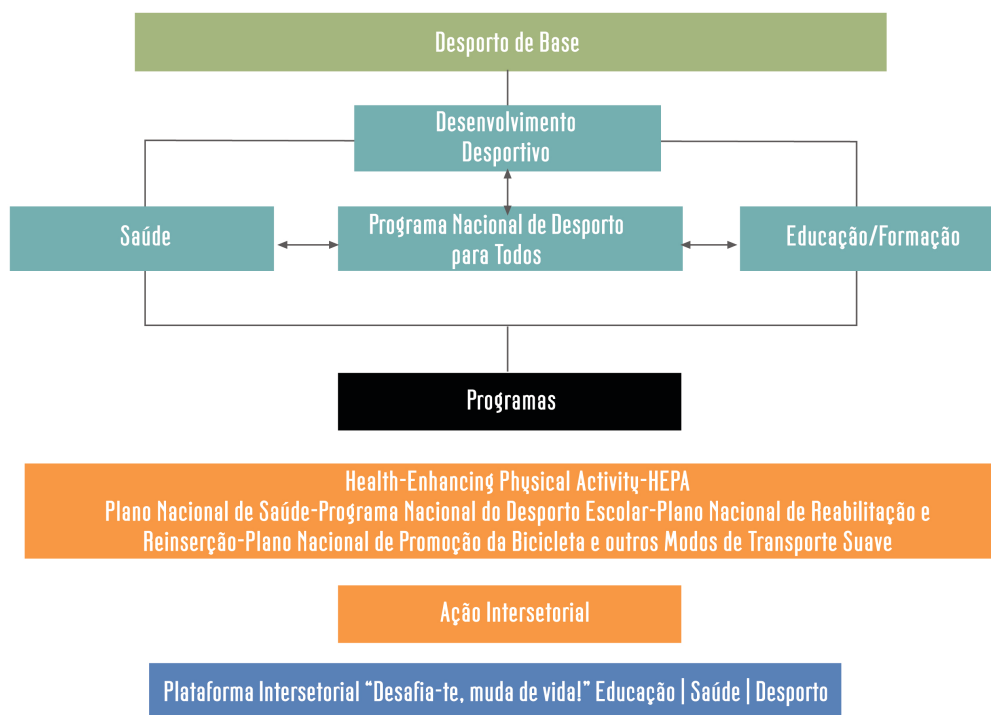


O PNDpT foi desenhado segundo três princípios basilares: **a promoção do desporto, a educação e a saúde**. Conceptualmente incorpora a filosofia do *Health-Enhancing Physical Activity* que está a ser desenvolvido no seio da União Europeia e que tem, já, muito adeptos pelos restantes continentes. Foi concebido de acordo com determinações e objetivos dos vários programas nacionais em execução e conexos com o Desporto, como disso é exemplo o Plano Nacional da Saúde, da responsabilidade do Ministério da Saúde, entre outros.

Uma via prioritária para a operacionalização do PNDpT será desenvolvida através da **“Plataforma Intersectorial: Desafio-se, mude de vida! Educação | Saúde | Desporto”**, resultado da ação intersectorial entre as respetivas tutelas.

Contudo o PNDpT é um processo em contínuo. Embora se balize a ação nestes pilares fundamentais, a definição estratégica face a outros projetos nacionais e às maiores debilidades do universo nacional, tal não significa que no futuro não seja dada prioridade a outras áreas.

Fig. 5 - Enquadramento conceptual do PNDpT.



A conceção estratégica, a missão e a visão definida, os vetores seleccionados, os princípios e objetivos estipulados, a operacionalização, divulgação, avaliação e monitorização orgânica deste PNDpT encontram-se esquematizados na figura seguinte.

Fig. 1 – Esquema estratégico e conceptual do PNDpT.

MISSÃO PNDpt	Promoção das atividades desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos										Projetos - Iniciativa - Ações	Ensino Superior - Escolas - Federações, clubes e Coletividades - Empresas - Meio Prisional	População		
VISÃO	População mais ativa, com estilos de vida saudável e com qualidade de vida														
METAS	Aumentar a prática desportiva		Promover estilos de vida saudável			Melhorar a qualidade de vida									
VETORES ESTRATÉGICOS	Prática desportiva		Ação sinérgica e convergente			Informação, Comunicação e Divulgação									
PRINCÍPIOS	Colaboração e cooperação	Práxis	Senergias/ Prcceiras	Rentabilização de recursos	Multissetorial/ Multidimensional	Monitorização e avaliação									
OBJECTIVOS	-Promover a prática Desportiva -Educar para o Desporto e pelo Desporto Promover a Saúde				-Promover a inclusão e a integração -Promover a coesão e o desenvolvimento social -Promover o diálogo intersectorial -Promover o diálogo intergeracional										
EIXOS	Prática Desportiva/Eventos		Públicasções/ investigação		Educação/ Formação		Concursos/ Prémios		Campanhas Comunicação/ Sensibilização						
CONTEXTOS	Federado/ Não Federado/ ONG		Laboral/Empresas		Estabelecimentos de Ensino		Meio Rural		Lazer/Recreativo						
ÁREAS	Desporto/ Juventude	Saúde Justiça	Educação e Ciência		Solidariedade e Segurança Social		Ambiente Transportes		Ordenamento do Território						
DIVULGAÇÃO, COOPERAÇÃO, PARCERIAS, RESPONSABILIDADE SOCIAL CORPORATIVA, VOLUNTARIADO, AÇÃO															
PLANO DE COMUNICAÇÃO					MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO										

Este PNDpT destina-se a promover a atividade desportiva, centrando-se na sua célula principal - as organizações desportivas - associando-as a organizações nacionais conexas criando uma rede de trabalho colaborativo, integrando áreas como o ensino, saúde, indústria e administração pública, estabelecendo parcerias com organismos internacionais onde pontifiquem os principais *stakeholders* a partir de um modelo e metodologia intersectorial e multidimensional.

O PNDpT está orientado e concebido de acordo com as linhas orientadoras da atividade física na união europeia. É um programa transversal que define como prioridades e estratégias a implementação de ações destinadas a resolver os principais problemas associados ao fraco desenvolvimento desportivo e às patologias resultantes do sedentarismo e traça os eixos de execução a serem prosseguidos de acordo com a rentabilização dos recursos disponíveis.

3.6- Articulação intergovernamental e transnacional

Por forma a potenciar e rentabilizar o PNDpT e evitar a sobreposição com outras medidas - planos ou programas - já desenvolvidos e em curso com objetivos ou ação conexos com a promoção do desporto e os demais objetivos específicos ou complementares deste Programa, foi realizado um levantamento junto das respetivas tutelas.

Deste modo, o PNDpT operacionaliza-se em sinérgia com os programas setoriais existentes em áreas selecionadas de acordo com as *EU Physical Activity Guidelines, Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity* aprovadas pelo *EU Working Group "Sport & Health"*, de 25 de setembro de 2008 e ratificadas pelo *EU Member State Sport Ministers*, em Biarritz, em 27 e 28 de novembro de 2008. O presente Programa poderá contribuir para a prossecução da missão dessas iniciativas.

Dentro desta perspetiva integrada destacam-se os seguintes programas:

- **Desporto e Juventude** - HEPA da Comissão Europeia, Plano Nacional de Formação de Treinadores, Programa Nacional de Marcha e Corrida, programas de Desporto para Todos das federações desportivas, ERASMUS + Juventude em Ação e Plano Nacional de Implementação de Uma Garantia Jovem, Programa Nacional Antidopagem "Juntos será mais fácil";
- **Saúde** - Plano Nacional da Saúde, Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, Programa Nacional de Prevenção Controlo Tabagismo e Estilos de Vida Saudáveis;
- **Educação e Ciência** - Programa Nacional do Desporto Escolar e Programa Pessoa;
- **Segurança Social** - Estilos de Vida Saudáveis e envelhecimento ativo;
- **Ambiente e Transportes** - Plano Nacional de Promoção da Bicicleta e outros Modos de Transporte Suave, Transportes Ecológicos e Ecovias;
- **Turismo** - Plano Estratégico Nacional do Turismo;
- **Ordenamento do Território** - Programa Nacional da Política de Ordenamento do Território, Reserva Ecológica Nacional e *Cooperation Platform for Territorial Cohesion* (COPTA);
- **Justiça** - Plano Nacional de Reabilitação e Reinserção Justiça Juvenil.

3.7- Parcerias estratégicas

Um programa desta natureza necessita de informação científica validada para a sua concepção, bem como de elementos determinantes para o seu desenvolvimento e monitorização. Assim sendo, definiu-se uma orientação estratégica com vista à resolução de eventuais problemas resultantes deste requisito - estabelecimento de uma rede de entidades e organizações de reconhecido mérito em matérias integrantes do PNDpT.

Esta rede de fontes e parcerias permite, não só, introduzir rigor na concepção e desenvolvimento do Programa mas, também, obter elementos e instrumentos que capacitem a monitorização do processo de desenvolvimento da iniciativa e dos resultados obtidos.

O PNDpT estabelecerá parcerias com entidades nacionais e internacionais onde se destaca o *Lancet Observatory*, o Comité Olímpico Internacional, as estruturas da União Europeia e as associações internacionais mais importantes no DpT, designadamente a TAFISA (*The Association For International Sport for All*), ISCA (*International Sport and Culture Association*) e EHFA (*European Health & Fitness Association*), entre outras.

3.8- Divulgação e avaliação

O PNDpT tem a incumbência de produzir e disseminar informação e conhecimentos sobre as matérias que determinam o objeto, designadamente através de recursos técnico-pedagógicos que auxiliem os cidadãos na gestão da sua prática desportiva. Paralelamente, o Programa contempla uma bateria de elementos de monitorização, nomeadamente, um modelo e dispositivo de avaliação, metodologias e instrumentos definidos de acordo com dimensões, critérios e indicadores de avaliação.

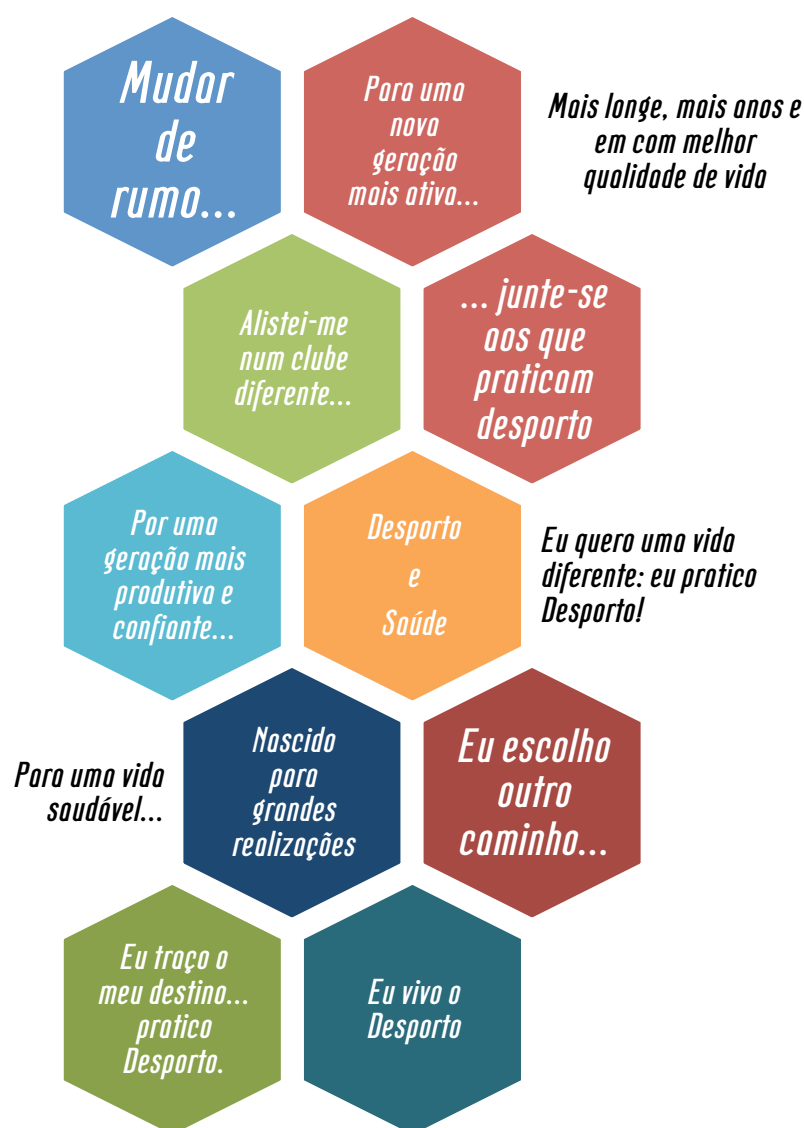
A monitorização serve para controlo do processo de implementação e operacionalização, bem como para aferição dos resultados. Em cada ano o PNDpT divulga um relatório de atividades e divulga os resultados alcançados.

O PNDpT elaborará, em articulação com parceiros da sociedade civil recursos ou ferramentas de apoio ao segmento do Desporto para Todos. Enquadram-se nestes recursos materiais de divulgação, informação, formação, incluindo kits pedagógicos, dossiers temáticos, relatórios científicos e recursos multimédia. O PNDpT disponibiliza recursos através de uma plataforma tecnológica e dissemina a sua atividade pelas redes sociais *Facebook e Twitter*. Em articulação intersectorial o PNDpT promove formação especializada na temática do DpT através de laboratórios de aprendizagem virtual (*e-Learning e b-Learning*).

3.9- O modelo motivacional

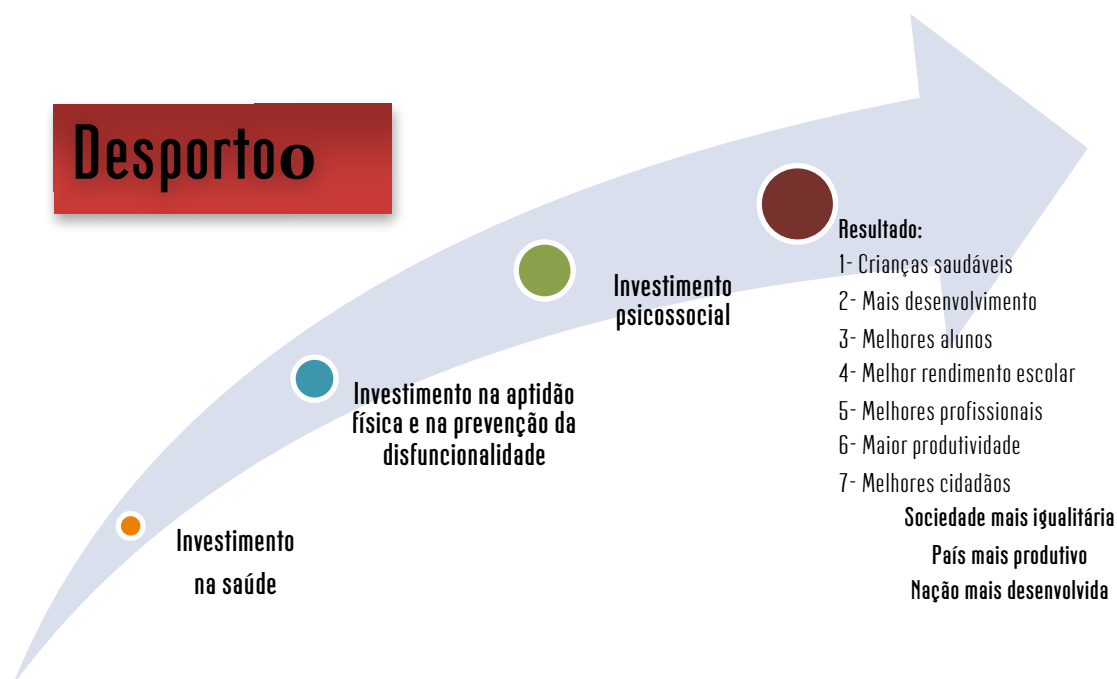
A filosofia do PNDpT - modelo motivacional - encontra-se representada na figura seguinte.

Fig. 7 - Modelo motivacional do PNDpT:



O grande objetivo deste Programa centra-se na melhoria da qualidade de vida e capacidade produtiva da população portuguesa através do aumento da participação desportiva. O investimento na educação para a saúde através do desporto tornará o cidadão mais capaz, mais produtivo, mais equilibrado e com maior satisfação com a vida, resultando num Portugal mais produtivo e desenvolvido.

Fig. 8 - Desenvolvimento económico-social através do Programa: investimento em capital humano.



Capítulo IV

4. Estratégia de implementação e de monitorização do PNDpT

O PNDpT é operacionalizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ, I.P.).

Pretende-se que a execução do Programa em função das prioridades definidas seja feita em cooperação com entidades públicas e privadas, nacionais e internacionais, sendo da maior importância uma coordenação e cooperação entre todos os segmentos do sistema desportivo.

O PNDpT pretende assegurar uma análise sistemática dos níveis de participação desportiva e aptidão dos diferentes segmentos da população portuguesa disponibilizando informação com utilidade não só para o sector do desporto, como também para as áreas da saúde, da segurança social e da educação, auxiliando na avaliação do impacto das políticas públicas conexas com o desporto.

Deste modo, será criado, no âmbito do IPDJ, I.P., uma estrutura de monitorização do PNDpT em articulação com as diversas entidades cuja missão seja conexas com a desta estrutura, entre as quais estabelecimentos de ensino superior, centros de investigação, fundações científicas e entidades do sector industrial, comercial e empresarial ligada ao sector desportivo. Esta nova estrutura será uma peça fundamental no apoio e na avaliação do Programa. Será a coordenação desta estrutura que fará a articulação com o quadro de acompanhamento de implementação da Resolução do Conselho sobre a implementação do HEPA.

O PNDpT integra o programa de avaliação do impacto na saúde das políticas públicas e de capacitação de técnicos ao nível do *Health Equity Focus into the Policy Development Process in Portugal - Health Impact Assessment*, um programa da OMS e liderado no nosso país pelo Ministério

da Saúde.

A avaliação e monitorização do PNDpT é assegurada pelo IPDJ, I.P. O modelo, metodologias, dimensões, critérios, indicadores e instrumentos de avaliação serão concebidos pelo IPDJ, I.P. e disponibilizados no sítio da internet do Instituto.

A implantação de ações políticas para a promoção da atividade desportiva deve ser monitorizada regularmente, com base em indicadores objetivos predefinidos que permitam a avaliação e a revisão das políticas e dos programas. Torna-se necessário definir os instrumentos, critérios, indicadores e níveis de verificação e avaliação.

Monitorização do PNDpT:

<i>A- Instrumentos</i>	<i>B- Dimensões de análise e avaliação</i>
• Barómetros (financeiros, económico-sociais, desportivos) • Recolha de dados sobre a prática desportiva • Instrumentos objetivos de avaliação tecnológica/instrumental - bateria de testes de avaliação • Instrumentos indiretos de avaliação da atividade desportiva (questionários e inquéritos) • Relatórios (intermédios e anuais) • Pedometria • Acelerometria	• Biológica • Psicológica • Social
<i>C- Critérios</i>	<i>D- Indicadores</i>
• Participação • Saúde • Bem-estar • Autoestima • Autoconfiança • Satisfação • Capacidades físicas e aptidão física • Intelectual • Psicoemocional • Financeiro • Social	• Prevalência de prática desportiva • Prevalência do sedentarismo e caracterização do mesmo • Prevalência de população ativa, jovens e idosos • Frequência da atividade • Intensidade da atividade • Duração da atividade • Locais de prática • Motivações para a prática • Barreiras para a prática • Oportunidades para a prática • Revalência da utilização de transportes alternativos e ecológicos • Indicadores de aptidão física • Indicadores de capacidades físicas • Voluntariado em atividades desportivas • Indicadores de saúde
<i>E- Níveis de verificação</i>	
• Definidos em função do indicador e do instrumento a utilizar para a avaliação.	

O PNDpT prevê a criação de um ***fórum nacional anual*** de divulgação de boas práticas, bem como para avaliação intercalar do Programa. Esta plataforma permitirá auscultar os cidadãos e as entidades por forma a encontrar as melhores soluções, redefinir orientações estratégicas e canalizar esforços para áreas ou projetos prioritários.

Capítulo V

5- Prioridades e boas práticas

5.1- Estratégia intersetorial - Plataforma Multissetorial “Desafia-se, Muda de Vida!”

Para a prossecução das metas do presente Programa, constitui fulcral aposta do Governo a continuação e o reforço das políticas transversais que vêm sendo adotadas. Com efeito, as políticas públicas do desporto interseitam com diversas tutelas governamentais, designadamente a juventude, a educação, a saúde, a cultura, a justiça, a segurança e a solidariedade social, o turismo, o ambiente e o ordenamento do território.

De igual modo, as orientações europeias para a mudança no domínio da saúde preconizam a implementação de medidas e planos, projetos e programas alargados, criativos, inovadores e dando especial enfoque à cooperação entre setores.

De entre essas ações sinérgicas, assume especial relevância a interligação entre as áreas de desporto, educação e saúde. Nesse âmbito foi já criada uma plataforma que constitui um elemento propulsor para o Programa em apreço, a Plataforma Multissetorial “Desafia-se, Muda de Vida! - Desporto e Juventude | Educação | Saúde”.

A Plataforma Multissetorial integra uma nova filosofia de articulação interministerial: os membros do Governo responsáveis pelas áreas do desporto e juventude, educação e saúde decidiram congregar esforços e implementar uma plataforma única que possa servir como ponto de partida para a publicitação de todos os planos, programas, projetos e iniciativas relacionadas com a promoção da saúde, potenciando, desta forma, o trabalho em prol da promoção de estilos de vida saudável e, concomitantemente, a sensibilização da prática desportiva como instrumento determinante no processo de melhoria da qualidade de vida e da saúde ao atuar como elemento terapêutico e profilático.

Estabelece-se, assim, uma forma de colaboração e intercâmbio em áreas de reconhecido interesse científico, técnico, pedagógico-didático e prático, em especial no que concerne à implementação de políticas de promoção do desporto, educação e saúde.

Operacionalmente espera-se que para esta Plataforma concurram todos os projetos e iniciativas nacionais relativos às temáticas da promoção do desporto, educação e saúde a partir da qual os visitantes, cibernautas, poderão encontrar exemplos de melhores práticas, recursos e ferramentas para utilização remota e autónoma em diferentes contextos. Esta nova ferramenta permite uma atuação sinérgica entre estes três sectores do Governo, sem prejuízo, naturalmente, de se prever o alargamento a outras tutelas. Sendo multidimensional e multissetorial, a Plataforma terá um portal multi-recursos que funcionará como um instrumento de suporte para a consecução das políticas e iniciativas delineadas.

A cooperação entre as áreas revestirá as formas consideradas adequadas aos objetivos definidos para cada ação, podendo abranger projetos de formação, divulgação e sensibilização para as temáticas relacionadas com a promoção do desporto, educação e saúde e demais atribuições orgânicas dos intervenientes.

À Plataforma podem associar-se quaisquer entidades que desenvolvam iniciativas que concorram para a promoção, educação e formação para a saúde e para o desenvolvimento da prática desportiva como instrumento profilático.

Uma outra iniciativa no âmbito desta plataforma centra-se no desenvolvimento de orientações para prescrição de atividade desportiva para profissionais com atuação no âmbito da saúde.

Destaca-se igualmente a colaboração a prestar na difusão do Plano Nacional de Promoção da Bicicleta e outros Modos de Transporte Suaves

(2013-2020), o qual se dirige a entidades públicas e privadas, associações, bem como ao cidadão individual, devendo apresentar estratégias inovadoras, propostas e recomendações, com o objetivo fundamental de promover o entendimento de que os modos de mobilidade suave constituem uma mais-valia económica, social e ambiental e uma alternativa real ao automóvel.

A Plataforma deverá igualmente dinamizar programas, projetos e ações integrados na “Plataforma de Luta contra a Obesidade”, desenvolvida pela OMS.

Esta Plataforma é um dos instrumentos fundamentais do PNDpT, a par com a Plataforma Estatística do Desporto da União Europeia para acompanhamento do HEPA.

A importância da colaboração intersectorial comprova-se pela análise de bons exemplos de programas atualmente existentes com características que permitem desenvolver de forma concertada temáticas relevantes nas áreas do desporto, educação e saúde, a saber:

- Programa Nacional de Marcha e Corrida - Federação Portuguesa de Atletismo em parceria com o IPDJ, I.P.;
- Agita Portugal, pela sua saúde mexa-se! - Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto com o apoio do IPDJ, I.P. e da Fundação Portuguesa de Cardiologia;
- Programas de Promoção de Estilos de Vida Saudável, IPDJ, I.P.;
- Projeto “ComSUMOS Académico” Conselho Nacional de Juventude em parceria com a Federação Académica do Desporto Universitário;
- Movimento 2020, 20 Desafios Alimentares a vencer até 2020, Associação Portuguesa de Dietistas;
- MUN-SI - Programa de Promoção da Saúde Infantil em Municípios - 5 municípios (Viana do Castelo, Fundão, Oeiras, Seixal e Montijo) em parceria com o Ministério da Saúde e a Universidade Atlântica;
- Geração Saudável - Promoção e Educação para a Saúde nas Escolas - Ordem dos Farmacêuticos;
- Programa PESO - Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa;
- *Go4Life - National Institute on Aging at NIH*, Estados Unidos da América;
- *Programa Pessoa - Faculdade de Motricidade Humana e Direção Geral de Educação.*

Dentro de uma perspetiva mais abrangente na linha dos três pilares fundamentais deste PNDpT enquadram-se os programas multidimensionais e multidesportivos de promoção e desenvolvimento desportivo no âmbito das Cidades e Capitais Europeias do Desporto, da responsabilidade das Autarquias Locais mas que dinamizam regiões e em vários momentos todo um país. O legado deste conjunto de iniciativas concentradas resulta num importante contributo para o desenvolvimento desportivo. Podemos citar como exemplo:

- Guimarães 2013 - Cidade Europeia do Desporto;
- Maia 2014 - Cidade Europeia do Desporto.

Outros projetos ao nível municipal:

- *SportCityNet - TAFISA - The Association for International Sport for All* - co-financiado pela UE (*Best Practices within the framework of the Five Key Success Areas; Toolkit - a list of practical solutions; SportCityNet Network; Certification and Awards System*);
- *Liverpool - Active City - Liverpool City Council*;
- *World Sport Chicago - the living legacy of Chicago's bid for the 2016 Olympic and Paralympic Games - Community Olympic Development Program.*

5.2- Medidas orientadas para os diferentes segmentos da população

5.2.1- Crianças e Jovens

A aposta na promoção de hábitos saudáveis e de prática regular de atividade desportiva neste grupo etário é fundamental e decisiva.

Exemplos de boas práticas:

- *Programa de Atención Integral de la Obesidad Infantil* - PAIDO - Serviço de Pediatria do Hospital Geral de Valência;
- Programas DpT da ENGSO - *European Non-governmental Sport Organization*;
- *Designed to Move: A Physical Activity Action Agenda* - Iniciativa empresarial com o apoio do *International Council of Sport Sciences and Physical Education*;
- Projeto “*My Club My School*” - Bélgica - Governo da Bélgica.
- *Active After-School Communities (AASC) Programme* - *Australian Sports Commission*;
- *IAAF Kid's Athletics* - *IAAF Regional Development Centre (RDC) Beijing*;
- *KIDSVOLLEY* - *Danish Volleyball Federation*;
- *Ready, Set, Gold!* - *Southern California Committee*;
- *World Fit* - *World Fit Foundation, Inc., USA*;
- *Olympic Youth Development Center (OYDC)* - *IOC, Zambia*;
- *Open Sunday* - Suíça;
- *International Ski Federation (FIS) Bring Children to the Snow* - *International Ski Federation*;
- *Coca-Cola Active Living Programme* - Holanda;
- *Get into Rugby* - *International Rugby Board*;
- *Norway Cup* - Oslo, Noruega;
- *VivaVôlei* - Instituto VivaVôlei, Brasil;
- *Canadian Olympic Movement Skills, Building Physical Literacy, School Programme* - *Physical and Health Education Canada*;
- Projeto *Kinder + Sport* - Grupo FERRERO;
- *Gym Cup* - Federação Académica do Desporto Universitário, Portugal.

5.2.2- População sénior

É inquestionável a importância do exercício na população sénior, facto que assume particular relevância num contexto de envelhecimento (aumento da longevidade) da população e a necessidade de manter essa faixa da população ativa e com vitalidade.

Atentos os benefícios físicos, mentais e sociais, é de realçar a necessidade de promoção de programas que convidem à participação e sensibilização do idoso para a prática desportiva, que combatam o sedentarismo, o qual provoca, simultaneamente, um maior isolamento e depressão, nomeadamente através do desporto ao ar livre e de iniciativas de marcha saudável em circuitos e parques da cidade.

Assume especial acuidade a utilização de canais de comunicação adaptados a este grupo da população e o desenvolvimento de um trabalho em rede com as respetivas famílias, apostando na prevenção.

Exemplos de boas práticas:

- Programa do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (2012);
- *Agita Portugal* - pela sua saúde mexa-se - Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto;
- *Jogos Tradicionais Portugueses* - Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto (integra um projeto cofinanciado pela União Europeia para promoção dos jogos tradicionais europeus - *Preparatory action projects* - 2013;
- Projeto “*Desporto Sem Idade - Mais Desporto, Mais Saúde*” - Câmara Municipal de S. Pedro do Sul;
- *There is no age for sport* - Ministério da Educação e Desporto em parceria com a Federação de Desportistas Veteranos da Bulgária;
- *Senior Sport School* - Estabelecida em cooperação com clubes desportivos locais, *Skåneidrotten (Skåne Sports Clubs)*, *Korpen Skåne/Halland (Corporate Sports Club)*, *Hushållningssällskapet (Swedish Rural Economy and Agricultural Societies)*, Suécia.
- *Elderly Aquatics* - *Trinidad and Tobago Olympic Committee*.

5.2.3- Famílias

É fundamental atrair as famílias para a prática desportiva sistemática, nomeadamente a partir da ideia do desporto como uma forma divertida e saudável de ocupação dos tempos livres, mas igualmente como um ponto de encontro entre os membros da família.

Em particular, os pais devem ter conhecimento da importância da participação de crianças e jovens em atividades lúdicas e desportivas. Para este efeito, consideram-se como sugestões válidas para as famílias poderem estimular o interesse dos seus membros mais jovens pelo desporto: (i) oferecer brinquedos que encorajem a atividade desportiva, tais como bolas, cordas e elásticos; (ii) encorajar a adesão a uma equipa desportiva e a experimentar diferentes atividades lúdicas e recreativas; (iii) limitar o tempo dedicado à televisão e manter a televisão fora do quarto dos mais jovens; (iv) proporcionar um caminho seguro para e desde a escola, promovendo formas de mobilidade ecológica e física; (v) passear no bairro após as refeições, (vi) promoção de eventos desportivos nas escolas pelos pais e encarregados de educação; (vii) promover concursos desportivos entre famílias.

A propósito da adoção de medidas orientadas para as famílias é de salientar o projeto “*Active families*”, no âmbito do Programa “*Let’s Move*” promovido por Michelle Obama e o Programa *Drive-In Cup*, promovido pela *European Non-Governmental Sports Organisation* que permite que os pais e encarregados de educação possam participar em atividades criadas para a recreação e participação coletiva, reforçando vários aspetos sociais.

Dentro deste segmento é por demais evidente a necessidade de sublinhar o papel desenvolvido pelas mulheres, sendo essencial promover a igualdade de género através do desenvolvimento de ações positivas de fomento do desporto feminino, da valorização da participação feminina no momento de conceder subvenções, da celebração de convenções, da organização de provas ou da realização de campanhas de divulgação destinadas a romper estereótipos de género na prática desportiva.

As mães são um importante veículo para a sensibilização dos jovens para a importância da prática desportiva. Para este efeito, é fundamental (i) estimular as estruturas desportivas a disponibilizar uma prática desportiva para as mães e a organizar um espaço de puericultura que permita o acolhimento da criança; (ii) facilitar a organização de espaços de puericultura no seio dos clubes e no contexto da realização de manifestações desportivas.

Destacam-se as seguintes boas práticas: o Projeto “Mulheres em Movimento” da Associação de Municípios do Distrito de Évora e o Projeto *Olympia* da Associação Italiana de DpT, o qual promove a igualdade de oportunidades de acesso ao desporto para todos.

O Projeto *Olympia* é co-financiado pela Comissão Europeia, tem por objetivo reduzir a discriminação por género no universo desportivo, através da adaptação de modelos culturais e profissionais dominantes no desporto. O projeto já possibilitou o mapeamento dos fatores que determinam este comportamento social com vista à implementação de medidas tendentes à redução do problema.

Exemplos de melhores práticas neste âmbito:

- Jogos Tradicionais, “a nós o que é nosso” - Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto;
- Ciclismo para Todos - Federação Portuguesa de Ciclismo;
- *Waves for Development* - Perú;
- *International Cycling Union (UCI) Cycling for All* - UCI.

5.2.4- Cidadãos privados de liberdade

A prática de atividades físicas e desportivas no meio prisional apresenta-se como um elemento de extrema importância no âmbito dos objetivos gerais do tratamento penitenciário.

Com efeito, além da vertente de ocupação dos tempos livres e da criação de espaços de descompressão, a atividade desportiva adequadamente orientada pode desempenhar um papel fulcral na promoção de estilos de vida saudáveis que influenciam diretamente o bem-estar, a saúde e o equilíbrio emocional dos reclusos, aspectos que se refletem positivamente não só no plano individual como também ao nível da própria instituição prisional.

Simultaneamente, a forte componente pedagógica que o desporto encerra estimula vivências e induz comportamentos que possibilitam uma verdadeira aprendizagem social, contribuindo para o objetivo geral do tratamento penitenciário que é o da reinserção dos indivíduos na sociedade.

No essencial, os objetivos a atingir com o desporto dirigido à população reclusa são os seguintes: (i) ocupação dos tempos livres; (ii) criação de espaços de descompressão; (iii) combate às doenças resultantes do sedentarismo; (iv) criação ou manutenção de hábitos de vida saudáveis; (v) fomento de situações favoráveis ao desenvolvimento de relações interpessoais e intergrupais, conducentes a uma aprendizagem social – trata-se de uma competência adicional que o recluso adquire e que o ajuda a responder a exigências internas ou a conflitos – por um lado coloca o recluso num contexto de grupo, com os benefícios sociais inerentes, por outro lado afasta-o ou ajuda a mitigar afetos negativos, depressivos ou ansiosos; (v) meio de reinserção social.

Existe, inclusivamente um enquadramento jurídico específico a ter em conta, a saber:

- O enquadramento legal da execução das medidas privativas da liberdade, nomeadamente através da Lei n.º 115/2009 de 12 de outubro, e alterações posteriores, determina no número 2 do respetivo artigo 49.º que “[S]ão organizadas nos estabelecimentos prisionais atividades desportivas, sob orientação técnica adequada, a fim de assegurar o bem-estar físico e psíquico do recluso e de favorecer o espírito de convivência social ordenada”;
- O Decreto-Lei n.º 51/2011, de 11 de abril, que aprova o Regulamento Geral dos Estabelecimentos Prisionais, determina no número 1 do respetivo artigo 95.º que “[A] atividade desportiva é estruturada de acordo com princípios técnicos e pedagógicos e enquadrada na programação do tratamento prisional, cabendo aos estabelecimentos prisionais garantir o devido suporte material, orgânico e técnico no sentido de proporcionar aos reclusos as condições necessárias para a prática desportiva de modalidades individuais ou coletivas e a participação em quadros competitivos internos e externos”.
- Recentemente foi aprovada a Resolução do Conselho de Ministros n.º 46/2013, de 23 de julho de 2013, que aprova o Plano Nacional de Reabilitação e Reinserção 2013 -2015 e o Plano Nacional de Reabilitação e Reinserção - Justiça Juvenil - 2013 -2015 que, na área estratégica 1.6 -Desporto - sublinha a importância de implementar um conjunto de medidas tendentes a promover e a qualificar a intervenção no âmbito do desporto prisional, tendo como referência os seguintes objetivos estratégicos:
 - Promover a atividade desportiva como ferramenta de reinserção social;
 - Promover a atividade física como condição para o bem-estar físico e psíquico do recluso e para a melhoria do ambiente prisional;
 - Fomentar a participação de entidades externas em atividades desportivas.

As medidas previstas integram as seguintes ações: (i) criar um modelo desportivo prisional, (ii) elaborar um «Manual de Procedimentos do Desporto» em meio prisional, (iii) promover ações de sensibilização e de informação sobre temas desportivos com relevância no tratamento prisional, (iv) desenvolver e implementar um projeto de promoção da saúde através da atividade física, (v) revitalizar os quadros competitivos desportivos de âmbito nacional e regional, (vi) aumentar o número de projetos de voluntariado na área da promoção do desporto, (vii) aumentar o número de atividades realizadas com a colaboração de entidades externas.

Atento o acima exposto, formulam-se algumas recomendações específicas para este segmento:

- Promoção de ações de formação/certificação destinadas à população reclusa, assegurando o adequado enquadramento técnico, de acordo com os projetos apresentados e considerados úteis no âmbito do fomento da prática desportiva prisional;
- Apoio em termos de enquadramento técnico aos programas e projetos de atividades desportivas e de juventude a desenvolver nos estabelecimentos prisionais, em parceria entre entidades públicas e privadas;
- Apetrechamento dos estabelecimentos prisionais em termos de materiais desportivos;
- Melhoramento das instalações e recursos humanos que permitam a prática generalizada do desporto a todo o sistema, abrangendo não só a população reclusa como também os funcionários dos serviços prisionais, através de uma contratualização a definir com base nas necessidades e projetos apresentados;
- Realização de pequenas obras de modernização e recuperação nas respetivas infraestruturas desportivas nos estabelecimentos prisionais, por forma a permitir a sua utilização pela população reclusa e pela comunidade.

Exemplos de referência:

- Projeto “ANDEBOL 4/FOR ALL” – Federação de Andebol de Portugal;
- Projetos desportivos - Direção-Geral da Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP);
- Projeto “REVIVE +” - Cruz Vermelha Portuguesa;
- “Prisoners on the Move. Move into sports, move through sports” – França.

5.2.5- Cidadãos com deficiência ou incapacidade

Nos termos do número 4 do artigo 4.º da Carta Europeia do Desporto, sob a epígrafe “Instalações e atividades”, refere-se que “[o]s proprietários de instalações desportivas tomarão as disposições necessárias para permitir que as pessoas desfavorecidas, incluindo as que sofrem de uma deficiência física ou mental, tenham acesso a estas instalações”.

Já o número 5 do artigo 5.º da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência determina que “[d]e modo a permitir às pessoas com deficiência participar, em condições de igualdade com as demais, em atividades recreativas, desportivas e de lazer, os Estados Partes adoptam as medidas apropriadas para:

- *Incentivar e promover a participação, na máxima medida possível, das pessoas com deficiência nas atividades desportivas comuns a todos os níveis;*
- *Assegurar que as pessoas com deficiência têm a oportunidade de organizar, desenvolver e participar em atividades desportivas e recreativas específicas para a deficiência e, para esse fim, incentivar a prestação, em condições de igualdade com as demais, de instrução, formação e recursos apropriados;*
- *Assegurar o acesso das pessoas com deficiência aos recintos desportivos, recreativos e turísticos;*
- *Assegurar que as crianças com deficiência têm, em condições de igualdade com as outras crianças, a participar em atividades lúdicas, recreativas, desportivas e de lazer, incluindo as atividades inseridas no sistema escolar;*
- *Assegurar o acesso das pessoas com deficiência aos serviços de pessoas envolvidas na organização de atividades recreativas, turísticas, desportivas e de lazer.”*

Os cidadãos com deficiência representam cerca de 10% da população da Europa. É, também, semelhante a taxa da população com deficiência em Portugal.

A taxa de praticantes federados com deficiência/incapacidade é de cerca de 0,4%, valor percentual muito inferior aos cerca de 4% a 5% a taxa global de praticantes federados.

No espaço europeu, segundo estudos realizados pelo Conselho da Europa, demonstra-se “[q]ue as taxas mais elevadas de participação nas organizações desportivas são na ordem de 3%”. Conclui o Conselho da Europa, deste modo, que as pessoas com deficiência/incapacidade apresentam particularidades próprias “[q]ue não pode exercer ou beneficiar do primeiro artigo da Carta Europeia do Desporto para Todos de 1975”, segundo o qual “cada um tem o direito de praticar o desporto”.

Estas características que estão inerentes ao princípio de equidade no acesso ao desporto, declarado pelo Conselho da Europa, estão expressas na Declaração de Nice de dezembro de 2000, que refere não só as especificidades das características do desporto bem como a função social do desporto na Europa, nomeadamente, ao reconhecer o papel e a importância do desporto na reabilitação, integração e solidariedade social.

O DpT constitui-se um veículo e instrumento de excelência para promover a reabilitação, a solidariedade e a inclusão social.

Desde o sistema educativo e formativo às universidades e passando pelas entidades empregadoras, públicas e privadas, ou estruturas de apoio à população sénior, é possível oferecer programas de prática regular de atividade desportiva, prestando apoio e serviços às pessoas com deficiência e serviços de intervenção precoce.

As autarquias, através dos seus serviços de desporto e ação social, deverão ser um sector estratégico de proximidade e de enquadramento para a prática da atividade desportiva para os cidadãos com deficiência.

Deve existir um cuidado na seleção dos desportos considerados alvos em função dos diferentes perfis funcionais das pessoas com deficiência, devendo privilegiar uma prática de inclusão, isto é, de participação conjunta de pessoas com e sem deficiência. Podem, no entanto, as atividades ser enquadradas e implementadas de acordo com um ou mais modelos internacionalmente reconhecidos, a saber: segregado, incluso e de inclusão inversa.

O modelo segregado é orientado para atividades destinadas a pessoas com deficiência com o mesmo perfil funcional e/ou respeitando as opções de praticantes que preferem participar com os seus iguais, onde se sentem menos discriminados.

O modelo inclusivo é o recomendado e o adoptado, internacionalmente, no sentido da prática informal permitir a participação de todos numa atividade que deve ser adaptada às condições de cada um, independentemente da pessoa ter ou não uma deficiência/incapacidade.

A integração inversa, em terceiro lugar, tem sido uma estratégia adoptada com sucesso em diversos países, nomeadamente em Portugal com o exemplo do projeto “Boccia para Todos”.

O sistema de ensino é fundamental na promoção desportiva neste segmento. Mais de 100 mil alunos com deficiência/incapacidade e/ou necessidades educativas especiais frequentam o ensino regular.

Compete à administração pública desportiva central a orientação política do presente Programa para as pessoas com deficiência, a par da tutela da Solidariedade e da Segurança Social. O sistema da saúde e da educação contribuem para este desiderato, quer para as deficiências congénitas, quer para as adquiridas, representando um instrumento estruturante no processo de avaliação, informação, aconselhamento e encaminhamento para a prática desportiva.

É fundamental encontrar meios que assegurem a acessibilidade ao desporto dos cidadãos com deficiência, de acordo com as suas vontades e capacidades e devem ser implementadas atividades desportivas ajustadas, adaptadas às necessidades especiais desses cidadãos.

São recomendações relevantes para o segmento em apreço (i) a consideração da necessidade de abolição de barreiras arquitectónicas; (ii) a formação de técnicos especializados; (iii) a celebração de protocolos de inclusão; (iv) a adequação de franjas horárias às necessidades reais; (v) a promoção da educação especial através do desporto; (vi) facilitar a utilização de unidades desportivas e outros serviços a pessoas portadoras de deficiência - acesso a programas médico-desportivos; (vii) o incremento da investigação acerca dos benefícios físicos, psíquicos e sociais da prática do desporto por parte das pessoas portadoras de deficiência; (viii) a aposta em ferramentas pedagógicas que favoreçam a integração de cidadãos com deficiência no ambiente desportivo geral; (ix) a aposta em empresas que criem materiais desportivos dedicados em especial aos cidadãos com deficiência.

Destaca-se o exemplo internacional do programa *PRN for Sport and Handicap*, a que se junta os seguintes projetos que representam exemplos das melhores práticas:

- Programa *Mama Help* - Fundação *Mama Help*, Portugal;
- Programa *Horse Feeling's* - Centro Hípico Pedro Coelho, Portugal;
- Remo Adaptado - Federação Portuguesa de Remo;
- Equitação Terapêutica - Sociedade Hípica Portuguesa;
- Judo Total - cegos e amblíopes - Clube de Judo Total, Portugal;
- “Basquetebol Inclusivo - Trissomia 21” - Associação Olhar 21, Portugal;
- UMA, Unidade Móvel Aventura, Desporto para Todos - FENACERCI, Portugal;
- *Special Olympics* - *Special Olympics* Portugal;
- Programa *PRN for Sport and Handicap* do Centro Nacional de Pesquisa sobre Desporto e Deficiência - França;
- *IMAGE* - *Suchata Kriplani Shiksha Niketan*, Índia;
- Jogos da *World Transplant Games Federation (WTGF)*.

5.2.6- Desporto no local de trabalho

Em 1990, a Lei n.º 1/90, de 13 de janeiro – Lei de Bases do Sistema Desportivo, previa o seguinte no seu artigo 8.º, sob a epígrafe “Desporto nos locais de trabalho”:

“1. São objecto de apoio especial a organização e o desenvolvimento da prática desportiva ao nível da empresa ou de organismo ou serviço nos quais seja exercida profissionalmente uma atividade, como instrumento fundamental de acesso de todos os cidadãos à prática de desporto.

2. A prática desportiva referida no número anterior assenta em formas específicas de associativismo desportiva, observando-se os princípios gerais da presente lei.”

Ciente de que é no local de trabalho que grande parte dos cidadãos despende mais tempo, o legislador pensou em promover o desporto nesse mesmo local, cometendo ao Estado a incumbência de apoiar, junto das empresas ou das unidades de serviço público, a criação de condições infraestruturais e de convívio da comunidade de trabalho.

Gradualmente, a lógica de “desporto para trabalhadores” foi-se consolidando e alargando mesmo horizontes, não se confinando à prática desportiva no local de trabalho em si, e abarcando também iniciativas das empresas envolvendo os trabalhadores em outras infraestruturas.

As valências do binómio em apreço são consensuais: (i) alinha-se na responsabilidade social das empresas e inerente imagem externa de uma empresa portadora de dimensão humana e de uma lógica de inovação; (ii) melhora-se as condições de trabalho, assim conduzindo a um aumento da produtividade, aumento da autoestima, menor número de doenças e consequentes faltas ao trabalho; (iii) cria-se uma relação de fidelidade entre a empresa e o trabalhador, uma vez que se está a satisfazer pessoalmente o trabalhador quando se lhe proporciona quer uma sensação de bem-estar físico e psicológico quer um bom ambiente de trabalho.

Existe, claramente, um “retorno do investimento” para as empresas.

Assim, os empregadores devem apoiar os trabalhadores no seu envolvimento no desporto ao:

- Promover competições desportivas e assegurar a participação dos trabalhadores em competições organizadas por terceiros;
- Aumentar e/ou flexibilizar a hora de almoço para que os trabalhadores possam praticar desporto e simultaneamente almoçarem, sem substituírem o almoço pelo treino;
- Promover o uso de franjas horárias de baixa ocupação pela população para fomentar a prática desportiva no contexto do trabalho;
- Construir pequenos ginásios no local de trabalho;
- Potenciar a prática de pequenos grupos ou ateliês com a supervisão de um treinador, aproveitando pequenos espaços da empresa;
- Promover programas de bem-estar no trabalho, envolvendo diferentes atores da empresa, designadamente direção de recursos humanos, parceiros sociais, estrutura representativa dos trabalhadores (quando exista) e serviços de comunicação;
- Disponibilizar/manter no local de trabalho vestuário/equipamentos desportivos;
- Encorajar e recompensar os trabalhadores que iniciem, proponham e ponham em prática ações de desporto na empresa;
- Organizar atividades e jogos intraempresas e interempresas;
- Incentivar nas empresas o recurso às escadas, em detrimento do elevador;
- Desenhar um guia de exercício no contexto laboral para empresas que inclua os benefícios e as finalidades da prática desportiva.

Existe ainda uma componente na qual se deve apostar: a denominada “ginástica laboral”, também conhecida como “ginástica laboral compensatória”, “ginástica do trabalho” ou “ginástica de pausa”. Para este efeito deve ser criado um espaço no próprio local de trabalho no qual os trabalhadores, voluntariamente, exercem várias atividades e exercícios físicos, podendo ocorrer em diferentes momentos e contextos: (i) ginástica preparatória, quando desenvolvida no começo do expediente do trabalho, orientada sobretudo para prevenir o trabalhador para atividades de força, velocidade ou resistência; (ii) ginástica compensatória, quando realizada a meio do dia de trabalho funciona como uma pausa ativa no trabalho, quebrando o ritmo da tarefa que o trabalhador desempenha, e como uma rutura da monotonia, além de ajudar a restabelecer o equilíbrio muscular e articular; (iii) ginástica relaxante, que ocorre após o trabalho, visando essencialmente manter o equilíbrio psicofisiológico do trabalhador, assim prevenindo ou combatendo doenças crónico-degenerativas.

Uma linha de atuação concreta que se encetará para desenvolver o presente segmento operacionalizar-se-á através de projetos em parceria entre a Fundação INATEL e o IPDJ, I.P. para disponibilização de pacotes de exercício destinado a ser ministrado nos locais de trabalho para recuperação, prevenção de lesões e melhoria do rendimento laboral, sustentado no binómio ergonomia/saúde.

Uma estratégia que poderá auxiliar na promoção desportiva e do exercício junto deste segmento populacional passa pela dinamização de planos de promoção de diferentes meios de mobilidade para o local de trabalho.

Existem diversos exemplos de boas práticas nesta área de intervenção, sendo de salientar:

- Programa “Saúde em Portugal” - Ministério da Saúde;
- Projeto E-ACT - *start-up* desenvolvida na incubadora de empresas da Universidade do Porto;
- Projeto “*well@work*” - Reino Unido. Mais tarde originou o *NZ Well@Work*.
- “*Guide pratique du Sport en Entreprise*”, editado pelo CNOSF - Comité Olímpico Francês - e pela MEDEF (http://medefsport.files.wordpress.com/2012/09/guide_v06.pdf);
- Projeto “*Dispositif Sport en Entreprise*” - França (www.michelin.com);
- “*Sponsoring citoyen*” - França (www.cyclisme.ag2r-landmaund.fr);
- “*Des ateliers Sport et Santé*” - França (www.cprpsncf.fr);
- “*Campagne Plus saine la vie*” - França (www.cprpsncf.fr);
- “*Le Raid GDF SUEZ*” - França (www.raidgdfsuez.com);
- “*Club Sportif IBM France*” (www.clubsportifibmfrance.fr).

5.2.7- Migrantes e demais população vulnerável à exclusão social

É indubitável que o desporto constitui um fator de combate à exclusão social, em particular de crianças e jovens com antecedentes disfuncionais.

Relativamente ao segmento dos migrantes e da população vulnerável à exclusão social, existem diversos exemplos de boas práticas que deverão ser tidos em conta, nomeadamente:

- a) Projeto “Geração XXI”, no âmbito do Programa Escolhas, - Estremoz;
- b) Projeto “MARS” - União Europeia e o Conselho da Europa;
- c) Projeto “Desporto Mexe Comigo” - Câmara Municipal de Lisboa;
- d) Projeto “Futebol de Rua” - Associação CAIS;
- e) Programa Escolhas;
- f) ERASMUS+ - Agência Erasmus+ Juventude em Ação;
- g) ACANAC - Escoteiros Católicos;
- h) *CMYI - Sport, access for all cultures* - Austrália;
- i) *Sport Builds Bridges* - Etiópia;
- j) *International Netball Federation (INF) Goal Programme* - Índia;
- k) *CISA Kids* - Jappo, Senegal;
- l) *Community Street Soccer - The Big Issue*, Austrália;
- m) Segundo Tempo - Ministério do Desporto, Brasil;
- n) *IOC-UNHCR-Samsung Sports Kits Programme* - 20 países da Ásia, África e América-Latina;
- o) *Figure Skating in Harlem (FSH)* - Nova Iorque, USA.

Outros projetos de boas práticas de inclusão social:

- ARCTOS - *Stand up against discrimination in sports!* da ENGSO;
- Programa Corfebol Sem Fronteiras, organizado pela Federação Portuguesa de Corfebol, que visa a integração social, a participação

cívica e a integração de emigrantes, em todo o país e com 21 animadores que são responsáveis por explicar as regras;

- Programa Escolhas, promovido pelo Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, I.P., em particular os seguintes projetos:
 - Projeto “Dar à Costa” (Surf) – proporciona que um público mais vulnerável que geralmente não pode ter acesso a este desporto possa fazê-lo;
 - Projeto “Bola P’ra Frente” (Futebol) – trabalho de inclusão social com crianças e jovens do Bairro Padre Cruz, em Lisboa;
 - Projeto “A Rodar” (Futebol) – promoção de crianças e jovens em risco e sujeitos a medidas de proteção, através de uma escola onde se destaca a etnia cigana, muito assente no voluntariado;
 - Projeto “Crescer com Escolhas” (*Bodycombat e Kickboxing*), em Mafra – incide em regras, gestão de tempo, noção dos limites, persistência ou capacidade de superação (educação não formal);
 - Projeto “Pular a Cerca na Companhia do Rugby” (Râguebi), Bairro do Cerco, Porto – escolinha no bairro;
 - Projeto “CSI (Râguebi) – Crescer Solidário e Integrado” – uma parceria com o GRUFC, grupo de râguebi de Guimarães, permite que jovens com um perfil socioeconómico diferente tenham acesso à prática deste desporto.

5.2.8- Desporto em meio rural

O desporto pode desempenhar um importante papel na revitalização do mundo rural, desde logo ao propiciar a fixação dos jovens, evitando a desertificação rural, o que se afigura vital face ao envelhecimento das populações rurais, ao mesmo tempo que permite uma saudável ocupação dos tempos livres dos jovens, afastando-os de “comportamentos desviantes”.

Por outro lado, o desporto permite o contacto e a convivialidade entre comunidades tradicionalmente “fechadas” e, com frequência, com dificuldades de deslocação, possibilitando uma intercomunicação entre os habitantes.

Acresce que o desporto contribui para o conhecimento do património cultural existente no interior do país, para o desenvolvimento das populações locais e, sobretudo, das populações urbanas que à aquelas regiões se deslocam.

A promoção do desporto no meio rural visa, designadamente:

- Combater o êxodo rural, designadamente através da fixação dos jovens;
- Aproximar o meio rural do meio urbano;
- Atrair investimentos para o meio rural, com inerente criação de empregos;
- Promover e rentabilizar a oferta do alojamento rural, nomeadamente através do turismo rural;
- Criar condições para a implementação de projetos relacionados com o aproveitamento e desenvolvimento do espaço público”.

Programas de promoção do DpT & Ambiente:

- O desenvolvimento desportivo no segmento ecológico e do ambiente pode operacionalizar-se de diferentes formas: (i) pedestrianismo; (ii) orientação; (iii) jogos tradicionais; (iv) jogos de raquetas; (v) *geocoaching*; (vi) esqui e *snowboard*; (vii) balonismo; (viii) circuitos; (ix) *challengers*; (x) *strategy games*; (xi) pesca; (xii) caça; (xiii) canoação e remo em lagos naturais e rios; (xiv) passeios a cavalo; (xv) *slide*; (xvi) tiro com arco; (xvii) parapente; (xviii) *paintball* e (xix) escalada, entre outras formas criativas e algumas recentes originadas pela indústria dos desportos de lazer e radicais;
- Aliada a esta oferta podem combinar-se programas culturais como visitas a museus, unidades de interpretação científica, ecológica, cultural, ambiental, gastronómicas, associadas a iniciativas motorizadas que permitem introduzir a vertente patrimonial, possibilitando os passeios a aldeias e locais do interior do país, a que se pode, ainda adicionar a espeleologia, através da oferta de roteiros criativamente organizados. Muito em voga estão os desportos de aventura que apelam à adrenalina como o BTT, com as já famosas descidas “*downhill*” ou os passeios em moto 4.

5.2.9- Eventos mobilizadores da população para o Desporto para Todos

Têm surgido recentemente diversos eventos mobilizadores da população para o DpT, com notáveis resultados ao nível dessa mesma mobilização

e da adesão dos cidadãos.

A título de exemplo - e servindo como ponto de referência para futuras iniciativas - entendemos que são de salientar os seguintes projetos:

- *World Bike Tour* - constituído por um *Road Show*, um *Kids Bike Tour*, um seminário internacional, exposições sobre eco sustentabilidade e energias renováveis, transportes ecológicos, entre outras;
- Jogos Desportivos Municipais - Municípios Portugueses;
- Programa + Lezíria - mais movimento, mais ativa, mais saudável e mais inclusiva;
- Cidades e capitais europeias do desporto - Capitais Europeias do Desporto (*ACES Europe*);
- Portugal a Correr - um mundo para descobrir, um território para sentir - *Running Wonders - Global Sports*;
- *Rock 'n' Roll Marathon Series* - Maratona Clube de Portugal e *Competitor group - event entertainment company, EUA*;
- Projetos TAFISA - *The Association for International Sport for All*;
- Projetos ISCA - *International Sport and Culture Association*;
- *BULPHAR 2016* - Programa Nacional de DpT da Bulgária;
- *Europe on the Move! - Physical Activity Initiatives - EESC*, Comité Económico e Social Europeu;
- Portugal a Correr, um mundo para descobrir, um território para sentir - *GlobalSports*;
- *Urban Trail, Urban Events*;
- *Sport in Somersham - a day of sport for all - UK*.

Capítulo VI

6- Bibliografia

- Adelino, Jorge; Vieira, Jorge & Coelho, Olímpio (2005). *Caracterização da prática desportiva juvenil federada. Estudo comparativo 1998 - 2004*. Coleção Estudos. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

- AFPAN (2013). African Physical Activity Network. Disponível em www.essm.uct.ac.za/afpan (consultado em 5 de janeiro de 2013).

- Agita Mundo Network (2011). São Caetano do Sul, Brazil. Disponível em http://www.agitamundo.org/site_en.htm (consultado em 13 de janeiro de 2013).

- Alliance for a Healthier Generation (2013). *Increase Physical Activity at School*. Disponível em <http://www.healthiergeneration.org/schools.aspx?id=3329> (consultado em 18 de janeiro de 2013).

- Alves, Francisco (2002). Desporto, Saúde e Educação. Pode o movimento associativo alhear-se dos grandes desígnios do desenvolvimento nacional? In A. Marques et al. (Eds.), *Alta Competição - uma cultura de exigência*. Lisboa: CDP, pp. 117-145.

- Aixela, Santiago Fisas (2011). *Relatório sobre a dimensão europeia do desporto*. Documento da Sessão A7-0385/2011. Bruxelas: União Europeia, Comissão da Cultura e da Educação.

- Bargão dos Santos, João (2004). 2004 Ano Europeu da Educação pelo Desporto. In A. Marques et al. (Eds.), *Educação pelo Desporto, realidade ou utopia*. Lisboa: IDP, I.P. pp. 53-57.

- Bulgarian Sport for All Association (2013). *National Programme - Bulphar 2016*. Sofia: BSfAA.

- Centers for Disease Control and Prevention (2011). *Youth Physical Activity Guidelines Toolkit*. Disponível em <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm> (consultado em 18 de janeiro de 2013).

- CMYI, Centre for Multicultural Youth Issues (2013). Sport and recreation as a tool for social inclusion. The experiences of refugee and migrant young people. Sport - access for all cultures. CMYI n.º 8. Australia: VIC Health. Health Trough Participation.

- Coelho e Silva, Manuel João, et al. (2005). Atividade física com intensidade moderada e vigorosa em adolescentes. In Rui Machado Gomes (Org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, I.P. pp. 21-38.

- Conferência de Ministros Responsáveis pelo Planeamento do Território (2002). *Recomendação Rec(2002) 1 do Comité dos Ministros do Conselho da Europa aos Estados-Membros sobre os Princípios Orientadores para o Desenvolvimento Sustentável do Continente Europeu, adoptada a 30 de janeiro de 2002*. Estrasburgo: Conselho da Europa.

- Comité Olímpico Nacional de Itália (2012). *Sport - Italia 2020. Il Libro Bianco dello Sport Italiano*. Roma: CONI.

- Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros (2012). Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, em 27 de novembro de 2012, sobre a promoção da saúde através da atividade física. *Jornal Oficial da União Europeia*, C 393/22-25.

- Comité Olímpico Internacional (2011). *Consensus statement on the health and fitness of young people through physical activity and sport*. Lausanne: COI.

- CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA.

- Comissão Europeia (2005). *EU Platform on Diet, Physical Activity and Health - a European Platform for Action*. Bruxelas: Comissão Europeia.

- Comissão Europeia (2007a). *Plano de Ação Pierre de Coubertin - Livro Branco do Desporto*. COMMISSION STAFF WORKING DOCUMENT. SEC(2007) 934. Bruxelas: Comissão Europeia.



- Comissão Europeia (2007b). *Livro Branco sobre o Desporto*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Comissão Europeia (2011). *Annual Report of EU Platform on Diet, Physical Activity and Health*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Council of Europe. (1990). *Education in Prison*. Strasbourg: Committee of Ministers of the Council of Europe.
- Cyprus Sport Organization (2011). *The CSO's 2020 Strategy - right to physical activity citizens in action*. Nicosia: Cyprus Sport Organization.
- Direção-Geral da Saúde (2006). Programa Nacional de Saúde Escolar. Despacho n.º 12.045/2006 (2.ª série) Publicado no *Diário da República* n.º 110 de 7 de Junho.
- Direção-Geral da Saúde (2012). *Plano Nacional da Saúde*. Disponível em <http://pns.dgs.pt>. (consultado em 19 de janeiro de 2013).
- Edwardson, C.L. and Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), pp. 522-535.
- European Commission (2010). *Special Eurobarometer 72.3. Sport and Physical Activity*. Brussels: EC.
- European Commission (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Brussels: Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, Euridice and Policy Support.
- European Economic and Social Committee (2005). *Civil Society on the Move for a Healthier Europe*. Bruxelles: EESC.
- European Ministers responsible for Sport (1986). *Resolution Sport for Prisoners and Young Delinquents (86/3)*. 5th Conference from 30 September to 2 October 1986. Dublin: CoE.
- European Union (2008). *EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Brussels: EU.
- European Union (2010). *Youth in Action Programme. Focus on: participation of young people*. Brussels: Education and Culture DG.
- Federal Office of Sport FOSPO (2009). *Health-Enhancing Physical Activity. Base Document for Switzerland*. Basel: FOSPO.
- Gasparini, William & Cometti, Aurélie (2010). *Sport facing the test of cultural diversity - Integration and intercultural dialogue in Europe: analysis and practical examples*. Strasbourg: CoE.
- Gasparini, William & Talleu, Clotilde (2010). *Sport and discrimination in Europe - The perspectives of young European research workers and journalists*. Strasbourg: CoE.
- Government of India. (2007). *Comprehensive Sports Policy 2007- Draft*. Disponível em <http://yas.nic.in/writereaddata/mainlinkfile/File371.pdf> (consultado em 13 de janeiro de 2013).
- Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8 (1), pp. 11-25.
- Comité National Olympique et Sportive de France (2012). *Handy Guide to in-Company Sports*. CEOs: play along! Disponível em http://franceolympique.com/files/File/actions/sport_et_diversite/sport&entreprises/handy_guide_to_in_cmpagny_sports.pdf (consultado em 14 de março de 2013).
- HBSC/OMS (2011). *Health Behaviour in School-aged Children - Portugal*. Lisboa: HBSC/OMS.
- ISPAH (2013). *Global Advocacy for Physical Activity, Advocacy Council of ISPAH*. Disponível em <http://www.globalpa.org.uk>. (consultado em 12 de janeiro de 2013).
- International Olympic Committee (2009). *The Olympic Movement in Society. Proceedings from the XIII Olympic Congress. Recommendations of International*

Olympic Committee (2009). Olympic and Youth. Olympic Congress 2009 Copenhagen: IOC.

- International Olympic Committee (2011). *A Call to Action. 14th World Conference on Sport for All*, Beijing, China, 20-23 September 2011, Beijing: IOC.
- Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (2009a). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e da Bem-Estar*. Lisboa: IDP, I.P.
- Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (2009b). *Estatísticas do Desporto 1996-2009*. Lisboa: IDP, I.P.
- Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (2009). *Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e Protocolo Opcional*. Lisboa: INR, I.P.
- Joanaz de Melo, João (2003). Educação, Ambiente e Desportos de Natureza. In IDP, I.P. (Ed.), *O Desporto para além do óbvio*. Lisboa: IDP, I.P. pp. 11-22.
- Jones-Palm, D.H. and Palm, J. (2005). *Physical Activity and Its Impact on Health Behavior Among Youth*. Geneva: World Health Organization.
- Kelly P, Cavill N, Foster C. (2010). *An analysis of national approaches to promoting physical activity and sports in children and adolescents*. British Heart Foundation Health Promotion Research Group, University of Oxford for HEPA Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. *Diário da República*, 1.ª série-N.º 11. Assembleia da República. Lisboa.
- Let's Move (2013a). *Organize a School Health Team*. Disponível em <http://www.letsmove.gov/organize-school-health-team>, (consultado em 16 de janeiro, 2013).
- Let's Move (2013b). *Increase Physical Activity Opportunities*. Disponível em <http://www.letsmove.gov/increase-physical-activity-opportunities>, (consultado em 18 de janeiro de 2013).
- Maia, Ana (2013, 6 de janeiro). Obesidade custa 2,7 mil milhões de euros/ano. *Diário de Notícias*, p. 14.
- Marivoet, Salomé (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa. Coleção Estudos*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, Ministério da Juventude e do Desporto.
- Marivoet, Salomé (2005). Prática desportiva nos estilos de vida europeus: obstáculos e tendências. In Rui Machado Gomes (Org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, I.P. pp. 39-54.
- Moleiro, Raquel (2011, 16 de março). Três anos, Três horas de exercício por dia. *Expresso*.
- Ayuntamiento de Madrid (2013). *Plan Estratégico para el Fomento del Deporte de Base*. Disponível em <http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Deportes/Publicaciones/PlanEstrategico/AvancePlanEstrategicoWeb.pdf> (consultado em 14 de 4 março de 2013).
- Mussino, António (2011). *Possible advances in measuring participation in sports: is COMPASS project still effective?* Roma: EW-SPL, Dipartimento di Scienze Statistiche - Sapienza, Università di Roma.
- National Coalition for Promoting Physical Activity (2013). *National Physical Activity Plan*. Disponível em <http://www.physicalactivityplan.org/theplan.php>. (consultado em 15 de janeiro de 2013).
- National Obesity Observatory (2011). *Knowledge and attitudes towards healthy eating and physical activity: what the data tell us*. UK: NOO.
- Norwegian Olympic Committee, Confederation of Sports (2000b). *Guidelines for Youth Sport*. Oslo: NOC/CS.
- Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto (2011a). *Livro Verde da Atividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.



- Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto (2011b). *Livro Verde da Atividade Física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

- Olympic Solidarity (2013). *SPORT FOR ALL - WORLD PROGRAMMES - PROMOTION OF OLYMPIC VALUES*. Lausanne: COI.

- RAFA PANA (2013). *Red de actividad fisica de las Americas - Physical Activity Network of the Americas Rafa-Pana*. Disponível em <http://www.rafapana.org/index.php?lang=en>, (consultado em 16 de janeiro de 2013).

- Resolução da Assembleia da República n.º 68/2012 - Recomenda ao Governo a adopção de medidas tendentes ao combate à obesidade infanto-juvenil em Portugal. *Diário da República*, 1ª Série, n.º 91, 10 de maio, p. 2456.

- Ribeiro, Carla (2007). Desporto para Todos - crise de identidade e desenvolvimento. In J. O. Bento e J. M. Constantino (Cord.), *Em Defesa do Desporto, mutações e valores em conflito*. Coimbra: Almedina, pp. 317-332.

- Right to Play (2010). *Results - Our report on progress: 10 years of play 2000-2010*. Disponível em http://www.rightrightplay.com/International/news-and-media/Documents/Results_2010.pdf (consultado em 4 de janeiro de 2013).

- Rito, Ana (2011). *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative. COSI PORTUGAL*. Lisboa: Instituto Nacional de saúde Doutor Ricardo Jorge.

- Secretaria de Políticas de Saúde, Ministério da Saúde (2002). Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Revista Saúde Pública*, 36 (2), pp. 254-256.

- Sustrans UK (2013). *Sustrans of the U.K. Call to Action for 2020*. Disponível em <http://www.sustrans.org.uk/about-sustrans/call-to-action-for-2020>, (consultado em 14 de janeiro de 2013).

- Swedish Council on Technology Assessment in Health Care (SBU) (2007). *Methods of promoting physical activity - A systematic literature survey (English Summary)*. Swedish Council on Technology Assessment in Health Care Stockholm. Disponível em http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content11/Fysisk_sam_ENG.pdf (consultado em 8 de janeiro de 2013).

- Toussaint, J-F. (2008). PNAPS - Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive. Rapport Préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé preside par le Pr Jean-François Toussaint et réunie d'avril à octobre 2008

- UNESCO (1978). *UNESCO Charter of Physical Education and Sport*. Paris: UNESCO.

- UNESCO (2004). *Tous Différents, tous Uniques. Les Jeunes et la Déclaration Universelle de l'UNESCO sur la Diversité Culturelle*. Paris: Division des politiques culturelles et du dialogue interculturel, Secteur de la culture, Section pour la jeunesse, Bureau de la planification stratégique.

- United Nations (2006). *Sport for a Better world. Report on the International Year of Sport and Physical Education 2005*. Geneva: United Nations Office of Sport Development and Peace.

- United Nations (2010). *Contribution of Sport to the Millennium Development Goals*. Geneva: United Nations Office on Sport for Development and Peace.

- United Nations (2011). *United Nations Sport for Development and Peace. Annual Report 2011*. Geneva: UN.

- United States Agency for International Development (s.d.). *The Role of Sports as a Development Tool*. Disponível em www.usaid.gov/pdf_docs/PNADE352.pdf (consultado em 12 de janeiro de 2013).

- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Disponível em <http://www.health.gov/paguidelines/report>, (consultado em 12 de janeiro de 2013).

- U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (2009). *Recommended Community Strategies and Measurements to Prevent Obesity in the United States: Implementation and Measurement Guide*. Disponível em <http://www.health.gov/paguidelines/default.aspx>, (consultado em 14 de janeiro de 2013).

- World Health Organization (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva: WHO.

- World Health Organization (2005). *The Impact of Chronic Disease in Brazil, 2005*. Disponível em http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en, (consultado em 12 de janeiro de 2013).

- World Health Organization (2006). *Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments*. Geneva: WHO.

- World Health Organization (2007). *Report of the Global Survey on the Progress in National Chronic Diseases Prevention and Control*. Geneva: WHO.

- World Health Organization (2008). *2008-2013 Action Plan for the Global Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases*. Geneva: WHO.

- World Health Organization (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: WHO.

- World Health Organization (2011). *Top 10 Causes of Death 2011*. Disponível em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index.html>, (acedido em 15 de janeiro, 2013).

- World Health Organization (2013). *HEPA Europe, European Network for the promotion of health-enhancing physical activity*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Disponível em www.euro.who.int/hepa, (consultado em 12 de janeiro de 2013)