

Gestão e Políticas Públicas em Atividade Física

Portugal

Leonardo Macare
Nicole Barbosa
Olavo Pelegrino

Introdução

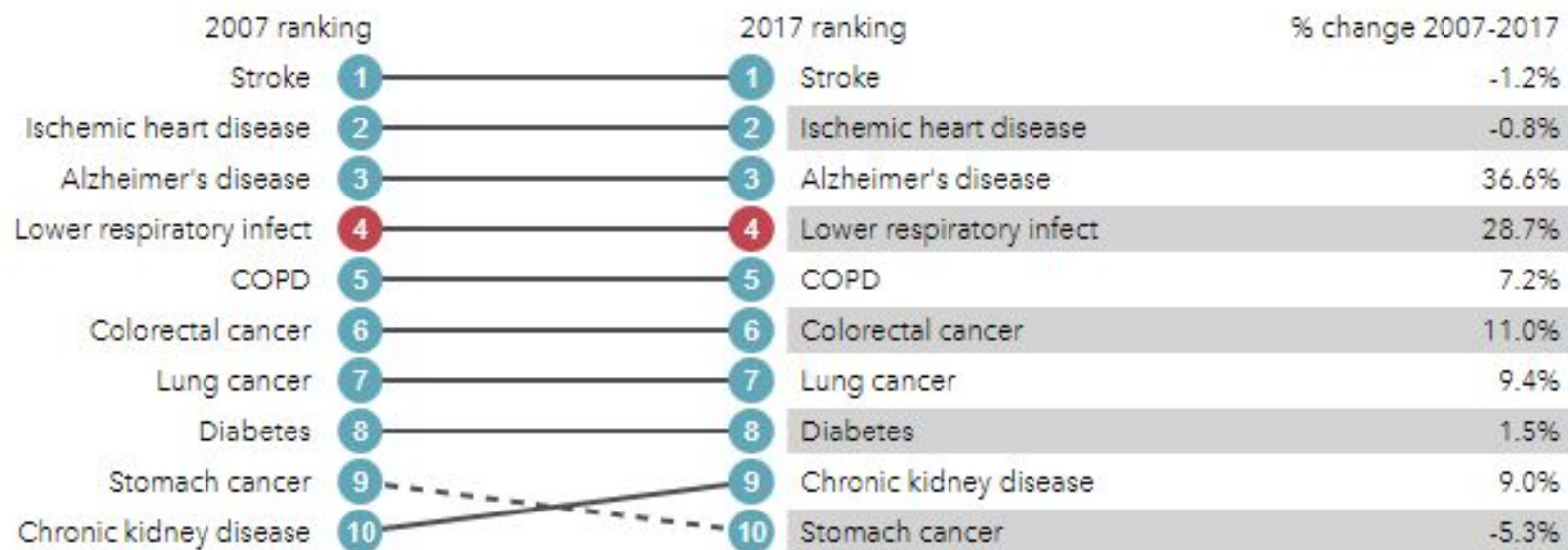
exercício físico
esporte
práticas corporais
atividade física
educação física
cultura corporal / de movimento / corporal de movimento

O número de portugueses com 15 ou mais anos que "raramente" ou "nunca praticaram" exercício ou desporto aumentou nos últimos anos, passando de 66% em 2009 para 74% em 2017, segundo dados divulgados pela Direcção-Geral da Saúde (DGS).

Calcula-se que se a inatividade física atingisse (apenas) 50% da população portuguesa, os custos seriam de cerca de 900 milhões de euros.

Estes custos dizem respeito a despesas com doenças que a atividade física poderia prevenir (doenças das artérias coronárias e diabetes) e com a mortalidade prematura associada.

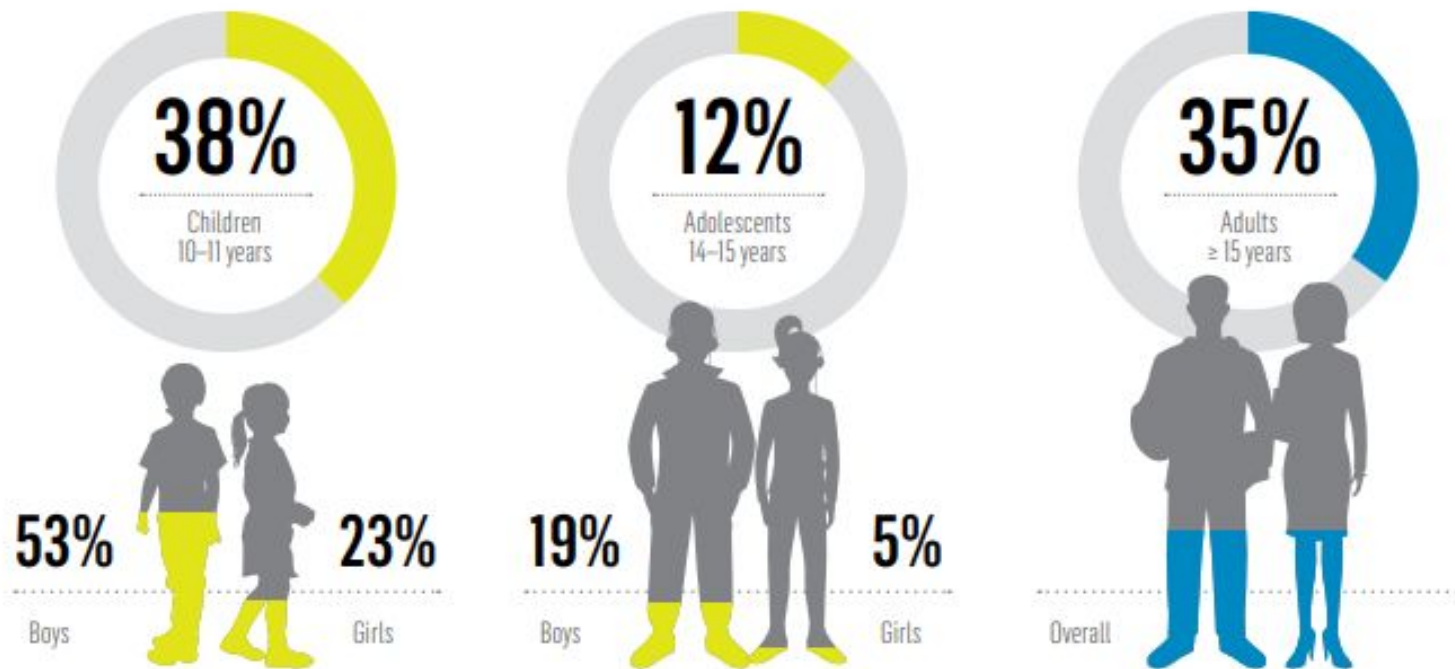
What causes the most deaths?



Top 10 causes of death in 2017 and percent change, 2007-2017, all ages, number

Level of physical activity

ESTIMATED PREVALENCE OF SUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY LEVELS



Data on levels of physical activity were obtained from the 2018 Eurobarometer survey (QB182T). Exercise, sport or other physical activity is performed almost daily by 9% and a few times a week by 26% of the population. Additional data on children and adolescents were collected in 2010 by the Portuguese Institute of Sports and Youth.

Estratégia

exercício físico
esporte
práticas corporais
atividade física
educação física
cultura corporal / de movimento / corporal de movimento

Em 2013, foi definida pela OMS a meta de reduzir em 10% a inatividade física nos países membros, até 2025, no contexto de um Plano de Ação Global para a prevenção e controlo das doenças não-transmissíveis.

Assim, a Direção-Geral da Saúde de Portugal criou, em 2016, o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). O PNPAF funciona como mecanismo de implementação da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-estar, cujos objetivos centrais são “consciencializar a população para a importância da atividade física na saúde” e a “implementação de políticas intersetoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e o aumento dos níveis de atividade física”.



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Atividade Física

Objetivos

1. Aumentar a literacia, a valorização e a participação da população relativamente às diferentes formas de atividade física, desportivas e não-desportivas;
2. Capacitar os profissionais de saúde, e promover alterações estruturais, com vista generalização da promoção da atividade física nos serviços de saúde;
3. Incentivar ambientes facilitadores de atividade física no lazer, nos transportes, no trabalho, na escola/universidade e nos demais contextos de vida;
4. Promover a vigilância da atividade física e dos seus determinantes, e a valorização e reconhecimento das boas práticas na promoção da atividade física.

Metas de Saúde a 2020

- A. Aumentar para 32% a percentagem de adultos que indica fazer exercício ou desporto com regularidade;
- B. Aumentar para 70% a percentagem de adolescentes que pratica atividade física três ou mais vezes por semana;
- C. Aumentar para 25% a percentagem de adultos com menos de 7,5h/dia em atividade sedentária.

Recursos e Materiais de divulgação para a Promoção de Atividade Física

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/materiais-de-divulgacao/recursos.aspx>

- <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- <http://www.healthdata.org/portugal?language=41>
- <http://www.euro.who.int/en/countries/portugal/data-and-statistics>
- Loureiro, I., Miranda, N., & Miguel, J. M. P. (2013). Promoção da saúde e desenvolvimento local em Portugal: refletir para agir. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31(1), 23-31.
<https://www.elsevier.es/en-revista-revista-portuguesa-saude-publica-323-articulo-promocao-da-saude-e-deseenvolvimento-S0870902513000266>
- https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/pa2017_tabela-plano-atividades-2017-png.aspx