

## SOCIEDADE

# Nem tempo, nem motivação. Estamos a fazer menos exercício

Portugueses estão entre os que menos se mexem. Justificam com falta de motivação e custos associados ao desporto. Mas até uma caminhada de 10 minutos é algo raro para 29% dos inquiridos. Hoje é Dia Mundial da Actividade Física

**Saúde**  
Rita Marques Costa

Em 2010, 33% dos portugueses diziam fazer exercício físico ou desporto com alguma ou muita regularidade – entre uma a cinco vezes por semana. Em 2014, o número desceu para 28%. Actualmente, são 26%.

Na União Europeia (UE), pior do que Portugal, só a Hungria (24%), a Grécia (23%), a Roménia (19%) e a Bulgária (16%). As conclusões são do Eurobarómetro sobre desporto e exercício físico, realizado de quatro em quatro anos e coordenado pela Direcção-Geral da Comunicação da Comissão Europeia. As entrevistas foram feitas a 28.031 pessoas, em todos os Estados-membros, em Dezembro de 2017. Em Portugal, foram inquiridas 1089.

O estudo define “exercício físico” como nadar, correr no parque, ir ao ginásio ou fazer qualquer outra actividade que tenha como propósito específico “fazer exercício”, num contexto desportivo. Andar de bicicleta ou fazer jardinagem, exemplifica o estudo, não entra neste cálculo.

E assim, 74% dos portugueses explicam que “nunca” ou “raramente” fazem exercício físico ou praticam desporto. Um valor 14 pontos percentuais acima da média dos que na UE respondem o mesmo. É pior entre as mulheres (78%, contra 68% dos homens). Ainda assim, tanto as mulheres como os homens portugueses estão longe das médias dos seus pares europeus. Portugal é o 5.º país onde mais inquiridos mostram ser particularmente sedentários.

Nas conclusões do Eurobarómetro divulgado no final de Março explica-se ainda que o sedentarismo está generalizado a todo território da UE, o que indica que “a mensagem sobre a importância do desporto e da actividade física para a saúde e bem-estar individual ainda não chegou a todos os segmentos da população”.

“Os níveis de participação são



NUNO FERREIRA SANTOS

**Os homens fazem mais desporto do que as mulheres**

muito menores entre aqueles que têm níveis de educação mais baixos e entre aqueles que têm maiores dificuldades financeiras”, acrescenta o documento.

Em Portugal, quando se avalia a frequência de prática desportiva por idades são os homens entre os 15 e os 24 anos (62%) que mais dizem fazê-la com alguma regularidade. Os que menos se mexem são também homens – com mais de 55 anos.

Quanto a outro tipo de actividades físicas que não têm necessariamente um propósito de “fazer exercício”, como andar de bicicleta, dançar ou fazer jardinagem, o cenário é igualmente desanimador. Entre os portugueses, 79% respondem que nunca ou raramente as realizam. A média europeia é 56%. Em Portugal, o fosso entre homens e mulheres que reportam nunca ou raramente ocupar-se com estas actividades é o dobro da média europeia.

**Caminhamos pouco**

“Este estudo representa uma das poucas oportunidades que temos para olhar para tendências na evolução da actividade física e da prática desportiva. Não há muitos in-

quéritos repetidos no tempo com as mesmas metodologias”, explica o director do Programa Nacional para a Promoção da Actividade Física, Pedro Teixeira.

O responsável adianta que o facto de estes números estarem “a piorar” é algo que “preocupa e reforça a necessidade de investir nesta área”. E assume: “O que estamos a fazer nos últimos anos em Portugal não está a funcionar. Há outras forças na sociedade que estão a encaminhar os portugueses para o sedentarismo.”

Caminhou pelo menos 10 minutos de seguida em algum dos sete dias que antecederam o inquérito? Foi uma das perguntas colocadas. A resposta de 29% dos 1089 portugueses inquiridos foi “não”. Entre todos os europeus, 15% responderam da mesma forma. Pior do que Portugal, neste campo, só o Chipre.

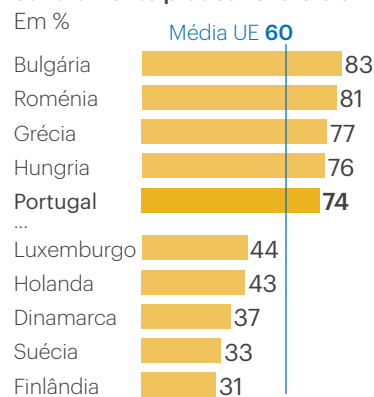
Para Pedro Teixeira, esta questão é particularmente marcante. “Porque a marcha é a actividade física mais acessível e que as pessoas de qualquer idade podem fazer”, detalha.

Preocupa-o também a escassa utilização da mobilidade nos meios de transporte, em particular da bicicle-

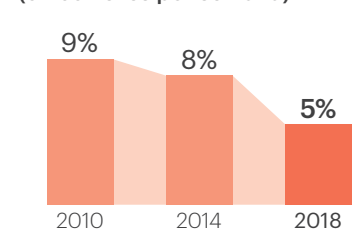
## Eurobarómetro do desporto e do exercício físico

No final de 2017, 28.031 pessoas em todos os países da União Europeia foram inquiridas sobre as suas práticas de exercício e actividade física. Em Portugal, foram entrevistadas 1089 pessoas.

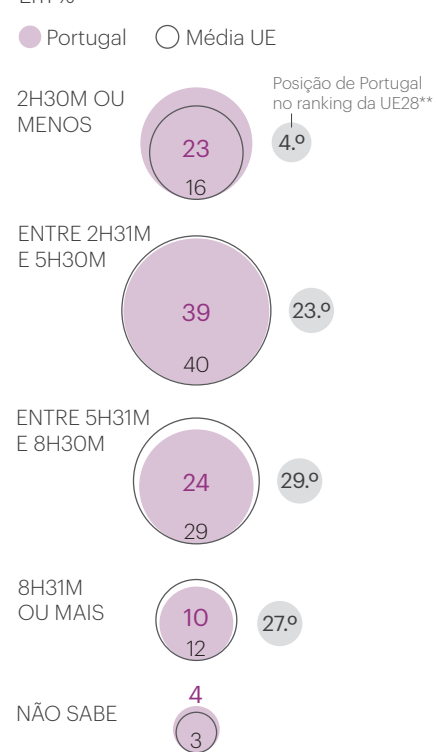
**Portugal é dos países onde mais pessoas dizem nunca ou raramente praticar exercício\***



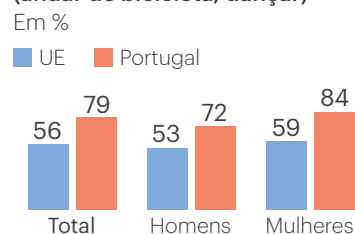
**Portugueses que dizem praticar desporto regularmente (cinco vezes por semana)**



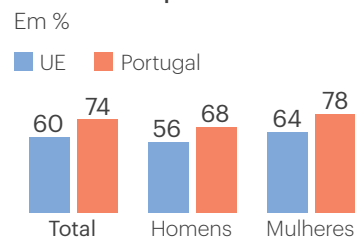
**Um em cada dez portugueses passa pelo menos 8h31m sentado**



**Quase 80% dos portugueses também dizem não praticar outro tipo de actividade física (andar de bicicleta, dançar)**



**Três em quatro mulheres nunca ou raramente praticam exercício**



Fonte: Eurobarómetro do desporto e do exercício físico

ta. Apesar de reconhecer que esta é uma “tendência actual das políticas de promoção da actividade física” e que “há coisas que estão a acontecer nas cidades que valorizam o seu uso”, ressalva que há “muito a fazer” ainda.

Apesar do cenário negativo, o responsável pelo programa de promoção da actividade física sublinha um “único” ponto positivo: somos dos que passam menos tempo sentados. Entre os inquiridos portugueses,

23% disseram que num dia normal estão sentados 2h30m ou menos (a média da União Europeia é 16%). Portugal está, de resto, entre os países onde mais inquiridos dizem passar menos horas sentados.

**Riscos para a saúde**

Porque é que não fazemos mais exercício? Para 43% dos portugueses, o principal motivo é a falta de tempo. Uma justificação próxima da média europeia (40%). Mas para um terço



## Temos de reformular a nossa forma de ver a actividade física

**Pedro Teixeira**  
Director do Programa Nacional para a Promoção da Actividade Física



### 3 PERGUNTAS PEDRO TEIXEIRA

#### Falta integrar no dia-a-dia “hábitos mais activos”

O director do Programa Nacional para a Promoção da Actividade Física, da Direcção-Geral da Saúde, Pedro Teixeira, diz estar preocupado com os dados revelados pelo Eurobarómetro sobre a actividade física dos portugueses.

**Passamos menos tempo sentados mas também somos os que mais dizem que nunca ou raramente praticam desporto. Como é que isto se explica?**

É difícil interpretar. Provavelmente, os portugueses têm um uso do tempo em que passam muito tempo em tarefas que não são laborais, mas que também não são de recreação. O nosso tempo de lazer parece estar encurtado, mas, por outro lado, quando o temos não o estamos a usar de forma activa. Há uma grande procura pelos ginásios e isso também demonstra que as pessoas estão a usar uma parte do tempo de forma muito organizada. Nos ginásios, normalmente, temos aulas de uma hora ou 30 minutos e é assim que as pessoas tentam colmatar essa falta de exercício e actividade física. Mas o que está a faltar é a integração no dia-a-dia de hábitos mais activos. Mais marcha, mais bicicleta, mais desporto ao ar livre, mais utilização do fim-de-semana para actividades com família que envolvam actividade física e desporto.

**As pessoas apontam várias barreiras à prática da actividade física. Quais destaca?**

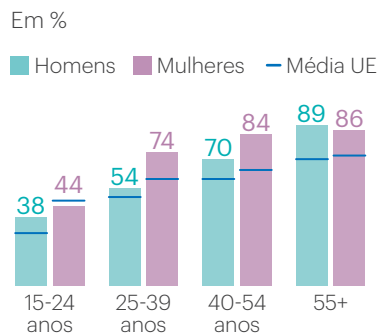
Em Portugal, muitas pessoas ainda acham que ter uma actividade física é dispendioso. Outra barreira tem a ver com o facto de as pessoas não se sentirem suficientemente interessadas e motivadas para a prática de actividade física. Em Portugal, um terço das pessoas diz que essa é uma

barreira importante. Não se sentem atraídas e isso é uma questão cultural e de literacia da população, que ainda não vê no exercício algo importante para a sua saúde. Por outro lado, na Europa, só um quinto das pessoas diz que a motivação é uma barreira. Acho que há aqui uma diferença grande. Há algum trabalho a fazer (e estamos a fazê-lo), para sensibilizar as pessoas de que a actividade física é uma coisa importante e vital para a sua saúde. Acho que o termo certo a usar aqui é a falta de literacia física.

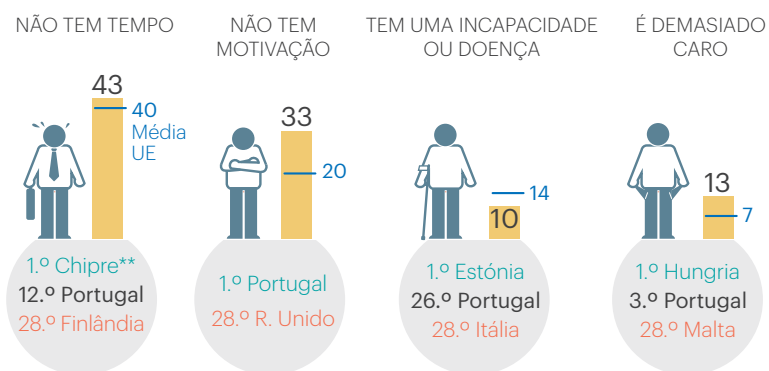
**Outra das questões mencionadas é a falta de tempo. O que é que se pode fazer para convencer as pessoas de que a actividade física pode ser integrada no seu quotidiano?**

Uma das coisas a fazer é motivar, mostrar que o desporto e a actividade física podem ser coisas que se acrescentam à vida, que lhes dão mais energia, mais vitalidade, mais capacidade cognitiva. Outra coisa é mostrar que a actividade física é fácil. Há muitas pequenas coisas que as pessoas não associam a ser fisicamente activo. Por exemplo, no local de trabalho uma reunião não tem de ser sempre sentado. E quando estamos num edifício, as escadas não têm só de ser um recurso quando o elevador está avariado, podem ser uma forma muito simples de fazermos mais actividade física. É ver no dia-a-dia todas as oportunidades que temos para nos mexermos um bocadinho mais. Podem ser pausas para não estarmos tanto tempo sentados ou pequenas deslocações. Quando mudamos o interruptor e procuramos, em vez das possibilidades para estar a descansar, as pequeninas possibilidades para estarmos activos, a falta de tempo deixa de ser importante. Porque isso não tira tempo nenhum.

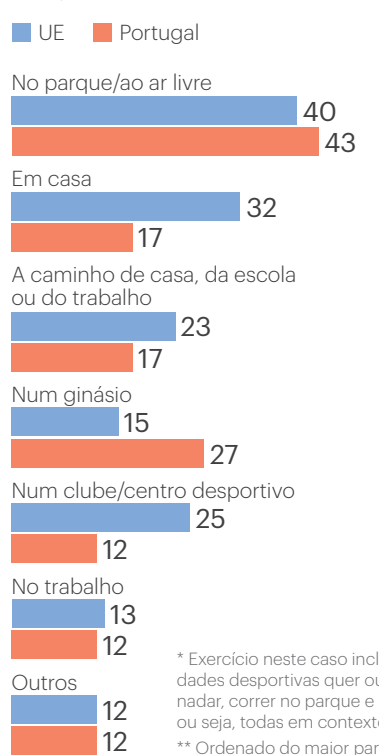
#### À medida que a idade avança, também aumenta a probabilidade de não fazer exercício



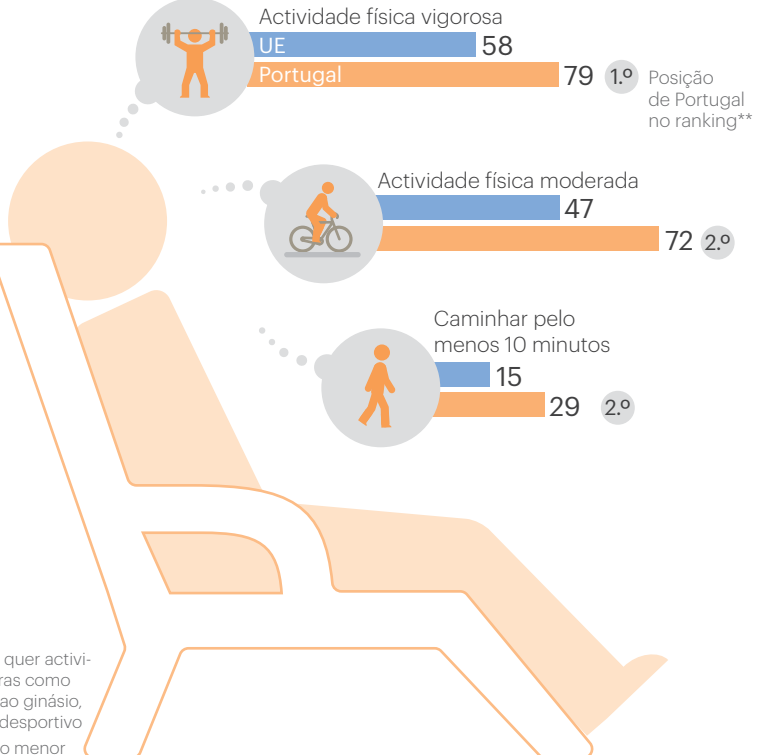
#### Principais razões para não fazer exercício regularmente (%)



#### Onde praticam a actividade física?



#### Não praticou nenhuma das actividades na semana anterior ao inquérito



é a falta de motivação que impede a prática de exercício regular. Só um quinto dos europeus dá esta resposta. A terceira razão mais comum para os portugueses tem a ver com o custo associado à prática de desporto.

Para quem o faz, ser mais saudável, melhorar a aptidão e a forma física e relaxar são as principais razões.

“Temos de reformular a nossa forma de ver a actividade física”, diz Pedro Teixeira. “As pessoas ainda a vêem como um exercício estruturado,

num local... Temos de mudar essa mentalidade. Hoje em dia, o estar em pé, andar a pé, são formas muito importantes de termos uma população mais activa.”

Pedro Teixeira lembra que a inactividade física “é um dos três principais factores de risco comportamentais para as doenças que mais custos de saúde têm”. “Relativamente àquilo que custaria investir na actividade física em relação aos ganhos que tem, é um dos investimentos mais

eficientes que um país pode fazer.”

Já o professor de Educação Física, Alexandre Henriques, defende que “a carga laboral [dos portugueses] não permite conciliar” a prática desportiva. Para o professor, a solução também passa por motivar os mais novos para a prática do exercício físico desde cedo. “A nível escolar temos algum problema de desvalorização da actividade física”, conclui.

rita.costa@publico.pt