

AUTORES:

Joana Isabel B Ribeiro ¹Ana Mafalda C da Silva ¹Nuno Corte-Real ¹

¹ Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID2), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

<https://doi.org/10.5628/rpcd.21.03.36>

A atividade física e a prática desportiva em Portugal:

Um hábito a desenvolver.

PALAVRAS CHAVE:

Atividade física. Desporto. Saúde. Estratégias para a intervenção.

SUBMISSÃO: 21 de Junho de 2021

ACEITAÇÃO: 12 de Outubro 2021

RESUMO

O presente ensaio procura promover uma reflexão acerca da atividade física e da prática desportiva no contexto atual em Portugal, tendo em atenção os principais benefícios da atividade física. De seguida, são sugeridas cinco estratégias macro (gerais) e cinco micro (operacionais) de intervenção, neste contexto particularmente desafiador após o desconfinamento: macro – (a) rever a Lei de Bases do setor desportivo; (b) refletir sobre a posição e a força do desporto no governo; (c) reformular as cargas horárias letivas e os espaços desportivos; (d) reforçar os apoios financeiros dos poderes locais; (e) aumentar o reconhecimento das profissões relacionadas com a gestão desportiva; micro – (a) realizar estudos regionais e/ou locais sobre a prática desportiva; (b) desenvolver projetos de investigação-ação; (c) promover a utilização de pedómetros/apps mobile; (d) aumentar o número de ciclovias e de estacionamento para bicicletas; (e) aumentar/ melhorar o número de parques desportivos públicos ao ar livre. Deste modo, é importante implementar estratégias e medidas o quanto antes, pensando no presente e também no futuro, capazes de alterar os níveis de atividade física e de proporcionar mudanças comportamentais a longo prazo. Este é um debate antigo na sociedade portuguesa e que ganha agora novos contornos provocados pelo atual contexto epidemiológico, pelo que se exige mais do que nunca um olhar diferente com decisões corajosas e eficazes. É urgente promover saúde e mudar estilos de vida, com aumento o hábito da atividade física e da prática desportiva.

CORRESPONDÊNCIA: Joana Batista Ribeiro.

Rua da Juventude, n.º 8, 5.º direito, 5340-243 Macedo de Cavaleiros. telefone: 918363486. email: joana.batista.ribeiro@gmail.com

Physical activity and sports in Portugal:

A habit to develop

ABSTRACT

The present essay aims to promote a reflection on physical activity and sports practice in the actual context in Portugal, taking into account the main benefits of physical activity. Then, five macro (general) and five micro (operational) intervention strategies are suggested in this challenging context, namely after the lockdown: macro – (a) review the Basic Law of the sports sector; (b) reflect on the position and strength of sport in the government; (c) reformulate teaching hours and sports spaces; (d) reinforce financial support from local authorities; (e) increase the recognition of professions related to sports management; micro – (a) carry out regional and/or local studies on sports practice; (b) develop action-research projects; (c) promote the use of pedometers/ mobile apps; (d) increase the number of cycle paths and bicycle parking spaces; (e) increase/ improve the number of public outdoor sports parks. Thus, it is important to implement strategies and measures as soon as possible, thinking about the present as well as the future, capable of altering the levels of physical activity and providing behavioral changes in the long term. This is an old debate in Portuguese society and it is now taking on new contours caused by the current epidemiological context, which is why, more than ever, a different look is needed with courageous and effective decisions. It is urgent to promote health and change lifestyles, with an increase in the habit of physical activity and sports.

KEYWORDS:

Physical activity. Sport. Health.

Intervention strategies.

INTRODUÇÃO

Os níveis de atividade física e de prática desportiva têm surgido como epicentro de longos debates no decorrer das últimas décadas, sendo uma preocupação os baixos números de prática em Portugal (European Union, 2017). Tal situação reflete uma população sedentária, cuja cultura desportiva é algo limitada, constituindo um dos maiores problemas sociais e de saúde pública do século XXI (World Health Organization [WHO], 2020c).

A verdade é que, atualmente, existe uma ampla evidência e uma extensa literatura sobre a importância da atividade física, destacando-se um conjunto de benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social. Desde que adequada às condições de cada um, a atividade física pode, claramente, contribuir para o bem-estar geral em qualquer faixa etária (Pitanga, Beck, & Pitanga, 2020).

No entanto, as estratégias implementadas para promover a atividade física continuam a não produzir os resultados desejados, como demonstram todos os relatórios nacionais e internacionais sobre esta temática (Silva et al., 2020). Especificamente em Portugal, as políticas públicas desportivas que têm sido apresentadas, de forma generalizada, para toda a sociedade portuguesa, têm-se mostrado parcialmente ineficazes, provavelmente devido às diferenças culturais e desportivas que se verificam no país, entre outros aspetos que procuraremos aprofundar neste ensaio.

Adicionalmente, a situação de pandemia da Sars-Cov-2 terá contribuído, ainda mais, para o sedentarismo (Demirci, 2020; Ferreira, Irigoyen, Consolim-Colombo, Saraiva, & Angelis, 2020; Peçanha, Goessler, Roschel, & Gualano, 2020) e para um acelerado conjunto de doenças a ele associado, colocando claramente em evidência a necessidade urgente da promoção de mudança de hábitos de vida, nas diferentes faixas etárias.

ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E PRÁTICA DESPORTIVA

A constante evolução da sociedade, da ciência e da investigação trouxe um conjunto diversificado de conceitos relacionados com as áreas do desporto, da saúde e da criação de hábitos de vida saudáveis, que, pela sua similaridade, acreditamos serem também responsáveis pela dificuldade na adoção e adaptação de estratégias de intervenção, em função dos distintos contextos demográficos, geográficos, sociais e culturais. Nesse sentido, é importante distingui-los, de modo a entender a sua abrangência e facilitar a sua interpretação.

Ao longo das últimas décadas, um vasto número de investigadores tem-se debruçado sobre as noções de atividade física, de exercício físico e também de prática desportiva, no sentido de lhes conferir um objetivo e uma intenção, diferentes, mas, de certa forma, complementares (Caspersen, Kenneth, & Christenson, 1985; Onofre, 2017; Sallis, 2011). Com

o mesmo propósito, a WHO apresenta um diversificado conjunto de conceitos, fruto de longos anos de investigação e de um trabalho consistente na promoção de hábitos de vida saudáveis. A corrente situação epidemiológica desencadeada pela COVID-19 veio reforçar a ênfase atribuída à WHO e aos seus profissionais e representantes, destacando a sua posição enquanto instituição de referência, nomeadamente ao nível da promoção de saúde.

Atualmente, a WHO é uma das instituições responsáveis pela formulação e promoção das recomendações para a prática de atividade física, para todas as faixas etárias, numa ótica de promoção de saúde e de hábitos de vida saudáveis. No seu mais recente trabalho dedicado a estas temáticas, o *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More active people for a healthier world* da WHO (2018) expõe, de forma clara e objetiva, algumas noções que servem de base teórica para o presente ensaio definindo (a) atividade física, (b) inatividade física, (c) exercício, (d) fitness, e (e) desporto.

Assim, a WHO (2020c) define a atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético que requer gasto de energia” (p. 100), desde a ocupação recreativa de tempos livres às mais diversas tarefas de âmbito profissional ou doméstico. Mediante este conceito, e mesmo depreendendo que dificilmente se encontram indivíduos totalmente inativos fisicamente sem que tenham patologias associadas, é apresentada também a noção de inatividade física como “a ausência ou nível insuficiente de atividade física, necessária para atender às recomendações atuais de atividade física” (WHO, 2020c, p. 100). Nesta linha de pensamento, aparece a noção de fitness como a “capacidade de realizar as tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga excessiva e com ampla energia para desfrutar de atividade de lazer e responder a emergências” (p. 98).

Ainda segundo a WHO (2018), quando o propósito do indivíduo é o aumento da sua condição física, o conceito de exercício físico surge como uma subcategoria da atividade física, que se caracteriza por ser intencional, planeada, estruturada e repetitiva, e cujo objetivo principal é a melhoria de um ou mais componentes da aptidão física como a resistência cardiorrespiratória, a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio, a velocidade, o tempo de reação e a composição corporal.

Por fim, o conceito de desporto é apresentado pela WHO inserido num contexto de integração cultural e social como uma ‘atividade que tem como foco principal a envolvimento de esforço físico, habilidades e/ou coordenação, utilizados como elementos de competição individual ou em grupo, existindo um conjunto de regras e padrões de comportamento que governam essa mesma atividade’. Destaque-se que, ao nível deste conceito, a definição do mesmo fica mais clara e abrangente na Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa (1992), indicando que o desporto são “todas as formas de atividades físicas, que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis” (art. 2.^o). Os autores acrescentam

que o desporto consiste em estimular o esforço permanente com um objetivo de melhoria futura, conscientes da importância do exercício físico para um equilíbrio não só fisiológico, como também psicológico do ser humano.

Todos os conceitos apresentados são concebidos mediante uma perspectiva de promoção de saúde e consequente mudança nos hábitos de vida da população. Embora de difícil definição objetiva, e após vários anos de reflexão, em 1946, a WHO (2020a, p. 1) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Todavia, apesar de esta ser talvez a definição mais aceite e assumida nos dias de hoje, importa repensar algumas questões, nomeadamente entender saúde como um bem-estar completo, que poderá remeter este conceito para uma meta inatingível, ou apenas atingível em alguns momentos das nossas vidas.

Nesta linha de pensamento, o conceito de promoção de saúde surge endereçado à sociedade como uma forma de aumento do controlo do seu estado de saúde através de uma vasta oferta de intervenções sociais e ambientais desenvolvidas com o principal propósito de beneficiar e proteger a qualidade de vida de cada indivíduo (WHO, 2016). Neste sentido, na Carta de Ottawa da Conferência Internacional sobre a Promoção de Saúde (WHO, 1986), a ideia de promoção de saúde é considerada como um processo que procura criar as condições para que os indivíduos e os grupos sejam capazes de controlar não só a sua própria saúde, mas também a dos grupos em que se inserem, e agir sobre os fatores que a influenciam. Não nos podemos esquecer que saúde é um recurso para o dia-a-dia e para a qualidade de vida de cada indivíduo, sendo um processo lento e que requer uma mudança efetuada de dentro para fora, seguindo uma perspectiva salutogénica (Antonovsky, 1996).

Desta forma, entendemos ser essencial assumir-se, divulgar-se, e, mais importante ainda, praticar-se uma definição de saúde que não remeta os cidadãos, principalmente os mais jovens, para algo que está para além da sua vontade, mas sim que responsabilize cada um pelas suas tomadas de decisão. Vivemos uma época em que podemos dizer que existem múltiplas e variadas formas saudáveis de ser “doente”, como também existem modos bastante doentios para tentar ser “saudável”. Parece-nos, assim, interessante considerar-se saúde como uma “semente” que nasce connosco e que temos de saber regar e cuidar, independentemente das condições desta “semente”.

A verdade é que uma correta contextualização dos conceitos poderá esclarecer, de forma mais criteriosa, e face aos níveis de sedentarismo e mudança de hábitos de vida, as necessidades das populações. Isso teria como consequência uma melhor conceção, promoção e implementação de um conjunto de estratégias de intervenção dentro das comunidades, como apresentado mais adiante.

O que não pode em momento algum ser esquecido é a importância de todos os conceitos enunciados e as suas implicações. A saúde não é uma meta inatingível, mas um processo dinâmico, de difícil e complexa definição, que deve ser caracterizado por passos seguros

e consistentes. Além disso, esses passos devem ser dados, tanto quanto possível, de uma forma autónoma. De facto, a palavra autonomia parece-nos ser essencial na promoção de saúde, da educação, ou do desporto, sendo transversal a todas as idades, o que remete para a necessidade de rever as conceções que, atualmente, se encontram na base de uma parte considerável das aulas de educação física, ainda demasiado centradas na transmissão de conhecimentos, assim como para a importância de evitar que, na saúde, a prescrição de receitas seja a única forma de tratamento das várias doenças, numa perspectiva patogénica de tratamento dos sintomas depois de a doença estar já instalada.

A ATUALIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA

Hoje em dia é claro e evidente que, apesar da elevada quantidade e qualidade de informação que se difunde através dos mais diversos meios de comunicação, os níveis atuais de atividade física no mundo não são, de uma forma geral, os expectáveis. A evolução da sociedade e da tecnologia, que cada vez mais capta a atenção de um “sedentarismo digital”, sobretudo nas faixas etárias mais baixas, anula, em parte, os constantes apelos a estilos de vida mais ativos e saudáveis (Piola, Bacil, Pacífico, Camargo, & Campos, 2020). Mediante o sedentarismo instalado atualmente de forma generalizada, torna-se fulcral uma maior incidência na promoção de hábitos de vida saudáveis, acreditando que se deverá (re) começar pela atividade física, uma vez que se apresenta como um conceito mais abrangente e capaz de motivar mais cidadãos para a sua prática.

Como mencionamos anteriormente, os níveis de sedentarismo atuais espelham números muito preocupantes de prática de atividade física e de desporto, nomeadamente em Portugal. De acordo com os resultados do Inquérito Nacional de Saúde de 2019, divulgados recentemente no Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física (PNPAF) da Direção Geral de Saúde (DGS, 2020), 65% dos portugueses assumem nunca praticar desporto ou atividade física, e dos 33% que praticam, 14% admitem treinar 1 a 2 vezes por semana, 10% praticam 3 a 4 dias, 5% fazem-no entre 5 a 6 dias e apenas 4% dizem praticar atividade física ou desporto todos os dias. Quando comparados com o relatório mais recente do Eurobarómetro (European Union, 2017), respeitante aos níveis de prática desportiva e de atividade física dos europeus, verifica-se uma ligeira diminuição, na ordem dos 3%, de pessoas que admitem ser sedentárias. Não é por isso de estranhar que, ao longo dos últimos anos, Portugal tenha vindo a preencher os lugares cimeiros de sedentarismo na Europa. Adicionalmente, verifica-se uma propensão para práticas de atividade física mais baixas em vários outros países do sul da Europa (e.g., Espanha, Itália, Chipre, Grécia, Malta, Roménia, Bulgária) devido, muito provavelmente, a aspetos de ordem demográfica, social e cultural.

De qualquer modo, as percentagens anteriormente descritas não espelham os números resultantes do contexto epidemiológico vivido nos dias de hoje, sendo provável que estes tenham piorado, pelo que se aguardam novos relatórios para comparação desses dados. De facto, a atual conjuntura epidemiológica originou sucessivos confinamentos desde o início de 2020, tendo desencadeado uma onda crescente de sedentarismo pelos quatro cantos do mundo (Peçanha et al., 2020). Estudos recentes mostraram que as condições de isolamento e de pouca ou nenhuma interação social resultaram em níveis elevados de desmotivação para a manutenção dos níveis de prática desportiva, o que resultou num aumento generalizado do sedentarismo, provocando aumento de peso e dos valores de pressão arterial, défices de sono, falta de energia e aumento dos níveis de depressão e ansiedade (Aidar & Matos, 2020; Demirci, 2020; Duncan, Avery, Seto, & Tsang, 2020; Ferreira et al., 2020; Martinez et al., 2020; Matos et al., 2020; Peçanha et al., 2020; Silveira et al., 2020).

Adicionalmente, consideramos importante destacar a redução preocupante do número de participantes envolvidos na prática desportiva federada em Portugal como resultado do contexto epidemiológico, com quebras de aproximadamente 79% nas modalidades de pavilhão no início da época desportiva de 2020/2021 (Constantino, 2021). Em estudos futuros, aguardam-se novos relatórios, para que seja possível quantificar o verdadeiro impacto percentual nos baixos níveis de prática de atividade física e de desporto desencadeados pela epidemia.

OS BENEFÍCIOS E AS NOVAS RECOMENDAÇÕES PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Vários autores e instituições governamentais (Pitanga et al., 2019, 2020; Silveira et al., 2020; US Department of Health and Human Services, 2018; WHO, 2020c) referem a importância de se praticarem níveis adequados de atividade física regularmente pelos seus numerosos benefícios físicos, cognitivos, mentais e sociais, agora com uma preocupação acrescida perante as condições atuais epidemiológicas. Os principais benefícios incluem, entre outros, a melhoria da qualidade do sono e diminuição da ansiedade e da pressão arterial. Mais detalhadamente, e entre as várias faixas etárias, destaca-se que para crianças e jovens entre os três e os 17 anos, a prática regular de atividade física induz melhoria da aptidão física (cardiorrespiratória e muscular), da saúde cardiometabólica, óssea e mental, e da cognição, bem como uma diminuição da adiposidade e do risco de depressão; nos adultos entre os 18 e os 64 anos, praticar atividade física diminui o risco de mortalidade por todas as causas, hipertensão, diabetes tipo-2, alguns tipos de cancro, obesidade, ansiedade e depressão; no caso dos idosos com idade igual ou superior a 65 anos aplicam-se os mesmos parâmetros anteriores, incluindo uma diminuição do risco de demência, quedas e conseqüentes patologias associadas, aumentando a capacidade funcional na sua globalidade.

Através da máxima “praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma”, a WHO reformulou, em 2020 (WHO, 2020c), e já em contexto epidemiológico, as recomendações para a prática de atividade física não só para os grupos que já abrangia (crianças, adolescentes, adultos e idosos), mas agora também para outros subgrupos (grávidas e mulheres em contexto de pós-parto, crianças e adultos portadores de deficiência ou doenças mentais) (QUADRO 1).

QUADRO 1. Resultados obtidos aos 50m livres nas competições ocorridas em 2014-2016, estando os valores médios e respetivos desvios-padrão também apresentados

FAIXA ETÁRIA	RECOMENDAÇÕES
Inferior a 5 anos	Até aos 12 meses: 30 minutos de atividade física, por dia, em posição de pronação com jogos interativos. Entre 1 e 4 anos: 180 minutos de atividade física, aumentando progressivamente a intensidade e evitando todos os comportamentos sedentários, num máximo de 60 minutos em frente ao ecrã para crianças a partir dos 2 anos.
Até aos 17 anos	60 minutos diários de atividade física moderada ou vigorosa, maioritariamente aeróbica, bem como a limitação da quantidade de tempo despendida em comportamentos sedentários.
Entre os 18 e os 64 anos	Atividade física moderada entre 150 a 300 minutos, vigorosa entre 75 a 150 minutos, ou combinações entre ambas, ao longo da semana, destacando atividades de fortalecimento muscular em algumas sessões de treino.
Maiores de 65 anos	Práticas semelhantes aos adultos, em tempo e intensidade, mas direcionadas ao fortalecimento muscular e com ênfase nas atividades para treino de equilíbrio e força.
Grávidas e mulheres em pós-parto	Atividade física de, pelo menos, 150 minutos por semana, considerando treinos aeróbicos, de fortalecimento musculares, e com sessões de alongamentos.
Crianças, adultos e idosos com deficiência ou com condições crónicas	Diretrizes para as mesmas idades sem patologias associadas, desde que devidamente adequadas às suas necessidades e capacidades.

Uma das alterações mais significativas propostas pela WHO é a de que adultos e idosos apresentam recomendações idênticas, devendo ser adaptadas às capacidades físicas e mentais de cada indivíduo. A inclusão de subgrupos nos previamente estabelecidos é também um fator importante a realçar, demonstrando que a WHO apresenta, cada vez mais, uma maior reflexão nas questões associadas à prática de atividade física e do desporto para todos.

O CONTEXTO PORTUGUÊS:

QUE ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO?

O ponto de partida para este ensaio foi a publicação do *Plano de Recuperação e Resiliência - Recuperar Portugal, Construindo o futuro*, um documento apresentado pelo Ministério do Planeamento (2021) que compreende um conjunto de medidas estratégicas propostas por Portugal para a recuperação económica do país mediante os severos efeitos da crise epidemiológica. Neste documento não é possível encontrar qualquer menção à promoção de desporto ou de atividade física, mesmo quando referidas as medidas relacionadas com a reformulação do setor da saúde, o que, no mínimo, pode ser considerado estranho, ou talvez reflexo do quanto este importante tema não tem tido a atenção que devia ter pelas estruturas governamentais. Neste contexto, sabendo que o custo anual da inatividade física se estima em aproximadamente 54 mil milhões de dólares em cuidados de saúde primários, com uns adicionais 14 mil milhões atribuídos à perda de produtividade (WHO, 2020b), e para realmente enquadrar uma ótica de construção de futuro, importa incluir a promoção do desporto e da atividade física como estratégia fundamental para o desenvolvimento do país, a todos os níveis.

Vários organismos do setor desportivo corroboram a nossa posição, como é o caso das federações nacionais de futebol, basquetebol, andebol, voleibol e patinagem, assim como a Associação Portuguesa de Gestão do Desporto (APOGESD)¹, a Confederação de Treinadores de Portugal (2021), o Comité Olímpico de Portugal (2021) ou a Comissão de Atletas Olímpicos (2021), que prontamente manifestaram um total desagrado face aos conteúdos do Plano de Recuperação e Resiliência e propuseram um conjunto de medidas que consideraram fundamentais, essencialmente para apoio do desporto federado², do associativismo e da promoção da atividade física, do turismo e dos territórios.

Ainda assim, importa salientar que na última década se procedeu à implementação de algumas atividades relativas à promoção da prática de desporto e atividade física em Portugal. Uma das mais recentes foi a campanha Siga o Assobio, uma ação promovida pela DGS, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), com o apoio da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Esta implementação foi dirigida a adultos com idades compreendidas entre os 35 e os 65 anos e consistia na disseminação de um vídeo promocional nas principais cadeias televisivas e em alguns transportes públicos da Grande Lisboa e do Grande Porto, entre junho e julho de 2019. Os resultados da iniciativa mostraram que, pela sua abrangência nacional, esta se pode tornar uma boa ferramenta de promoção do des-

porto e da atividade física, mas os resultados não atingiram o expectável face ao reduzido tempo de exposição (Silva et al., 2020), mostrando a importância de ter em consideração que as campanhas, depois de decididas, têm de ter tempo e continuidade para gerar mudanças consistentes.

Em paralelo, sublinhe-se a criação do Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física (PNPAF), promovido pela DGS, o qual visa promover o desporto e a atividade física, bem como a adoção de comportamentos saudáveis. Para o ano de 2020, estabeleceu-se o objetivo de aumentar a percentagem de portugueses que pratica desporto e atividade física para 32% (DGS, 2020). Este número parece ser pouco exequível no tempo estipulado, dado que os dados mais recentes do Eurobarómetro (European Union, 2017) indicam uma percentagem de 5% de praticantes; além disso, há a considerar os efeitos do sedentarismo provocado pela epidemia. Já em 2020 foi publicado o novo PNPAF, visando o reforço da importância da promoção de medidas massivas relativas à mudança de hábitos de vida em contexto epidemiológico. Neste documento são igualmente apresentados os resultados de um projeto-piloto de introdução de consultas de atividade física no sistema nacional de saúde (SNS), realizadas no ano de 2019 em 14 unidades de saúde portuguesas. As consultas multidisciplinares destinavam-se ao aconselhamento e acompanhamento de prática de atividade física, a curto e médio prazo, e os resultados positivos evidenciaram a necessidade de massificar este tipo de iniciativas (DGS, 2020). A questão que se coloca é: qual o impacto real deste projeto-piloto e quais as mudanças geradas?

Adicionalmente, existe ainda o Plano de Ação Nacional para a Atividade Física (Ministério da Saúde, 2021), constituído por uma comissão multissetorial que abrange vários Ministérios, entre os quais o da Educação e o da Saúde, e que, atuando nas diferentes áreas do setor desportivo, visa essencialmente aumentar os níveis de atividade física dos portugueses. Do que é possível averiguar no seu site oficial, este plano partilha as recomendações da WHO para a prática de atividade física, juntamente com algumas iniciativas de nível local e nacional. No entanto, é curioso observar que, dentro das iniciativas partilhadas, não consta o PNPAF, pelo que nos questionamos se haverá coordenação entre equipas ou se, por outro lado, as iniciativas existem, mas não estão devidamente coordenadas, perdendo por isso, certamente, eficácia.

Destacamos ainda o relatório intitulado *Desporto em números – 2020* (Instituto Nacional de Estatística, 2021), no qual constam um conjunto de dados recentes relativos ao contexto português. Mesmo com uma realidade (desportiva) um pouco desanimadora, verifica-se que houve um aumento de alunos inscritos no ensino superior em cursos de desporto desde 2015, com uma maior incidência nos cursos relacionados com o treino desportivo. Em 2019, atuaram no mercado desportivo mais de 13 mil empresas e foram emitidos mais de 7 mil títulos profissionais. Também nesse ano encontravam-se registados mais de 11 mil clubes desportivos, com cerca de 688 mil praticantes, dos quais 761

¹ Documento interno fornecido pela APOGESD

² Documento elaborado pela Federação Portuguesa de Basquetebol, Federação de Andebol de Portugal, Federação Portuguesa de Futebol, Federação de Patinagem de Portugal e Federação Portuguesa de Voleibol, disponível em <https://www.fpb.pt/wp-content/uploads/2021/03/Desporto-resiliente.pdf>

pertenciam ao alto rendimento. Mesmo com uma situação de epidemia, aproximadamente 38 mil pessoas trabalharam no setor em 2020, e verificou-se um valor de exportações no comércio internacional de bens desportivos superior a 400 milhões de euros.

Mediante o exposto, reconhecemos que todas as formas de promoção de atividade física são válidas, sendo importante que nenhum grupo etário ou social seja esquecido. Algumas estratégias, como a divulgação em massa da campanha Siga o Assobio, a promoção de um “Physical Activity Card” inserido na aplicação para telemóveis My SNS Carteira, visando uma monitorização dos níveis de práticas ativas (Mendes et al. (2020), ou, ainda, a sugestão de Peçanha et al. (2020) para a utilização de mensagens de texto ou chamadas telefónicas para promover a atividade física em grupos etários mais velhos, podem vir a ser bastante eficazes desde que implementadas de forma continuada a longo prazo e devidamente coordenadas com as outras iniciativas.

Desta forma, consideramos urgente a aplicação de estratégias de intervenção para todas as faixas etárias, tanto de implementação mais aprofundada como de aplicação mais rápida. As diretrizes da WHO são um ótimo princípio para a promoção de estilos de vida saudável, mas não são suficientes, uma vez que não basta divulgar as recomendações, sendo igualmente necessário ensinar e praticar, criando condições que motivem a população para uma verdadeira mudança. Neste sentido, urge medidas de intervenção profundas e rigorosas e, como tal, sugerimos um conjunto de dez medidas: cinco *macro*, de carácter mais *geral*, e cinco *micro*, de carácter mais *operacional*, na sua grande maioria destinada a todos os grupos etários.

AS ESTRATÉGIAS MACRO

Rever e atualizar a lei de bases do setor desportivo

Atualmente, a Lei n.º5/2007, de 16 de janeiro, ou Lei de Bases da Atividade Física e Desporto, apresenta as linhas orientadoras para o contexto desportivo português. Nesta medida, seguindo o pensamento partilhado pela APOGESD, julgamos ser importante e urgente uma revisão da Lei, no sentido de promover um maior e melhor enquadramento de todos os agentes desportivos no trabalho a desempenhar nos próximos anos, em prol da promoção do desporto e da atividade física.

Refletir sobre a posição e a força do desporto no governo

Após reflexão acerca da posição da Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, sob tutela do Ministério da Educação, e sobre a necessidade de conferir um maior destaque ao desporto, reconhecemos a carência emergente do aumento da literacia desportiva que tem vindo a ser combatida, mas a grande maioria das recomendações, planos de promoção e outras iniciativas são promovidas pelo Ministério da Saúde, mais concretamente pela DGS, o que parece apresentar pouca coerência.

Ainda numa outra perspetiva, sugerimos para discussão a existência de um ministério único para o desporto, ou a sua inclusão na pasta da cultura. Um olhar pelos governos dos 27 países da União Europeia, disponibilizado no quadro 2, permite verificar que há existe um consenso acerca da posição do desporto, existindo, ainda assim, uma ligeira tendência de inclusão do desporto na pasta da cultura nos países com níveis de prática superior, assim como uma tendência semelhante no setor da educação nos países a meio da tabela. Destaca-se ainda que apenas um país possui um ministério próprio para o desporto. Os valores apresentados permitem dispor os países por ordem decrescente, segundo os dados disponibilizados pelo Eurobarómetro (European Union, 2017), considerando o somatório das percentagens de prática de desporto e de atividade física dos europeus a partir dos 15 anos de idade, com alguma regularidade (pelo menos uma vez por semana) e regularmente (pelo menos cinco vezes por semana), percebendo-se bem a urgência desta intervenção no nosso país.

QUADRO 2. Posição do desporto nos governos dos 27 países constituintes da União Europeia

PAÍS	% DE PRÁTICA DE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA	MINISTÉRIO
Finlândia	69	Educação e Cultura
Suécia	67	Cultura e Democracia
Dinamarca	63	Cultura
Holanda	57	Saúde, Bem-estar e Desporto
Luxemburgo	56	Desporto
Irlanda	53	Turismo, Cultura, Artes, Desporto e Media
Eslovénia	51	Educação, Ciência e Desporto
Bélgica	49	Desporto caracterizado de forma diferente, consoante as três comunidades linguísticas do país
Alemanha	48	Interior, Construção e Comunidade
Espanha	43	Cultura e Desporto
França	42	Educação, Juventude e Desporto
Chipre	39	Educação, Cultura, Desporto e Juventude
Áustria	38	Artes, Cultura, Função Pública e Desporto
Estónia	35	Cultura
Lituânia	33	Educação, Ciência e Desporto

QUADRO 2. Posição do desporto nos governos dos 27 países constituintes da União Europeia (cont.)

PAÍS	% DE PRÁTICA DE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA	MINISTÉRIO
Hungria	33	Recursos Humanos
República Checa	32	Educação, Juventude e Desporto
Malta	30	Educação
Eslováquia	28	Educação, Ciência, Pesquisa e Desporto
Polónia	28	Cultura, Património Nacional e Desporto
Letónia	28	Educação e Ciência
Itália	28	Secretaria de Estado do Desporto inserida no Conselho de Ministros
Portugal	26	Educação
Croácia	24	Turismo e Desporto
Grécia	23	Cultura e Desporto
Roménia	19	Juventude e Desporto
Bulgária	16	Juventude e Desporto

De qualquer forma, consideramos que, mais importante do que o enquadramento do desporto nos vários Ministérios, é a discussão pública acerca do tema, podendo ser uma excelente forma de trazer para a agenda política a urgência de haver coordenação e de se tomarem as medidas certas que devem ser vistas como investimento.

Reformular as cargas horárias letivas e os espaços desportivos, nos vários níveis de ensino, a exemplo do que acontece em outros países europeus

No último relatório da *Health Behaviour School Children* (Matos & Equipa Aventura Social, 2018) acerca da saúde dos adolescentes portugueses, metade dos inquiridos de um universo de mais de 3700 alunos revelou que a principal razão que os impedia de realizarem atividades extracurriculares era a de falta de tempo. Estes dados levam-nos a questionar as atuais cargas horárias dos vários ciclos de ensino que preenchem os dias dos jovens, comprometendo o seu tempo para o estudo, para o sono, para a família e para as atividades extracurriculares, das quais fazem parte o desporto escolar e federado. Adicionalmente, é necessário melhorar os espaços destinados à prática da educação física com equipamentos desportivos adaptados às diferentes faixas etárias e níveis de ensino, bem como implementar a prática de atividade física dos encarregados de educação, professores e auxiliares em horários pós-laborais e aos fins-de-semana.

Reforçar os apoios financeiros dos poderes locais

As disparidades existentes entre os territórios do Norte e do Sul, do interior e do litoral de Portugal, com níveis de cultura e prática desportivas tão distintos, requer medidas interventivas que procurem ir ao encontro das necessidades de cada comunidade, fazendo uso de todos os recursos disponíveis. No entanto, é igualmente importante entender “as vontades” da população que precisa de intervenção, pelo que devem ser realizados estudos de mercado e projetos de investigação locais para, em vez de generalizar os apoios, ajustá-los e apropriá-los a cada contexto, bem como avaliar adequadamente o seu impacto. Nesta medida incluem-se os investimentos necessários à promoção do desporto federado, amador e de recreação, à (re)construção e gestão de instalações desportivas e à criação de condições para contratação de recursos humanos devidamente capacitados para o cargo, considerando os milhares de jovens anualmente diplomados nas diversas áreas do desporto.

Conferir um maior reconhecimento às profissões relacionadas com a gestão do desporto

Profissões como dirigente desportivo, diretor/ coordenador técnico ou técnico superior de desporto deveriam ter um maior reconhecimento, que consideramos possível através do reforço da sua importância junto das diversas organizações desportivas, dos poderes políticos e da opinião pública. Os gestores e os coordenadores desportivos, enquanto profissionais que estudam e se atualizam mediante a rápida evolução do mercado desportivo, parecem ser os mais competentes para implementação e gestão de novas estratégias. Nesse sentido, sugere-se às entidades competentes uma maior fiscalização e valorização das competências profissionais e académicas dos vários profissionais a atuarem neste momento no setor desportivo português (o recente 1.º curso para coordenadores técnicos promovido por cinco federações desportivas é um excelente exemplo que deverá ser alargado e continuado).

AS ESTRATÉGIAS MICRO

Entendemos que, para além da necessidade de haver mudanças macro, como as sugeridas neste ensaio, é urgente que se tomem medidas operacionais que promovam a verdadeira mudança, como as que, a título de exemplo, apresentamos de seguida.

Realizar estudos regionais e/ou locais de prática de desporto e atividade física

Reconhecendo a importância da realização de estudos nacionais e internacionais relativos aos níveis de prática desportiva e atividade física dos portugueses, como os apresentados pelo PANAF ou pelo Eurobarómetro, as atuais discrepâncias regionais geográficas, demográficas e culturais requerem uma maior especificação destes estudos, com o intuito de conhecer os reais números de prática de desporto e atividade física e facilitar a intervenção em cada contexto

Uma das possibilidades para concretizar a sugestão anterior poderia ser através da criação de projetos de investigação-ação, numa parceria entre as universidades, as escolas, as autarquias e as empresas do setor público e privado: (a) no âmbito da disciplina de educação física, podia ser considerado como prioritário analisar os níveis de atividade física e de prática desportiva de todos os alunos ao longo do ano, sendo necessário realizar um rigoroso diagnóstico, com implementação de atividades e respetiva monitorização e avaliação dos resultados; (b) nas empresas públicas e privadas, para além da generalização do uso de pedómetros e/ou *apps mobile*, sugere-se a introdução das pausas ativas e da ginástica laboral, devidamente regulamentadas e monitorizadas; (c) nas autarquias, seria positiva a realização de um levantamento das boas práticas realizadas, com o intuito de reforçar os apoios e de generalizar a iniciativa a todo o país, utilizando por exemplo os fóruns realizados pela Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis (2020) como um exemplo a ser seguido e ampliado.

Promover a utilização de pedómetros/apps mobile

Considerando a máxima da WHO de que “praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma”, a utilização de pedómetros e/ou de *apps mobile* para o efeito permite controlar o número de passos diários de cada indivíduo. Mesmo sabendo que a intensidade da atividade varia de pessoa para pessoa, face ao objetivo diário de 10 mil passos recomendados pela WHO, a contagem de passos pode ser um bom indicador motivacional para a prática diária de atividade física, sendo, inclusive, possível a partir de qualquer telemóvel. Sugere-se a criação um projeto nacional “Andar Mais Saudável” para promover este hábito no dia-a-dia de todos os cidadãos, permitindo a cada pessoa competir cada consigo mesma, com familiares, colegas de escola ou de trabalho. Realce-se que seria fulcral o apoio da comunicação social para a sua divulgação em maior escala, por exemplo através da criação de programas e concursos televisivos em canais generalistas.

Aumentar o número de parques desportivos públicos ao ar livre

Uma das exceções aos confinamentos provocados pela epidemia vigente prende-se com a possibilidade de praticar atividade física ao ar livre, desde que cumprindo as normas de higiene e segurança. Apesar de as restrições a este nível terem sido amenizadas, poderá subsistir em algumas pessoas o receio de contágio aquando da prática em espaços fechados, o que requer uma melhoria na oferta de espaços físicos públicos desportivos ao ar livre, com equipamentos diversificados, seja pela construção de novos ou pela melhoria dos existentes. Um país com as características do nosso, com um clima temperado e uma grande extensão costeira deve apostar nos desportos praticados na areia e no mar, criando infraestruturas adequadas, à sua prática; de modo semelhante, um interior tão rico em montanhas, rios e praias fluviais exige que se aposte na criação de espaços que incentivem a prática desportiva nestas zonas. Neste sentido, facilitar o acesso aos diversos materiais e toda a logística necessária à prática de desportos que podem ser praticados ao ar livre deveria ser também uma prioridade nacional.

Aumentar, ainda mais, o número de ciclovias e de estacionamentos para bicicletas

O aumento do número de ciclovias por todo o país, bem como a criação de espaços para estacionamento de bicicletas, aliados a uma promoção do hábito de circulação em bicicleta, ajudariam não só a diminuir os níveis de poluição respeitantes às emissões de CO₂, mas também possibilitariam o aumento dos níveis de atividade física da população. Estão a dar-se passos nesse sentido em todo o país, sendo importante reforçar estas iniciativas e promover o uso de bicicletas com campanhas diversas (e.g., promoções para compra de bicicletas e trotinetes a baixo custo).

CONCLUSÃO

Numa altura em que o tema mais badalado é a crise económica provocada pela pandemia atual, reconhecemos que algumas das medidas elencadas só poderão ser implementadas com o devido investimento económico. No entanto, do mesmo modo que, no nosso dia-a-dia procuramos realizar tudo o que consideramos prioritário e necessário, é fundamental dar-se um passo no sentido de promover a “moda” de um estilo de vida ativo e desportivo. Os benefícios deste género de estilo de vida são múltiplos e, como tal, deveria ser uma prioridade a nível nacional, necessitando de um incentivo por parte do governo, mas também de todos nós, elementos construtores da sociedade atual.

Em primeiro lugar, cabe a cada cidadão, a título individual, decidir o seu percurso ao nível da atividade física, escolhendo ser cada vez mais ativo. Posteriormente, a ideia pode ser alargada ao contexto em que cada um se insere e em que vive, tendo em atenção a ligação à sua família e ao seu local de trabalho, pois a atitude de cada um para com os seus familiares, amigos e colegas pode, de certo modo, influenciar nos outros uma mudança de estilo de vida. O importante a reter e a potenciar é que não se deverá colocar a responsabilidade nos outros, no governo e nas estratégias implementadas, sobretudo quando a mudança tem de surgir, passo a passo, em cada um de nós.

Neste contexto, as estratégias de intervenção enunciadas anteriormente são apenas uma indicação para uma transformação dos níveis de atividade física e de prática desportiva da população portuguesa. Como sabemos, é fulcral dar continuidade às mesmas, colocando em prática e avaliando o impacto da sua implementação. A verdade é que, tal como já enunciava Antonovsky (1996), a promoção bem-sucedida da saúde pode ter um impacto nas mais variadas áreas da sociedade, nomeadamente na económica. Por um lado, diminuiria os gastos no tratamento de doenças e, por outro, tornaria as pessoas mais ativas e produtivas no seu dia-a-dia e no seu trabalho, tornando-as mais felizes. Este é, sem qualquer dúvida, um caminho importante a percorrer, possibilitando um futuro melhor a todos os cidadãos portugueses.

REFERÊNCIAS

- Aidar, F., & Matos, D. (2020). Atividades físicas e os desafios da pandemia. *Motricidade*, 16, 1-3.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18.
- Caspersen, C., Kenneth, P., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Comissão de Atletas Olímpicos. (2021). *Comunicado da CAO sobre o Plano de Estabilidade e Resiliência*. Disponível em <https://comiteolimpicoportugal.pt/noticias/detalhe-da-noticia/?id=NEW-f4eeeb1-6685-455a-a20e-4e0923fd2636>
- Comité Olímpico de Portugal. (2021). *O parecer do COP sobre o Plano de Recuperação e Resiliência*. Disponível em <https://comiteolimpicoportugal.pt/noticias/detalhe-da-noticia/?id=NEW-466190c0-abc4-4b7c-9c8c-3e53f8f0b729>
- Confederação de Treinadores de Portugal. (2021). Plano de Recuperação e Resiliência - Recuperar Portugal construindo o futuro (PPR): Contributo da Confederação de Treinadores de Portugal. Retrieved from <https://www.treinadores.pt/images/noticias/PRRConfederacaoTreinadoresPortugal.pdf>
- Conselho da Europa. (1992). *Carta europeia do desporto*. Disponível em <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-a85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>
- Constantino, J. M. (2021). *O desporto ainda à espera*. Disponível em <https://comiteolimpicoportugal.pt/noticias/detalhe-da-noticia/?id=NEW-ebfa5c0b-95a8-4000-b4b1-0c39c8c11b3a>
- Demirci, N. (2020). Fight coronavirus disease (COVID-19): More active people for a healthier world: Physical activity recommendations. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 1-4.
- Direção Geral de Saúde. (2020). *Programa nacional para a promoção de atividade física* (PNPAF). Lisboa, Portugal: Direção Geral de Saúde.
- Duncan, G., Avery, A., Seto, E., & Tsang, S. (2020). Perceived change in physical activity levels and mental health during COVID-19: Findings among adult twin pairs. *PLoS One*, 15(8), e02376965
- European Union. (2017). *Special eurobarometer: Sport and physical activity*. Disponível em <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2164>
- Ferreira, M., Irigoyen, M., Consolim-Colombo, F., Saraiya, J., & Angelis, K. (2020). Physically active lifestyle as an approach to confronting COVID-19. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114(4), 601-602. doi:10.36660/abc.20200235
- Instituto Nacional de Estatística. (2021). *Desporto em números - 2020*. Lisboa, Portugal: Instituto Nacional de Estatística.
- Martinez, E., Silva, F., Morigi, T., Zucoloto, M., Silva, T., Joaquim, A., ... Silva, W. (2020). Physical activity in periods of social distancing due to COVID-19: A cross-sectional survey. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 2), 4157-4168. doi:10.1590/1413-812320202510.2.27242020
- Matos, D., Aidar, F., Almeida-Neto, P., Moreira, O., Souza, R., Marçal, A., ... Nunes-Silva, A. (2020). The impact of measures recommended by the government to limit the spread of coronavirus (COVID-19) on physical activity levels, quality of life, and mental health of Brazilians. *Sustainability*, 12, 9072. doi:10.3390/su12219072www.mdpi.com/journal/sustainability
- Matos, M., & Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão: Dados nacionais do estudo HBSC*. Lisboa, Portugal: Equipa Aventura Social, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Mendes, R., Silva, M., Silva, C., Marques, A., Godinho, C., Tomás, R., ... Cruz, D. (2020). Physical activity promotion tools in the Portuguese primary health care: An implementation research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 815. doi:10.3390/ijerph17030815.
- Ministério da Saúde. (2021). *Plano de ação nacional para a atividade física*. Disponível em <http://www.panaf.gov.pt/2018/02/22/iniciativas/>
- Ministério do Planeamento. (2021). *Plano de recuperação e resiliência: Recuperar Portugal, construindo o futuro*. Lisboa, Portugal: Ministério do Planeamento.
- Onofre, M. S. (2017). A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 328-333. doi:10.47197/retos.v0i31.53510
- Peçanha, T., Goessler, K., Roschel, H., & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441-H1446. doi:10.36660/abc.20200235
- Piola, T., Bacil, E., Pacifico, A., Camargo, E., & Campos, W. d. (2020). Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: Impacto de fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2803-2812.
- Pitanga, F., Beck, C., & Pitanga, C. (2020). Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114(6), 1058-1060.
- Pitanga, F., Matos, S., Almeida, M., Patrão, A., Molina, M., & Aquino, E. (2019). Association between leisure-time physical activity and sedentary behavior with cardiometabolic health in the ELSA-Brasil participants. *SAGE Open Medicine*, 7, 2050312119827089. doi:10.1177/2050312119827089
- Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis. (2020). *Iniciativas*. Disponível em <http://redemunicipiossaudaveis.com/index.php/pt/iniciativas#>
- Sallis, R. (2011). Developing healthcare systems to support exercise: Exercise as the fifth vital sign. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6), 473-474. doi:10.1136/bjism.2010.083469
- Silva, M., Godinho, C., Salavisa, M., Owen, K., Santos, R., Silva, C., ... Bauman, A. (2020). Follow the whistle: Physical activity is calling you": Evaluation of implementation and impact of a Portuguese nationwide mass media campaign to promote physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8062. doi:10.3390/ijerph17218062
- Silveira, M., Fagundes, K., Bizuti, M., Starck, É., Rossi, R., & Silva, D. (2020). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: An integrative review of the current literature. *Clinical and Experimental Medicine*, 21, 15-28. doi:10.1007/s10238-020-00650-3
- US Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for americans*. Washington, DC, USA: US Department of Health and Human Services.
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, Canada. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf
- World Health Organization. (2016). *Health promotion*. Disponível em <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/health-promotion>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020a). *Basic documents: Forty-ninth edition*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020b). *Every move counts towards better health*. Disponível em <https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- World Health Organization. (2020c). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: At a glance*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.