

Os Portugueses e a Atividade Física: Barómetro 2018

Conhecimentos e atitudes face à atividade física e à sua promoção

— RESULTADOS PRELIMINARES —

O que é o Barómetro da Atividade Física?

O Barómetro da Atividade Física é um inquérito nacional concebido para monitorizar a evolução das perceções, conhecimentos, atitudes e motivações dos portugueses em relação à atividade física e a sua promoção. A vigilância destes aspetos encerra especial utilidade para fundamentar a definição e/ou ajuste de políticas de saúde que visam mobilizar a população para um estilo de vida mais ativo. Dentro das dimensões avaliadas pelo Barómetro, são abrangidas áreas tão distintas como o **reconhecimento e visibilidade da atividade física, atitudes face a políticas de promoção, conhecimentos sobre a atividade física e as suas diferentes formas, motivação e prontidão para a prática, preferências e perceção de acesso/ facilidade/ oportunidades de prática, aconselhamento médico para a atividade física e as profissões de exercício físico**. A maioria destes indicadores não está incluída nos processos de monitorização atualmente existentes.

Resultados Preliminares

Os primeiros resultados apontam para a existência de perceções e atitudes positivas face à atividade física por parte da maioria dos portugueses. Embora **100%** concorde que a atividade física regular **permite melhorar a qualidade de vida** e **90%** reporte **gostar de praticar**, a grande maioria (**94%**) não conhece o **volume de atividade física recomendado** pela Organização Mundial da Saúde para a população adulta e cerca de metade (**42%**) não associa algumas **atividades do dia a dia** a formas importantes de atividade física (ver Figura). Relativamente à promoção da atividade física nos serviços de saúde, **41%** indicou que o seu **médico assistente o/a aconselhou** a aumentar a prática, havendo um reconhecimento generalizado (**74%**) que as **autoridades de saúde nacionais estão a apostar** em políticas de promoção da atividade física para o país.

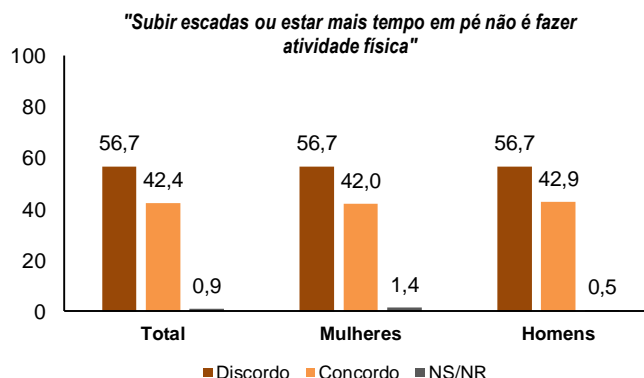


Figura – Conhecimentos dos portugueses sobre formas de atividade física (resultados distribuídos por sexo).

Nota metodológica: O questionário do Barómetro da Atividade Física foi desenvolvido por uma equipa de especialistas do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde e aplicado em setembro de 2017, através de entrevistas telefónicas realizadas por técnicos treinados. Um método de amostragem probabilística e quotas por sexo e idade foram utilizados para a seleção de uma amostra representativa de adultos portugueses, tendo participado 1084 pessoas (18-65 anos; 542 mulheres).