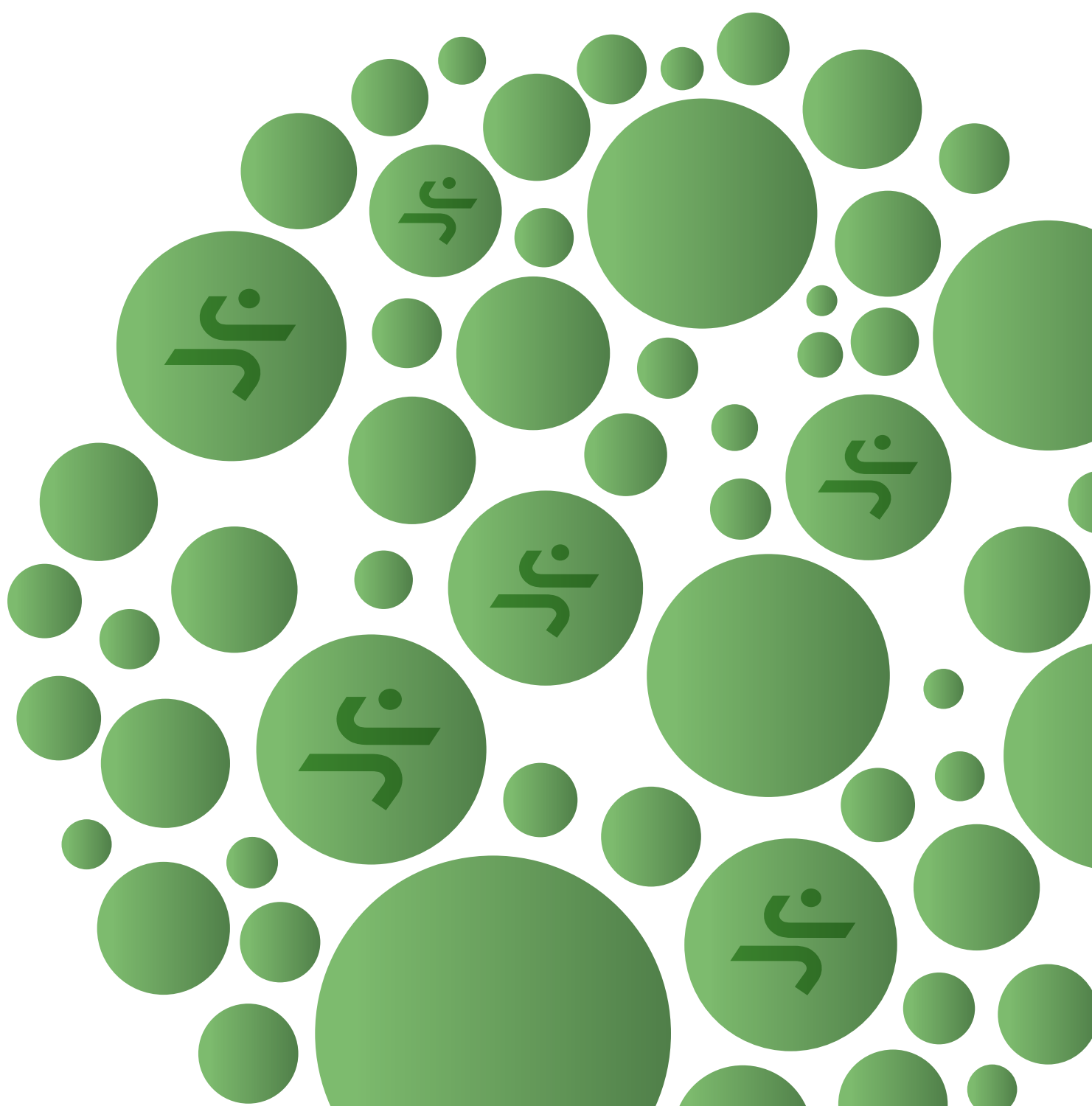


PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA



Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

1. INTRODUÇÃO

O Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), com implementação para o período 2016-2019 e alinhado com o Plano Nacional de Saúde, extensão 2016-2020, procurará dar resposta às orientações firmadas na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar¹. Tem como visão uma população nacional com baixos níveis de inatividade física em todo o ciclo de vida, motivada por níveis elevados de literacia física, autonomia e prontidão, inserida num ambiente físico e sociocultural facilitador de mais atividade física e menos tempo sedentário na escola e universidade, no lazer, no trabalho e na mobilidade.

A inatividade física é um fator de risco importante para as principais doenças não-transmissíveis e está, por essa via, associada à morte prematura de cerca de 5,3 milhões de pessoas anualmente, em todo o mundo. Na população portuguesa, em 2008, a inatividade física foi responsável por 8,4% das mortes por doenças cardiovasculares, 10,5% por diabetes tipo 2, 14,2% por cancro da mama, 15,1% por cancro do cólon e 13,6% por todas as causas². Mais recentemente, os custos anuais da inatividade em Portugal foram estimados, de forma conservadora, em cerca de 330 milhões de dólares internacionais³. No seu conjunto, estes valores mostram a dimensão do problema associado à inatividade física e reforçam a necessidade urgente de estratégias integradas para a redução dos comportamentos sedentários e aumento dos níveis de atividade física na população.

O contributo para um Portugal fisicamente mais ativo carece do conhecimento da realidade atual do país, não só os níveis de prática de atividade física e a quantificação do tempo passado em comportamentos sedentários, mas também a identificação dos aspetos que incentivam ou dificultam estes comportamentos. Os dados que se seguem representam um resumo descritivo de informações de natureza epidemiológica sobre atividade física em Portugal, disponíveis até dezembro de 2016. Na ausência de um sistema integrado de vigilância para a atividade física e os seus determinantes atualmente em funcionamento no país, foram utilizados para este capítulo dados com diferentes proveniências e recolhidos com metodologias distintas e em diferentes períodos, o que deve ser considerado na sua análise e interpretação.

2. PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS

2.1. CUMPRIMENTO DAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA

Internacionalmente, as principais recomendações de atividade física para a população são expressas em minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana. Cada adulto deve procurar acumular 150 minutos de atividade física moderada por semana, ou 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação equivalente. Considerando a dificuldade dos indivíduos em estimar e reportar com precisão a intensidade e a duração das suas atividades, avaliações objetivas através de equipamentos de monitorização direta (e.g., acelerómetros) apresentam vantagens amplamente reconhecidas.

Em Portugal, existem dados da prática de atividade física da população recolhidos com acelerómetros em 2006-2008, em cidadãos nacionais com mais de 10 anos^{4,5}. Tendo em vista as mais recentes recomendações de atividade física, que consideram períodos mínimos de 10 minutos por sessão (típicos das atividades físicas realizadas nos tempos de lazer, como desporto e exercício físico), um estudo recente analisou uma amostra de 1 183 adultos portugueses com 20-75 anos (dados recolhidos em 2006-2008) e concluiu que **21% da amostra atingia as recomendações de atividade física**⁶.

Estudos mais recentes, mas obtidos com recurso ao autorrelato (por entrevista telefónica ou presencial), revelam valores não muito distantes dos obtidos com recurso às avaliações objetivas em 2006-2008. No Eurobarómetro de 2014, verificou-se que 14% da população adulta praticava atividade física moderada 4 ou mais dias por semana (34% com menos de 30 minutos por dia) e 9% praticava atividades vigorosas 4 ou mais dias (23% com menos de 30 minutos por dia)⁷. Estima-se assim que **15-23% da amostra portuguesa do Eurobarómetro atingia as recomendações de atividade física**⁸.

No Inquérito Nacional de Saúde, realizado no final de 2014, 20% dos inquiridos com mais de 15 anos indicou “praticar exercício físico em atividades desportivas e de lazer” 3 ou mais vezes por semana (15% para o sexo feminino e 25% para o sexo masculino). Consideran-

do que 39% dos inquiridos do sexo feminino e 32% do sexo masculino indicou praticar exercício menos de 2 horas por semana, pelo menos 1 dia por semana, estima-se que, **no sexo feminino 10-15% da amostra atingia as recomendações, enquanto no sexo masculino 20-25% atingia as recomendações**⁹.

Face à totalidade de dados disponíveis, e considerando atividades realizadas nos tempos de lazer com duração igual ou superior a 10 minutos por sessão (como o 'exercício físico' e o desporto), estima-se que **15-20% dos adultos portugueses realiza mais de 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana**.

Toda a atividade física, e não apenas aquela realizada nos momentos de lazer, tem o potencial de influenciar a saúde. Assim, devem também ser considerados os dados de monitorização que incluem atividades como as deslocações diárias, as atividades laborais e as atividades domésticas. Existem duas fontes de informação

com estas características. O *Global Observatory for Physical Activity* (GOPA), que fez uma análise mais inclusiva dos dados do Eurobarómetro, estima que 63% dos adultos portugueses cumprirão as recomendações internacionais de atividade física, tendo em conta todas as atividades¹⁰.

Os dados do Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto, recolhidos por acelerómetro em 2006-2008, mostraram que 77% dos homens e 65% das mulheres portuguesas entre os 18-64 anos realizavam o equivalente a 30 minutos por dia de atividade física moderada ou vigorosa⁴, considerando qualquer tipo de atividade e duração de sessão. Uma análise mais recente destes dados⁵, que já considerou as recomendações atuais da Organização Mundial de Saúde¹¹, indica que **57% das mulheres e 78% dos homens realizava mais de 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana**, independentemente da duração de cada período de atividade.

Quadro PNPAF 1. Proporção (%) da população residente com 15 ou mais anos, por sexo, grupo etário e total de dias de prática de exercício físico numa semana normal, Portugal, 2014

Nº de dias de prática de exercício físico numa semana normal					
	Nenhum	1-2 dias	3-4 dias	5-6 dias	7 dias
Homens	59,3	15,9	11,8	7,0	5,7
15-24 anos	31,9	22,4	22,2	18,4	x
25-34 anos	41,5	23,3	19,8	10,9	x
35-44 anos	56,1	23,3	12,2	4,9	x
45-54 anos	68,3	14,8	8,2	x	4,8
55-64 anos	70,1	9,9	7,7	4,7	7,2
65-74 anos	73,4	6,7	5,9	x	10,7
75-84 anos	78,6	x	x	x	8,0
85 + anos	90,7	x	x	x	x
Mulheres	69,8	14,9	7,1	4,1	3,9
15-24 anos	47,1	30,6	15,6	x	x
25-34 anos	61,0	22,8	8,1	x	x
35-44 anos	68,3	17,4	6,7	x	3,6
45-54 anos	71,7	12,1	7,7	3,8	4,5
55-64 anos	70,5	11,0	5,6	6,4	6,3
65-74 anos	77,6	9,5	4,8	3,7	4,2
75-84 anos	87,5	4,1	x	x	3,9
85 + anos	94,3	x	x	x	x

x: valor não disponível (as estimativas do INS 2014 não são disponibilizadas sempre que o respetivo coeficiente de variação é superior a 20%)

Fonte: INE/INSA, Inquérito Nacional de Saúde 2014

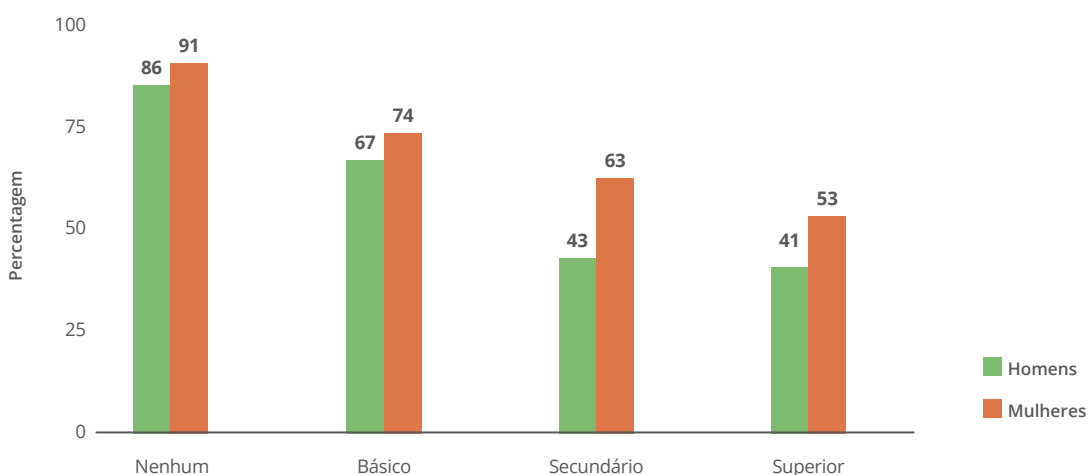
2.2. EXERCÍCIO FÍSICO

Dados do Inquérito Nacional de Saúde⁹ mostram que, **nos momentos de lazer, quase 60% dos homens e 70% das mulheres não pratica 'exercício físico'**.

Uma percentagem muito mais pequena pratica 1-2 dias por semana (15,9% dos homens e 14,9% das mulheres) e somente 5,7% dos homens e 3,9% das mulheres o faz diariamente. Os mais velhos são os menos ativos nos momentos de lazer e os mais jovens, com 15-24 anos, são os mais ativos. Esses dados são semelhantes aos do Eurobarómetro de 2014⁷, que indicavam que 72% dos portugueses com mais de 15 anos raramente ou nunca fazia exercício físico ou desporto.

É assinalável o gradiente educacional na prática de exercício físico. Por exemplo, em homens com formação de nível superior, a prevalência da prática de exercício físico é cerca do dobro da verificada em homens sem a escolaridade básica. Em todos níveis de escolaridade, os homens reportam mais exercício físico que as mulheres. Contudo, as diferenças entre sexo são bastante acentuadas em pessoas com o ensino secundário. Neste grupo, 20 pontos percentuais separam homens e mulheres quanto à frequência de prática de exercício físico numa semana típica.

Figura PNPAF 1. Proporção (%) da população residente com 15 ou mais anos que não pratica exercício físico em nenhum dia numa semana normal, por sexo e nível de escolaridade, Portugal, 2014



Fonte: INE/INSA, Inquérito Nacional de Saúde 2014

2.3. MARCHA / CAMINHADA

A marcha e a caminhada são, pela sua facilidade e popularidade, uma forma importante de aumentar os níveis de atividade física. Dados do Inquérito Nacional de Saúde de 2014 mostram que **pouco mais de 40% dos portugueses se desloca a pé 5 ou mais dias por semana, enquanto 39% nunca o faz**. Os mais jovens são os que mais vezes caminham, o que é compreensível, uma vez que o escalão etário entre 15-24 anos inclui muitos estudantes. A percentagem dos adultos com mais de 24 anos que se deslocam a pé 5 ou mais dias por semanas não varia substancialmente com a idade. Contudo, dados do Eurobarómetro de 2014 mostram que **Portugal está entre os países europeus com menos minutos reportados de caminhada**, nos dias em que tal acontece: apenas 6% caminha mais de 1 hora (61-90 minutos), cerca de metade da média europeia e bastante menos do que em Espanha (19%). Em Portugal, a maioria (55%) caminha menos de 30 minutos e cerca de 30% caminha entre 30 e 60 minutos⁷.

2.4. UTILIZAÇÃO DA BICICLETA E OUTRAS FORMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

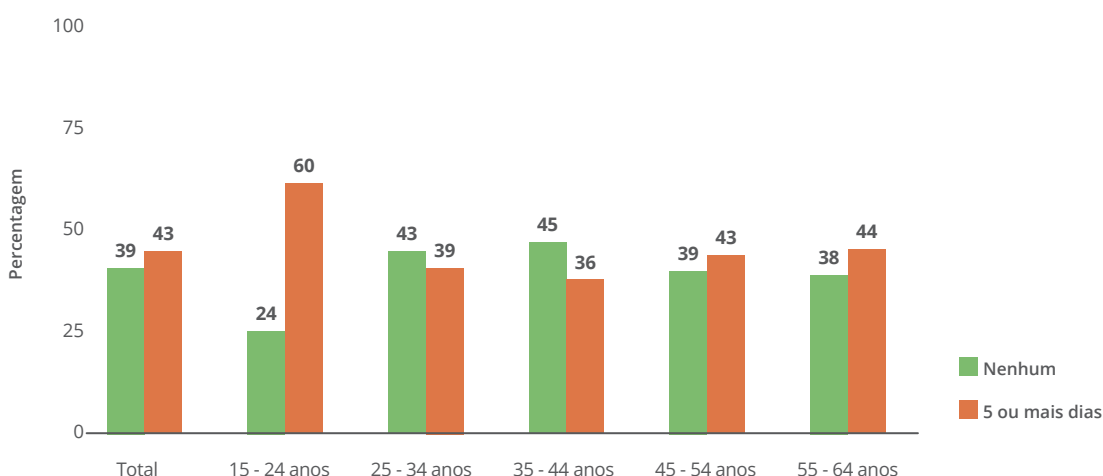
A utilização da bicicleta como meio de transporte é uma forma de deslocação pouco popular em Portugal. Dados do Inquérito Nacional de Saúde de 2014 mostram que **94% da população residente afirmou não se deslocar de bicicleta em nenhum dia da semana**

e somente 1,4% afirmou fazê-lo 5 ou mais dias por semana. A população masculina foi quem mais utilizou este meio de transporte: cerca de 9% dos homens e apenas 2% das mulheres afirmaram fazê-lo 1 a 2 dias por semana. De uma forma global, este meio de transporte foi mais utilizado pelas faixas etárias mais jovens da população inquirida, ou seja, entre os 15 e os 24 anos.

Entre os utilizadores de bicicleta, 44% referiu gastar menos de meia hora num dia nas deslocações e 25% entre 30 a 60 minutos. Deslocações de bicicleta com a duração de 1 hora ou mais num dia foram referidas por cerca de 31% dos utilizadores, dos quais apenas 6% o afirmou fazer durante 3 horas ou mais. Os homens utilizadores de bicicleta foram quem mais realizou viagens longas (36% referiu uma duração de 1 hora ou mais), sendo que, em 83% das mulheres, o tempo gasto em deslocação de bicicleta num dia foi inferior a 1 hora.

O Eurobarómetro de 2014⁷ questionou também os adultos europeus quanto à prática de outras atividades físicas, dando como exemplo andar de bicicleta nas deslocações, a dança e a jardinagem. Nesta questão, Portugal foi o país da Europa com maior percentagem de participantes que responderam “nunca” (60%, contra 30% na média europeia) salientando-se ainda 16% de portuguesas que responderam “raramente”.

Figura PNPAF 2. Proporção (%) da população residente com 15 ou mais anos por grupo etário e número de dias de deslocação a pé numa semana normal, Portugal, 2014



Nota: Os valores apresentados para “Total” incluem todos os grupos etários (de “15-24 anos” a “85 e mais anos”)

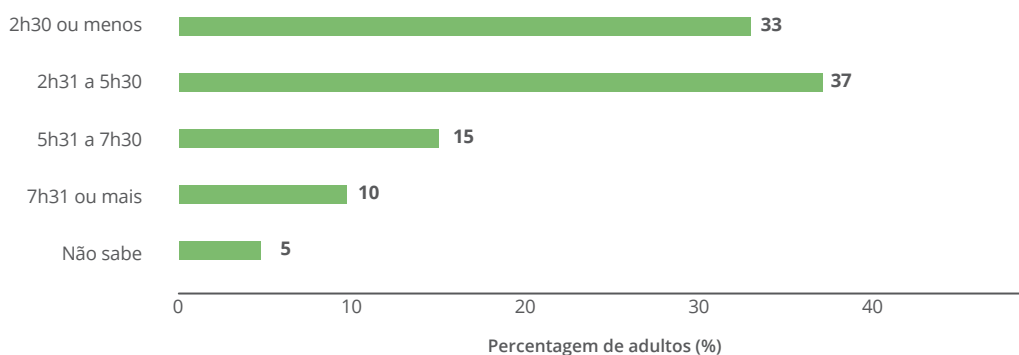
Fonte: INE/INSA, Inquérito Nacional de Saúde 2014

3. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM ADULTOS

O comportamento sedentário ou tempo sedentário pode ser definido como qualquer comportamento passado sentado ou noutra posição que implique um baixo dispêndio energético¹². Considerando que as atividades laborais predominantes estão relacionadas com o setor terciário de atividade económica, isto significa que a maior parte da população adulta passará uma quantidade substancial do seu tempo diário em comportamentos sedentários. Paralelamente, as crianças e os adolescentes também passam grande parte do seu dia escolar sentados em salas de aula. Desta forma, o elevado tempo em comportamentos sedentários é uma marca social que caracteriza o estilo de vida de muitas sociedades contemporâneas.

Apesar dos comportamentos sedentários serem um objeto de estudo relativamente recente, existem alguns dados que nos permitem caracterizar a sua prevalência em Portugal. Dados recolhidos em 2008 e publicados recentemente⁶ sugerem que **67% dos portugueses passam mais de 7,5 horas por dia em comportamentos sedentários e que, desses, 12% o faz mais de 10 horas por dia**. Não existem ainda recomendações internacionais relativamente ao tempo passado em atividades sedentárias e este é um indicador de difícil quantificação pelos indivíduos (sem o uso de um monitor de atividade física). Como exemplo, os dados do Eurobarómetro de 2014⁷, obtidos por autorrelato, mostram uma realidade bastante distinta daquela obtida com recurso a avaliações objetivas em 2006-2008.

Figura PNPAF 3. Duração habitual de tempo sentado por dia (ex. à secretária, a ler, a ver TV), Portugal, 2013



Fonte: Special Eurobarometer 412 - "Sport and Physical Activity", março 2014

4. PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

4.1. CUMPRIMENTO DAS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA

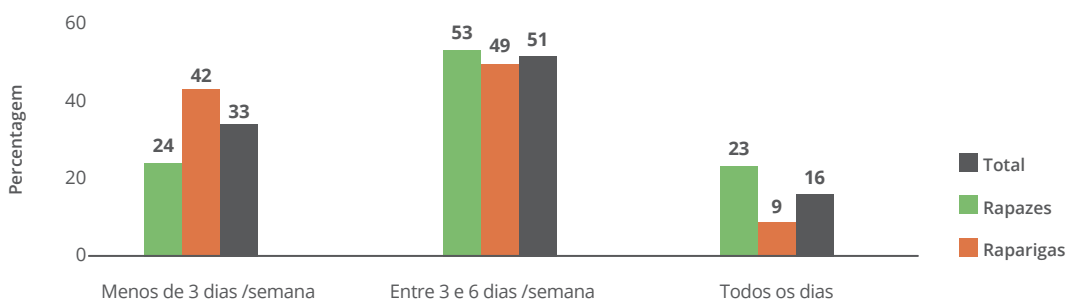
Dados recolhidos em 2006-2008 com recurso a acelerometria⁴ mostram que, entre os mais novos, 36% das crianças com 10-11 anos (52% dos rapazes e 23% das raparigas) faz atividade física suficiente para cumprir as recomendações de 60 minutos/dia de atividade física moderada ou vigorosa. Somente 4% dos adolescentes com 16-17 anos (8% dos rapazes e 1% das raparigas) indica cumprir as recomendações. Estes valores não consideram o valor mínimo de 10 minutos para o registo das atividades físicas, mas sim atividades de qualquer duração. Nestas idades, os níveis de atividade física parecem decrescer acentuadamente com a idade, sendo os rapazes sempre mais ativos do que as raparigas. Por exemplo, **18% dos rapazes e 5% das raparigas de 14-15 anos atingia as recomendações de atividade física**⁴.

4.2. ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Dados mais recentes (2013-2014) relativamente à prática de atividade física, recolhidos em jovens dos 6º, 8º e 10º anos de escolaridade (idades entre os 10 e os 20 anos; média de 13,8 anos) indicam que **somente 16% praticava atividade física diariamente. A diferença entre rapazes e raparigas é novamente muito acentuada (23% vs. 9%, respetivamente)**. Pouco mais de 50% praticava entre 3 e 6 dias por semana e 33% praticava menos de 3 dias por semana¹³.

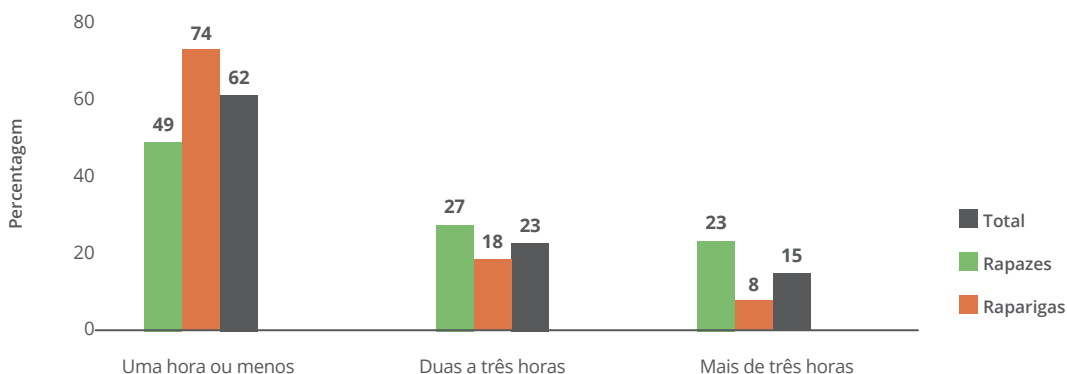
Quando questionados acerca do exercício físico praticado fora do contexto escolar, apenas 15% dos adolescentes indica praticar mais de 3 horas de exercício por semana e 23% duas a três horas. A grande maioria pratica 1 hora ou menos de exercício físico por semana. De destacar que os rapazes em contexto escolar são mais ativos do que as raparigas. Este inquérito revelou também que o futebol (30%), a natação (15%), o basquetebol (13%), a ginástica (12%), o ciclismo/BTT (11%) e o atletismo (10%) são as modalidades desportivas mais praticadas¹³.

Figura PNPAF 4. Proporção (%) de adolescentes, por sexo e total de dias de prática de atividade física numa semana normal, Portugal, 2013/2014



Fonte: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study, 2016: International Report from the 2013/2014 Survey

Figura PNPAF 5. Proporção (%) de adolescentes, por sexo e total de dias de exercício físico fora do horário escolar, Portugal, 2013/2014



Fonte: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study, 2016: International Report from the 2013/2014 Survey

5. DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA

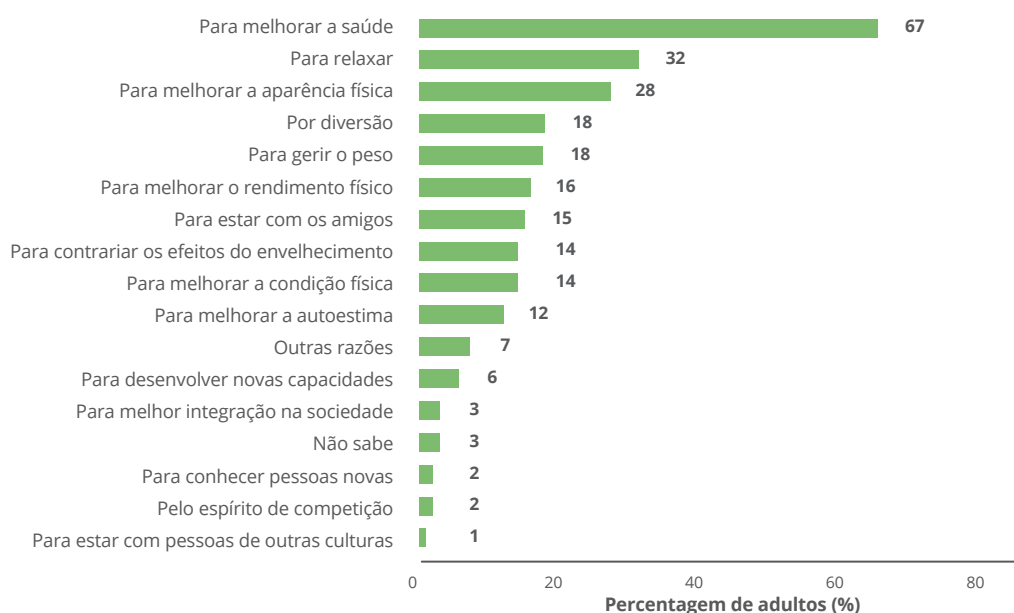
5.1. MOTIVAÇÕES E BARREIRAS

O motivo mais frequentemente referido pelos adultos para a prática desportiva e de atividade física é a melhoria da saúde (67%), seguido pela procura de relaxação (32%) e melhoria da aparência física (28%). A um nível intermédio, encontramos motivos como a diversão, a gestão do peso, a melhoria do rendimento e condição física ou a convivência com amigos, apontados por 14% a 18% dos inquiridos. Com percentagens menos pronunciadas (menos de 5% cada), a procura da competição ou a vontade de conhecer pessoas novas e de outras culturas são algumas

das razões menos frequentemente apontadas⁷.

A falta de tempo é a razão principal para os adultos não praticarem atividade física (33%). Cerca de um quarto não pratica porque não está motivado ou não tem interesse e, para 19%, a prática de atividade física é considerada uma atividade dispendiosa. Importa referir que 7% não o faz porque não gosta de competir, o que demonstra existir, ainda, uma associação entre o conceito de atividade física e o de competição desportiva. Entre as restantes razões, destacam-se a inexistência de infraestruturas próximas do local de residência e a falta de suporte social, referidas por 4% dos inquiridos⁷.

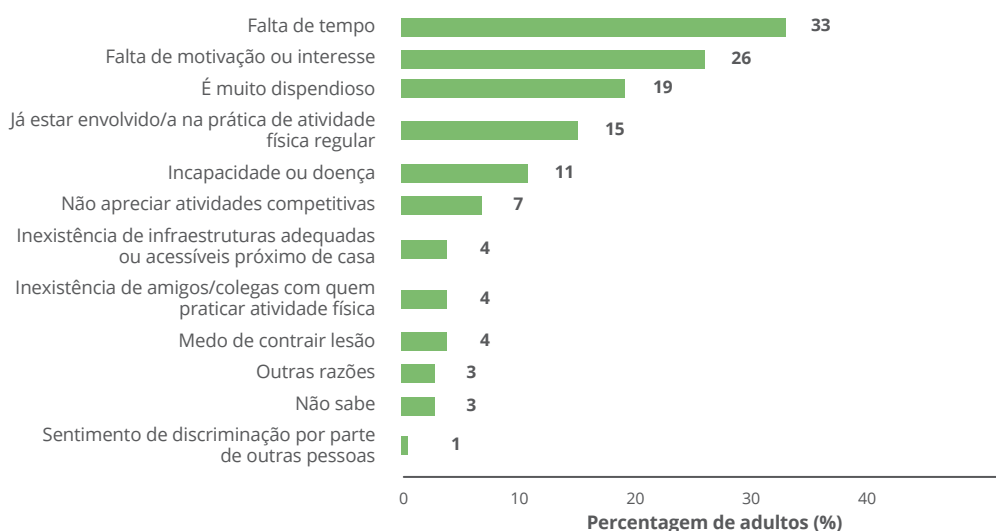
Figura PNPAF 6. Motivos para participar em desporto e atividade física, Portugal, 2013



Nota: Questão com possibilidade de resposta múltipla

Fonte: Special Eurobarometer 412 - "Sport and Physical Activity", março 2014

Figura PNPAF 7. Razões para não participar em desporto e atividade física mais regularmente, Portugal, 2013



Nota: Questão com possibilidade de resposta múltipla

Fonte: Special Eurobarometer 412 - "Sport and Physical Activity", março 2014

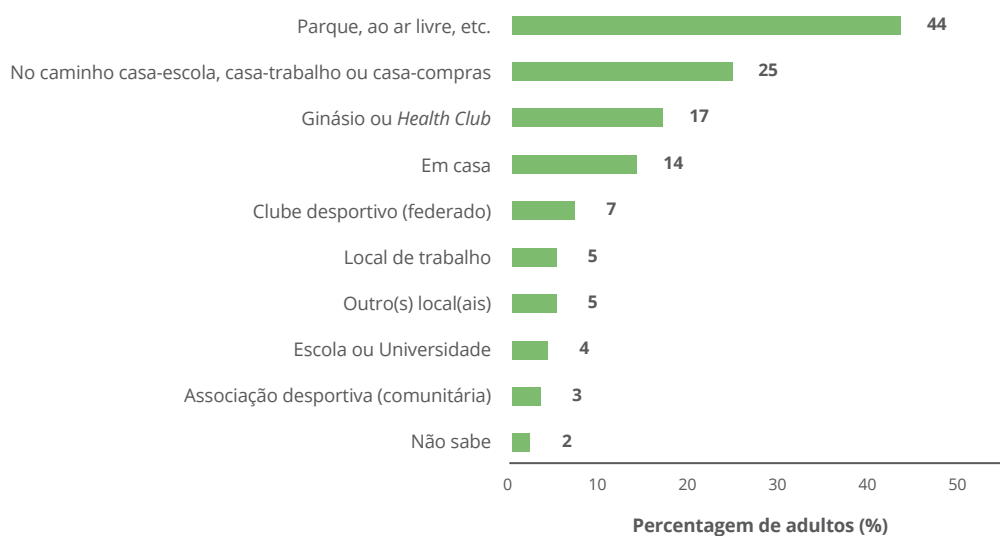
5.2. MEIO AMBIENTE E OPORTUNIDADES PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Relativamente aos locais de prática de atividade física, os parques e locais ao ar livre são os lugares mais utilizados pelos adultos (44%). No entanto, a atividade física usada como forma de transporte ativo é também uma das formas mais usadas, principalmente nas deslocações entre a casa e a escola ou local de trabalho (25%). Segue-se a prática em ginásio (17%) e em casa (14%).

Com menos de 10% de respostas cada, são apontadas a prática em clubes desportivos, local de trabalho, escola/universidade e associações desportivas.

Entre os praticantes de atividade física, a grande maioria (88%) não se encontra afiliada a uma instituição ou clube. Uma pequena percentagem está afiliada em ginásios, clubes desportivos ou associações socioculturais.

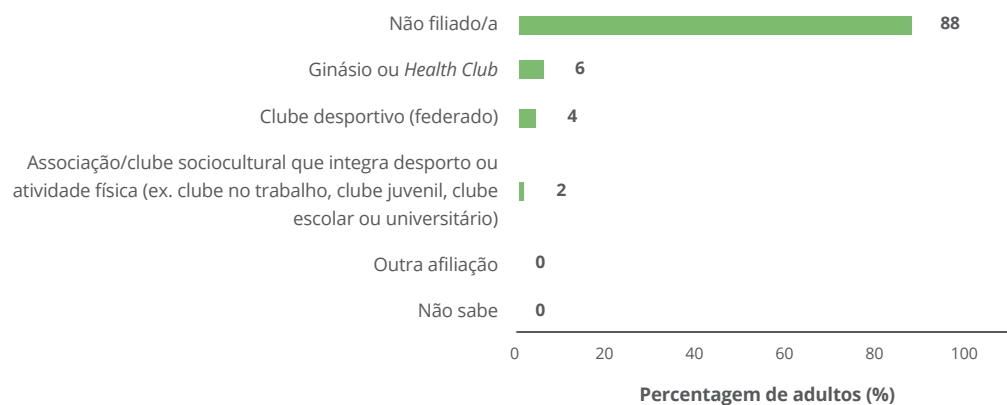
Figura PNPAF 8. Locais de prática de desporto e atividade física, Portugal, 2013



Nota: Questão com possibilidade de resposta múltipla

Fonte: Special Eurobarometer 412 - "Sport and Physical Activity", março 2014

Figura PNPAF 9. Afiliação a uma instituição/clube onde pratica desporto e atividade física recreativa, Portugal, 2013



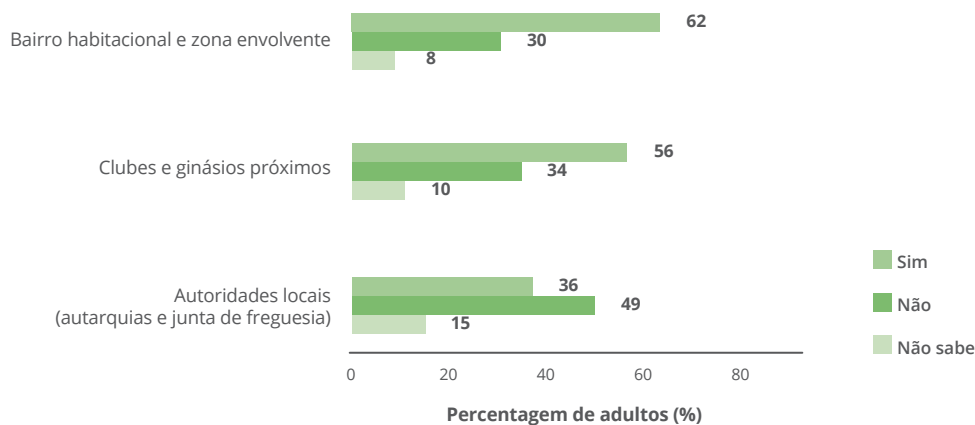
Nota: Questão com possibilidade de resposta múltipla

Fonte: Special Eurobarometer 412 - "Sport and Physical Activity", março 2014

Sobre os locais que oferecem oportunidades para a prática de atividade física, a maior parte das pessoas percebe que existem oportunidades para praticar

nas imediações do local de residência e nos ginásios. Nesta apreciação, as autarquias e juntas de freguesia surgem como as que oferecem menos oportunidades.

Figura PNPAF 10. Perceção de oportunidades para a prática de desporto e atividade física, Portugal, 2013



Fonte: Special Eurobarometer 412 - "Sport and Physical Activity", março 2014

Referências bibliográficas

1. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Estratégia nacional para a promoção da atividade física, da saúde e do bem-estar (ENPAF). Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2016.
2. Lee I, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380:219-29.
3. Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, *et al*. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet*. 2016;388:1311-24.
4. Baptista F, Santos DA, Silva AM, *et al*. Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Med Sci Sports Exerc*. 2012;44:466-73.
5. Baptista F, Silva AM, Santos DA, *et al*. Livro verde da actividade física. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.; 2011.
6. Løyen A, Clarke-Cornwell AM, Anderssen SA, *et al*. Sedentary time and physical activity surveillance through accelerometer pooling in four European countries. *Sports Med*. 2016.
7. European Commission. Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity. Brussels: European Commission, Directorate-General for Education and Culture and co-ordinated by Directorate-General for Communication; 2014.
8. WHO. Physical activity fact sheet: WHO; 2016 [cited 2016 18-12-2016]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>.
9. INE. Inquérito Nacional de Saúde 2014. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, I.P.; 2016.
10. GOPA. 1st physical activity almanac: the global observatory for physical activity - GoPA. International Society for Physical Activity and Health; 2016.
11. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
12. Sedentary Behaviour Research Network. Standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37:540-2.
13. WHO. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen: World Health Organization; 2016.