

EUROBARÓMETRO 2017

Desporto e Atividade Física

– SUMÁRIO DA SITUAÇÃO PORTUGUESA E DADOS EVOLUTIVOS –

1. A percentagem de portugueses que **pratica exercício ou desporto regularmente**, que era de 9% em 2009, diminuiu para 8% em 2013 e para **5% em 2017**. Em contraste, o número dos que **raramente** ou **nunca** praticam estas atividades (típicas dos tempos de lazer) subiu de 66% em 2009, para 72% em 2013 e para **74% em 2017**. Este valor é consideravelmente superior ao observado para a média europeia em 2017 (60%), o qual se mantém estável desde 2009. Em Portugal, há mais mulheres (78%) do que homens (68%) a reportar que nunca ou raramente praticam exercício ou desporto. Tendência semelhante à da média europeia (64% vs. 56%).

2. Considerando **outras atividades físicas**, tais como **andar de bicicleta como forma de deslocação, dançar ou fazer jardinagem**, a percentagem de portugueses que as pratica regularmente tem também vindo a decrescer acentuadamente. Dos 17% observados em 2009, reduziu-se para 7% em 2013 e **5% em 2017**. O valor apresentado pelos portugueses é sempre inferior à média europeia – 27% em 2009, 15% em 2013 e 14% em 2017. Em contraste, o número dos que **nunca** praticam estas atividades em Portugal subiu de 36% em 2009 para 60% em 2013 e para **64% em 2017**.

3. Relativamente à prática de **atividades físicas de intensidade moderada** (e.g. transportar objetos leves, andar de bicicleta numa velocidade normal, jogar ténis em pares), **17% afirma praticar 1-3 dias por semana** e 10% reporta fazê-lo 4 ou mais dias por semana (vs. 14% em 2013). Os valores observados para os portugueses em 2017 estão muito abaixo da média europeia, que se situa nos 29% (1-3 dias) e 23% (4 ou mais dias por semana).

4. Relativamente à **atividade física de intensidade vigorosa** (e.g. levantar objetos pesados, exercício físico aeróbio, andar de bicicleta a velocidade rápida), 7% pratica 4 a 7 dias por semana (vs. 9% em 2013) e **13% fá-lo entre 1 a 3 dias** (vs. 15% em 2013). Na Europa, em média, 15% pratica estas atividades 4-7 dias e 27% pratica 1 a 3 dias.

5. Em Portugal, 47% dos inquiridos caminha 10 minutos ou mais em, pelo menos, 4 dias por semana, **enquanto 29% nunca caminha mais de 10 minutos por dia**. Trata-se do segundo valor mais alto da Europa, depois do Chipre (32%), sendo a média europeia de 15%. Este valor aumentou bastante em Portugal face a 2013, ano em que esta percentagem era de 17% no país e 13% na Europa.

6. Em Portugal, **34% reporta passar mais de 5h30 por dia na posição de sentado**. Este valor aumentou 10 pontos percentuais, quando comparado com os valores de 2013, embora represente um dos mais baixos da Europa, onde a média é de 41%. Apenas **10% dos portugueses reporta passar mais de 8h30 por dia sentado** (12% é a média europeia).

7. Entre os **locais** onde ocorre a prática de atividade física moderada ou vigorosa, destacam-se os **parques e locais ao ar livre com 43%** (40% na Europa) e os **ginásios com 27%** (15% na Europa). Seguem-se a casa com 17% (32% na Europa) e as deslocações para a escola ou trabalho com 17% (23% na Europa). Os clubes desportivos representam apenas 7% dos locais de prática (13% na Europa). Comparando os valores de 2017 com os de 2013, houve um **aumento da procura pelos ginásios** (17% em 2013 vs. 27% em 2017) e uma **redução da atividade física nas deslocações** (25% em 2013 vs. 17% em 2017).

8. Os **motivos** mais prevalentes para a prática de desporto associam-se ao desejo de melhorar a **saúde (51%), relaxar (38%) e melhorar a aptidão física (36%)**. Os motivos mantêm-se relativamente semelhantes aos observados em 2013. Todavia, importa salientar que, em 2013, 28% dos portugueses mencionou que praticava atividade física para melhorar a aparência física, tendo o valor diminuído para 22%.

9. A **falta de tempo** é a principal **barreira, referida por 43%**, seguida da **falta de interesse ou motivação (33%)**, valor que é o mais elevado da Europa (média de 20%) e que subiu relativamente a 2013 (26%). Portugal também lidera na perceção de que a atividade física é demasiado dispendiosa, com 13% a referir essa barreira (vs. 7% na Europa), embora este valor tenha diminuído em Portugal desde 2013 (19%).