

REVISTA

# PORTUGAL SOCIAL<sup>®</sup>



EDIÇÃO 12 JANEIRO 2021 | ISSN 2184-0083



MUNICÍPIO AMIGO  
DO DESPORTO<sup>®</sup>

| C. M. DE VILA DO PORTO |  
| C. M. VILA FRANCA DO CAMPO |  
| CERIMÓNIAS, RECONHECIMENTOS E CANDIDATURAS MAD |  
| VENCEDORES +100.000 HABITANTES | DGS |

# FICHA TÉCNICA

Nome - Portugal Social  
Revista n.º 12/janeiro 2021

N.º DL - 426314/17

Periodicidade - Trimestral

Tiragem - 1000 exemplares

Direção e Coordenação

Pedro Mortágua Soares

Impressão Gráfica

FIG, Indústrias Gráficas, SA

Design Gráfico e Paginação

Contraste Design - Sofia Barbedo

ISSN - 2184-0083

Propriedade

EQ Cidade Social, Unipessoal Lda

Preço - 7,50€

# REVISTA PORTUGAL SOCIAL®

## ÍNDICE

Editorial	2
O programa MAD - Município Amigo do Desporto	3
Câmara Municipal de Vila do Porto	5
Câmara Municipal de Vila Franca do Campo	8
Cerimónias MAD - Registo Fotográfico	11
Candidaturas MAD - Intervenção Covid-19 e Presença Digital	17
Plano de Manutenção de Instalações Desportivas	18
Candidaturas - Vencedores +100.000 habitantes - Funchal	21
Candidaturas - Vencedores +100.000 habitantes - Matosinhos	25
Candidaturas - Vencedores +100.000 habitantes - Porto	34
DGS - Cada movimento conta!	39

## CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Capa - Pexels | pág. 5 a 9 - C.M. Vila do Porto |  
pág. 10 - C.M. Vila Franca do Campo | pág. 11 a 16 - MAD |  
pág. 21 a 24 - C.M. Funchal | pág. 25 a 33 - C.M. Matosinhos |  
pág. 34 a 38 - C.M. Porto | pág. 39 a 44 - DGS



## CADA MOVIMENTO CONTA!

### AS NOVAS RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE PARA A ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E AS FUTURAS RECOMENDAÇÕES INTEGRADAS DE COMPORTAMENTOS DE MOVIMENTO NAS 24 HORAS DO DIA PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA

Catarina Santos Silva, Bruno Rodrigues, Sofia Franco, Jorge Encantado, Bruno Avelar Rosa, Adilson Marques, Rute Santos, Cristina Godinho, Romeu Mendes, Marlene Nunes Silva - Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde

No dia 25 de novembro de 2020 foram lançadas as novas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de atividade física e comportamento sedentário. Sob o mote “CADA MOVIMENTO CONTA”, estas recomendações vêm substituir as anteriores recomendações lançadas em 2010 e acomodam, de forma sistematizada, o conhecimento científico produzido ao longo da última década nesta matéria.



Figura 1. Identidade visual das novas recomendações para a atividade física e comportamento sedentário publicadas pela Organização Mundial de Saúde em 2020.

As novas recomendações da OMS apresentam (1) um conjunto mais alargado de recomendações específicas para a prática de atividade física, (2) a existência de propostas de limitação ao comportamento sedentário, e (3) o foco em diferentes subgrupos populacionais focados, considerando não apenas com a faixa etária (crianças e adolescentes dos 5 aos 17 anos, adultos até aos 64 anos e idosos com 65 anos ou mais), como acontecia em 2010, mas também outros subgrupos populacionais de acordo com condições crónicas de saúde e/ou incapacidade, bem como os períodos de gravidez e pós-parto.

As recomendações de 2020 utilizam como premissa as seguintes 6 mensagens-chave:

**1) A ATIVIDADE FÍSICA É BOA PARA O CORPO E MENTE**

promovendo o bem-estar e ajudando a prevenir e/ou a gerir um conjunto importante de condições crónicas do foro cardiovascular, físico e mental, quando praticada de forma regular.

**2) QUALQUER VOLUME DE ATIVIDADE FÍSICA É MELHOR DO QUE NENHUM E MAIS É MELHOR**, sendo que a prática mais atividade física do que o mínimo recomendado, fornece benefícios adicionais.

**3) TODA A ATIVIDADE FÍSICA CONTA**, podendo ser incluída nos diferentes contextos de vida, incluindo trabalho, formas de transporte, tarefas domésticas ou atividades de lazer.

**4) ATIVIDADES DE FORTALECIMENTO MUSCULAR BENEFICIAM TODOS**, incluindo adultos com idade superior ou igual a 65 anos, que devem incluir este tipo de atividades ao longo da semana, de forma a promover o equilíbrio, coordenação e força muscular, e assim contribuindo para a prevenção de quedas e melhoria da saúde.

**5) COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM EXCESSO É PREJUDICIAL À SAÚDE**, podendo aumentar o risco de doença cardiovascular, alguns tipos de cancro e diabetes tipo 2. Deve, por isso, ser limitado e/ou interrompido.

**6) TODOS PODEM BENEFICIAR COM O AUMENTO DOS SEUS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E REDUÇÃO DO SEU COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO**, incluindo mulheres grávidas ou em período pós-parto e pessoas com condições crónicas ou com deficiência.

De forma breve, as novas recomendações de atividade física e comportamento sedentário da OMS para cada subgrupo populacional considerado compreendem:

# RECOMENDAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARA CADA UM DOS SUBGRUPOS CONSIDERADOS

## CRIANÇAS E ADOLESCENTES

(5 A 17 ANOS)



- Pelo menos, 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia;
- Pelo menos 3 vezes por semana, incorporar atividades de fortalecimento muscular e ósseo;

- Limitar o tempo despendido em comportamento sedentário, particularmente tempo de ecrã recreativo.



## ADULTOS

(18 A 64 ANOS)



- Pelo menos, 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou, pelo menos, 75-150 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou combinação equivalente de ambas as intensidades ao longo da semana. Para benefícios de saúde adicionais, aumentar o volume semanal.

- Pelo menos 2 vezes por semana, atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares;

- Limitar o tempo despendido em comportamento sedentário, substituindo estes períodos com atividades físicas de qualquer intensidade (incluindo atividades de intensidade leve).



## ADULTOS

(65 ANOS OU MAIS)



- Pelo menos, 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou, pelo menos, 75-150 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou combinação equivalente de ambas as intensidades ao longo da semana. Para benefícios de

sa, ou combinação equivalente de ambas as intensidades ao longo da semana. Para benefícios de saúde adicionais, aumentar o volume semanal.

- Pelo menos 2 vezes por semana, atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares;
- Pelo menos 3 vezes por semana, incorporar atividades físicas variadas multi-componente que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força, de intensidade moderada ou superior;
- Limitar o tempo despendido em comportamento sedentário, substituindo estes períodos com atividades físicas de qualquer intensidade (incluindo atividades de



intensidade leve).

## MULHERES GRÁVIDAS OU



## EM PERÍODO PÓS-PARTO

- Pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada. Incorporar atividades aeróbias e de fortalecimento muscular variadas.

Adicionar alongamentos suaves também pode ser benéfico.

- Mulheres que, antes da gravidez, tinham hábitos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa, ou que eram fisicamente ativas, podem, adicionalmente, continuar a praticar estas atividades durante a gravidez e período pós-parto.

- Limitar o tempo despendido em comportamento sedentário, substituindo



estes períodos com atividades físicas de qualquer intensidade (incluindo atividades de intensidade leve).

## ADULTOS COM CONDIÇÕES CRÓNICAS (COM 18 ANOS OU MAIS)



- Pelo menos, 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou, pelo menos, 75-150 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou combinação equivalente de ambas as intensidades ao longo da semana. Para benefícios de

saúde adicionais, aumentar o volume semanal;

- Pelo menos 2 vezes por semana, atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares;
- Pelo menos 3 vezes por semana, incorporar atividades físicas variadas multi-componente que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força, de intensidade moderada ou superior;
- Limitar o tempo despendido em comportamento sedentário, substituindo estes períodos com atividades



físicas de qualquer intensidade (incluindo atividades de intensidade leve).

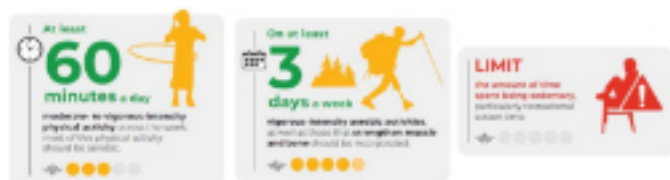
## CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DEFICIÊNCIA



### (5 A 17 ANOS)

- Pelo menos, 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia;
- Pelo menos 3 vezes por semana, incorporar atividades aeróbias de

intensidade vigorosa e de fortalecimento muscular e ósseo;



- Limitar o tempo despendido em comportamento sedentário, particularmente tempo de ecrã recreativo.

## ADULTOS COM DEFICIÊNCIA



### (COM 18 ANOS OU MAIS)

- Pelo menos, 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou, pelo menos, 75-150 minutos por semana de intensidade vigorosa, ou combinação equivalente de ambas as intensidades

ao longo da semana. Para benefícios de saúde adicionais, aumentar o volume semanal.

- Pelo menos 2 vezes por semana, atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior, que envolvam os principais grupos musculares;
- Pelo menos 3 vezes por semana, incorporar atividades físicas variadas multi-componente que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força, de intensidade moderada ou superior;
- Limitar o tempo despendido em comportamento

sedentário, substituindo estes períodos com atividades físicas de qualquer intensidade (incluindo atividades de intensidade leve).



## FUTURAS RECOMENDAÇÕES INTEGRADAS DE COMPORTAMENTOS DE MOVIMENTO NAS 24 HORAS DO DIA PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA

Não obstante a elevada importância destas recomendações, individualizadas por grupo-alvo, as mesmas não incorporam aspetos mais específicos de cada região ou país, dado serem recomendações globais (i.e. lançadas para todas as regiões do mundo). Tal inclui, por exemplo os aspetos e preferências culturais, sociais ou outros que influenciem os comportamentos associados à prática de atividade física (comportamento de movimento) e ao sedentarismo (comportamento de não movimento). Por outro lado, outra questão a considerar é o sono, um comportamento de não movimento, com efeitos importantes na saúde e no bem-estar dos indivíduos.

De facto, tradicionalmente, os efeitos destes comportamentos (AF, sedentarismo e sono) têm sido analisados de forma isolada, sem se ter em conta a forma como interagem, combinam e influenciam a saúde numa perspetiva holística da saúde. Para colmatar esta lacuna da ciência – e conseqüentemente das políticas de saúde relativas à melhoria dos estilos de vida da população – tem vindo a ser desenvolvida uma nova perspetiva de análise: o estudo dos comportamentos do movimento durante as 24 horas do dia.

Esta nova perspetiva sugere a análise dos comportamentos considerando a totalidade das 24 horas do dia (em termos de movimento e não movimento) de forma integrada. Esta nova perspetiva facilitará a monitorização/vigilância e comunicação por parte dos decisores e promotores de ações de saúde pública, mas também a adequação das recomendações ao dia-a-dia por parte da população, tendo em conta que



Figura 2. Identidade visual das futuras recomendações portuguesas de movimento durante as 24 horas do dia.

são recomendações temporalmente mais específicas (por se referirem a um dia e não a uma semana) e a interdependência que os 3 comportamentos apresentam entre si (i.e., se estivermos a realizar atividade física não estamos a dormir nem a ter um comportamento

sedentário e vice-versa). Além destes aspetos, e do ponto de vista científico, **examinar o efeito combinado dos comportamentos que constituem um dia inteiro é fundamental não só para se perceber a complexidade da agregação e das interações destes comportamentos, mas também dos seus reais efeitos na saúde.**

Considerando estes aspetos, Portugal está hoje, à semelhança de outros países e organizações (p.e. Austrália, Canadá, OMS), a desenvolver as **recomendações integradas de movimento para as 24 horas do dia**, adaptadas à população portuguesa e às várias faixas etárias (i.e., crianças, adolescentes, adultos e idosos). No momento do seu lançamento, serão as primeiras recomendações desenvolvidas especificamente para a população portuguesa.

Adicionalmente, e porque não existem instrumentos que avaliem estes comportamentos de forma integrada, **estão a ser desenvolvidos novos instrumentos que irão permitir a análise da adesão da população portuguesa**

**a estas novas recomendações**, ação que, indelevelmente, permitirá uma melhor monitorização da prática de atividade física dos portugueses, e maior evidência para o reforço das políticas públicas relacionadas com a promoção da atividade física e a saúde pública

#### **PARA MAIS INFORMAÇÕES:**



Recomendações de atividade física e comportamento sedentário 2020. – Organização Mundial da Saúde

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>



Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física – Direção-Geral da Saúde

<http://pnfaf.pt>