

## NOTA DE IMPRENSA

NÚMERO: 012/2019  
DATA: 18/06/2019

---

ASSUNTO: A Direção-Geral da Saúde (DGS) e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) lançam campanha para inspirar os Portugueses a praticar Atividade Física

---

Se tem entre 35 e 65 anos e acha que para praticar atividade física precisa de mais tempo, mais dinheiro, equipamento especial ou de estar em forma, então a campanha “Siga o Assobio” é para si. A Direção-Geral da Saúde (DGS) e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), com o apoio da Federação Portuguesa de Futebol, estão empenhados em mostrar aos Portugueses que praticar atividade física pode ser fácil, acessível e entusiasmante.

Uma grande parte da população adulta Portuguesa tem dificuldades em integrar a prática de atividade física no seu dia a dia. Segundo o Eurobarómetro, a falta de tempo e de motivação são duas das principais razões apresentadas. Tendo em conta que é esta faixa da população que assume atualmente as decisões familiares e que continuará a ser agente social nos próximos 15-20 anos, o investimento na prevenção e determinantes da sua saúde é uma prioridade para a sociedade e sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

As campanhas de *mass media* para a promoção da atividade física são consideradas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) um dos melhores investimentos no contexto do combate às doenças crónicas não transmissíveis como a diabetes, as doenças cardiovasculares, ou a depressão. A utilização dos canais de comunicação em massa traz claras vantagens, por serem meios com um grande impacto, cobertura e eficácia, resultando num custo por contacto muito baixo, podendo contribuir para o aumento da literacia, influenciar atitudes e crenças e assim contribuir para a mudança de comportamentos.

A campanha “Siga o Assobio” é sustentada em teorias comportamentais e foi construída sob os princípios do Marketing Social para a Promoção da Saúde para aumentar a competência, oportunidade e motivação do público-alvo para a prática da atividade física.

Talvez a maior novidade que esta campanha traz é o facto de ser sustentada por um protocolo formal de avaliação de impacto, fazendo jus às melhores práticas nesta área. Esta avaliação considera todos os objetivos da campanha: reconhecimento e afinidade, atitudes e crenças, motivações e intenção. Os resultados preliminares serão apresentados no último trimestre de 2019.

Campanhas de promoção da atividade física eficazes requerem canais de comunicação e mensagens consistentes e sustentadas ao longo do tempo, podendo demorar anos até se conseguir estabelecer uma relação causa-efeito nos indicadores de saúde da população. A

campanha “Siga O Assobio” é, por isso, parte de uma estratégia integrada do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da DGS, onde se incluem iniciativas como as consultas de atividade física no SNS ou a criação da Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física, todas com o objetivo de contribuir para um Portugal mais ativo e saudável.

Assessoria de Comunicação e Relações Públicas

Contacto: Sandra Bessa / Sérgio Gomes | E-mail: [comunicacao@dgs.min-saude.pt](mailto:comunicacao@dgs.min-saude.pt) | Tel: 92 781 35 83