

# PNPAF | Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

BRUNO AVELAR ROSA (membro da equipa PNPAF)



1.º ENCONTRO NACIONAL DE  
**ROTAS E INFRAESTRUTURAS CICLÁVEIS**

3 e 4 junho 2019 · Évora

Um evento



Com o apoio



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Atividade Física

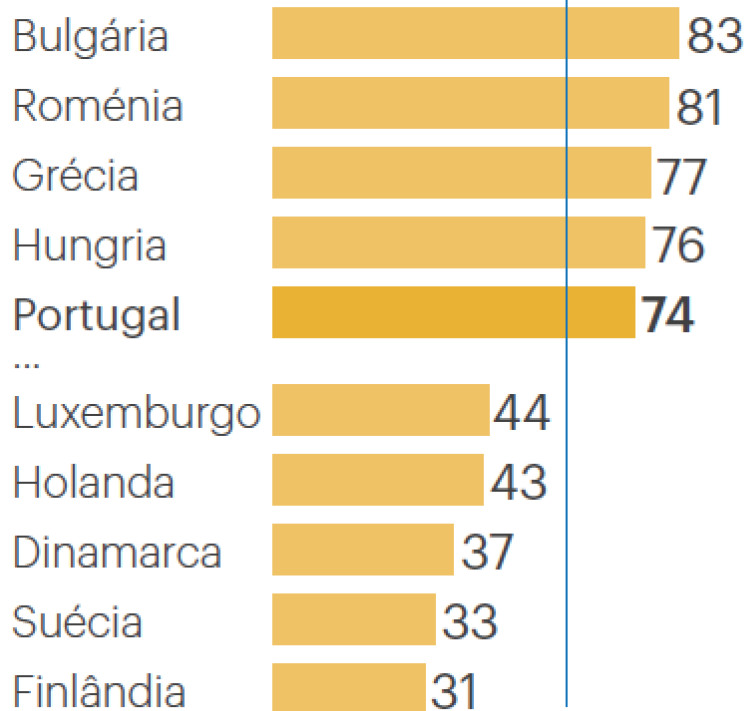
# Eurobarómetro do desporto e do exercício físico

No final de 2017, 28.031 pessoas em todos os países da União Europeia foram inquiridas sobre as suas práticas de exercício e actividade física. Em Portugal, foram entrevistadas 1089 pessoas.

## Portugal é dos países onde mais pessoas dizem nunca ou raramente praticar exercício\*

Em %

Média UE 60



Legal notice | Cookies | Contact on Europa | Search on Europa <sup>en</sup>English

SPORT  
Supporting fair play and cooperation in sport

European Commission > News > News > New Eurobarometer on sport and physical activity

Home | Policies | Initiatives | Updates | Resources | Contact

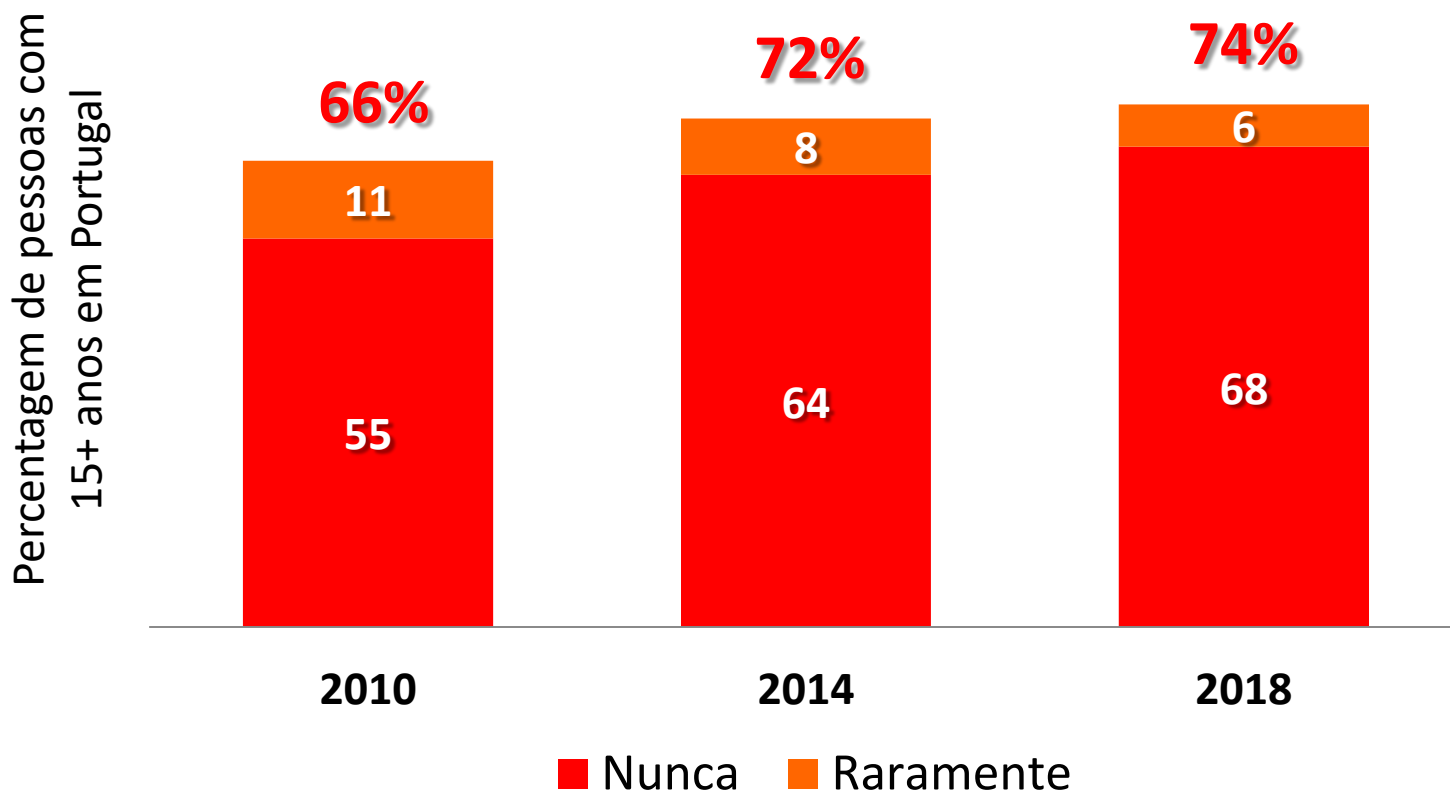
### New Eurobarometer on sport and physical activity

NEWS

European Commission

Março 2019

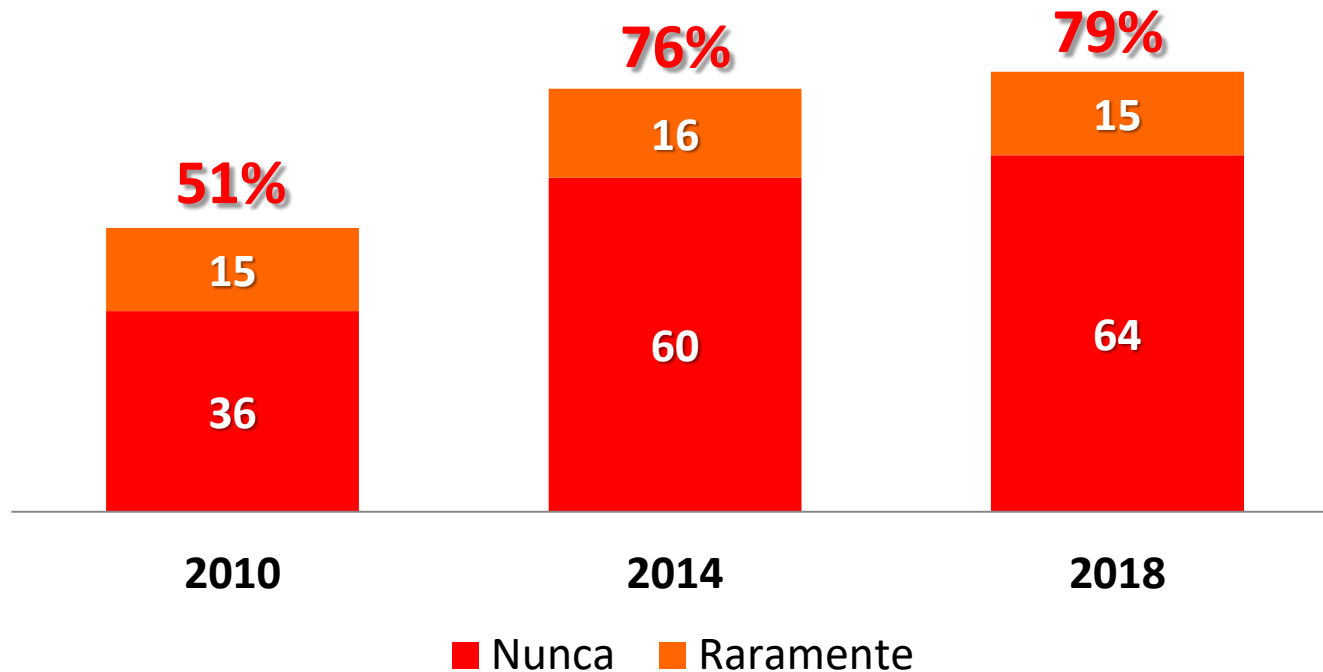
## Frequência de prática de exercício físico ou desporto? (“nunca” ou “raramente”)



Special Eurobarometer 412

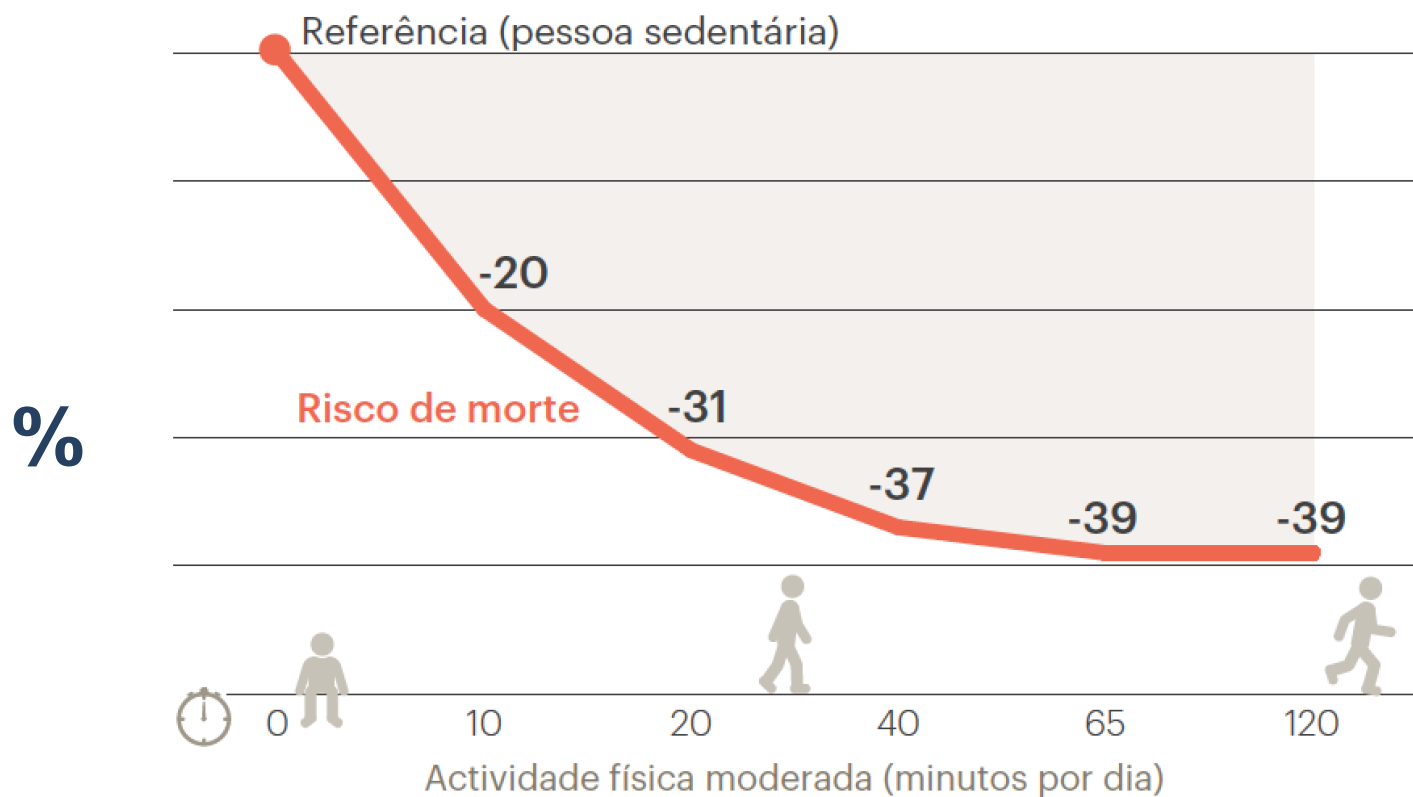
## Frequência de prática de outras atividades físicas (andar de bicicleta, dançar, jardinagem)? (“nunca” ou “raramente”)

Percentagem de pessoas com 15+ anos em Portugal



Special Eurobarometer 412

# Atividade Física e Longevidade



Fonte: adaptado de Arem et al. (2015) *Leisure Time Physical Activity and Mortality: A detailed pooled analysis of the dose-response relationship*. JAMA Intern Med 175:959.

PÚBLICO

# Espectro das Atividades Físicas

Tipos e categorias de actividade física	Intensidade vigorosa	Intensidade moderada	Intensidade leve	
NOS PERÍODOS DE LAZER	"HIIT"	Cardio/Aulas de grupo	Musculação	
	Atividades de ginásio (HIIT: treino intervalado de alta intensidade)			
	Corrida (trilho, estrada)/Ciclismo (BTT, estrada)			
	Prática de jogo desportivo (ex., futebol, ténis)			
	Natação	Hidroginástica	Surf	
	Dança (ex., disco, zumba, hip-hop, salão, kizomba)		Pilates	Ioga
Caminhada/Marcha enérgica		Passear a pé		
NAS OCUPAÇÕES (ESCOLA, TRABALHO E CASA/JARDIM)	Silvicultura	Trabalho agrícola		
	Ocupação pesada/Construção civil			
	Aula de Educação Física		Brincadeira livre	
	Limpezas domésticas (aspirar, ...)			
	Jardinagem	Arrumações	Ocupação em pé	
	Subir escadas		Descer escadas	
NO TRANSPORTE E DESLOCAÇÕES	Usar a bicicleta (escola/trabalho)			
	Transições (ex., sentado-em pé)			
	Andar a pé (escola/trabalho/serviço)			

# Make physical activity a part of daily life during all stages of life



6 OUT OF 10



people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports

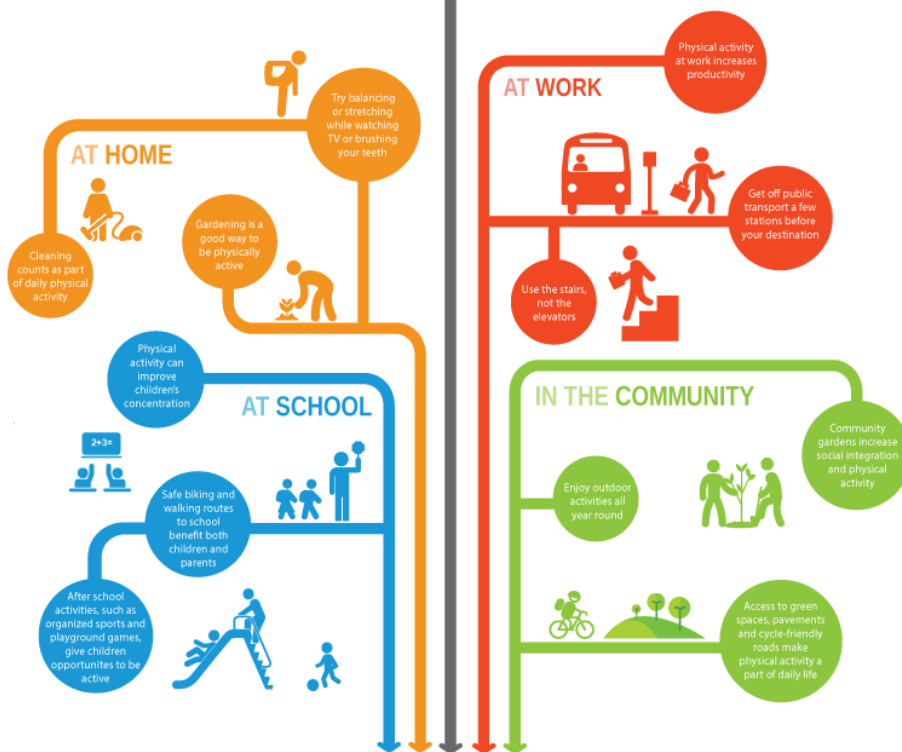
Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated

**1 MILLION DEATHS**

WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:

**150** minutes per week (adults)

**60** minutes per day (children)

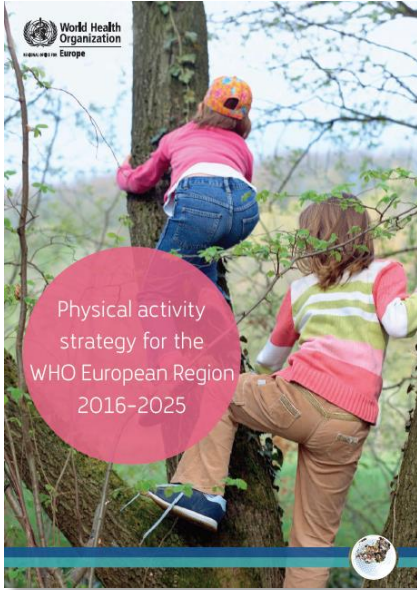


**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE  
ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES**

## Necessidade de uma abordagem multidimensional e intersectorial

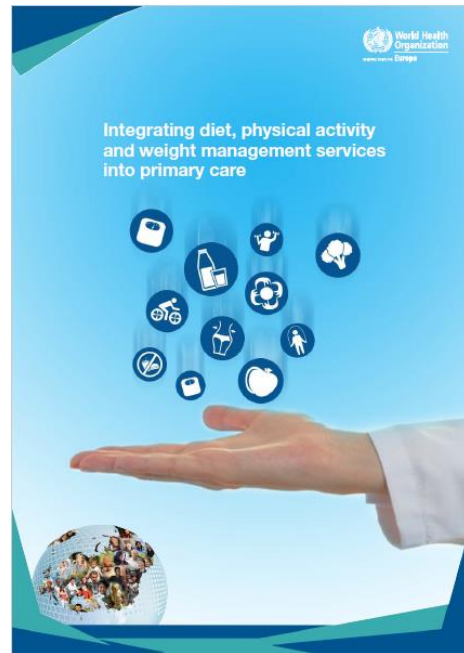
<https://gateway.euro.who.int/media/1380/physical-activity-daily-life.pdf>

# HEPA | Health-Enhancing Physical Activity Orientações



[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf?ua=1)

<https://mail.xptosolutions.com/owa/auth/logon.aspx?replaceCurrent=1&url=https%3a%2f%2fmail.xptosolutions.com%2fowa>



<https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/pnpaf-idp-orientacoes-europ-af-jan2009-pdf.aspx>



<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>





<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa>





<https://www.youtube.com/watch?v=uZX14W4rVCU&t=28s>

O Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 da Organização Mundial da Saúde define como meta a **redução da inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030**. São efetuadas recomendações em **4 âmbitos estratégicos e 20 áreas** para a promoção e desenvolvimento de uma sociedade mais ativa.

## GOAL TO REDUCE PHYSICAL INACTIVITY

**BY 2025**  
**10%**

**BY 2030**  
**15%**



# 4 OBJETIVOS ESTRATÉGICOS



## 1. CRIAR SOCIEDADES ATIVAS | Normas sociais e atitudes

Criar uma mudança de paradigma em toda a sociedade, aumentando o conhecimento, a compreensão e a valorização dos múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade e em todas as idades.

## 2. CRIAR AMBIENTES ATIVOS | Espaços e lugares

Criar e manter ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todas as pessoas, de todas as idades, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades, para praticar atividade física regular, de acordo com a capacidade.

## 3. CRIAR PESSOAS ATIVAS | Programas e Oportunidades

Criar e promover o acesso a oportunidades e programas, em diversos contextos, para apoiar pessoas de todas as idades e capacidades a envolverem-se em atividade física regular, individualmente, em família e na comunidade.

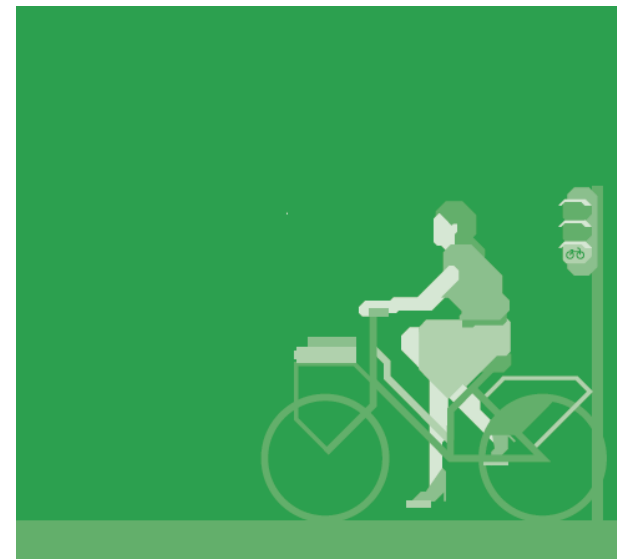
## 4. CRIAR SISTEMAS ATIVOS | Governança e facilitadores da ação política

Criar e fortalecer a liderança, governança, parcerias multissetoriais, a capacitação dos profissionais, advocacia e sistemas de informação entre setores para alcançar a excelência na mobilização de recursos e implementação de ações coordenadas internacionais, nacionais e locais para aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

# 20 AÇÕES POLÍTICAS RECOMENDADAS



**Cada ação política de cada objetivo estratégico inclui recomendações de ações a implementar pela OMS, Governos e outros stakeholders.**



## 2. CRIAR AMBIENTES ATIVOS | Espaços e lugares

Criar e manter ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todas as pessoas, de todas as idades, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades, para praticar atividade física regular, de acordo com a capacidade.

1. Integrar políticas de transporte e planeamento urbano

2. Melhorar os percursos pedonais e ciclovias

3. Reforçar a segurança rodoviária

4. Melhorar o acesso aos espaços públicos ao ar livre

5. Implementar políticas de construção de infraestruturas ativas



<https://ncdalliance.org/news-events/news/bangkok-declaration-on-physical-activity-for-global-health-and-sustainable-development-launched>

## **OBJETIVOS** DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL





REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



**SNS** SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



## Programas de Saúde Prioritários



Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física



Programa Nacional para a Diabetes



Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares



Programa Nacional para as Doenças Oncológicas



Programa Nacional para as Doenças Respiratórias



Programa Nacional para as Hepatites Virais



Programa Nacional para a Infecção VIH/SIDA



Programa de Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos



Programa Nacional para a Saúde Mental



Programa Nacional para a Tuberculose

# Desígnios PNPAF

## PRINCIPAIS DESTAQUES

COMUNICAÇÃO  
E  
SENSIBILIZAÇÃO

Concepção de campanha nacional de *mass media* de promoção da atividade física

AF NOS  
CUIDADOS  
DE SAÚDE

Generalização do aconselhamento breve para a atividade física no SNS, em particular nos CSP.  
Criação e avaliação de uma consulta de atividade física a ser implementada em unidades de saúde que integrem projeto-piloto

BOAS PRÁTICAS  
INT. COMUNITÁRIAS  
≠ CONTEXTOS

Parcerias intersetoriais  
Facilitação de ambientes promotores de AF  
Identificação, reconhecimento público e disseminação das boas práticas em iniciativas comunitárias de AF.

RECOMENDAÇÕES

CONSELHO

RECOMENDAÇÃO DO CONSELHO

de 26 de novembro de 2013

relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde

(2013/C 354/01)

Considerando o seguinte:

(8) Vários domínios de ação, nomeadamente o desporto e a saúde, podem contribuir para a promoção da atividade física e podem criar novas oportunidades para tornar os cidadãos da União fisicamente ativos. **Para que este potencial seja plenamente explorado, e, por conseguinte, para que os níveis de atividade física aumentem, é indispensável uma abordagem trans-setorial estratégica para promover a HEPA, incluindo a participação a todos os níveis de todos os ministérios, organismos e organizações relevantes, em particular o movimento desportivo, e tendo em conta o trabalho já existente ou em curso a nível político.** A disponibilidade de mais informação e de melhores dados sobre os níveis de atividade física e as políticas de promoção da HEPA constituem um elemento essencial para apoiar este processo e um requisito para uma avaliação das políticas que vise levar a uma elaboração e aplicação mais eficazes das políticas futuras.

RECOMENDAÇÕES

CONSELHO

RECOMENDAÇÃO DO CONSELHO

de 26 de novembro de 2013

relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde

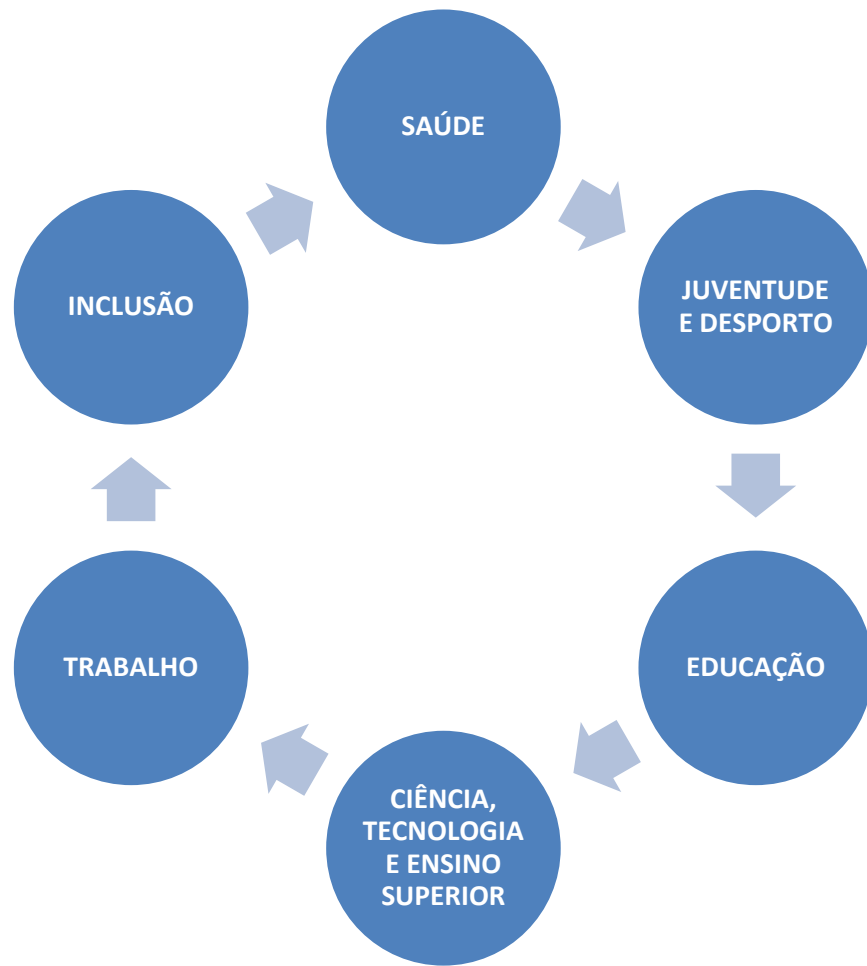
(2013/C 354/01)

RECOMENDA aos Estados-Membros:

**(1) Desenvolver políticas eficazes no domínio da HEPA, adotando uma abordagem trans-setorial que envolva domínios de intervenção como o desporto, a saúde, a educação, o ambiente e os transportes, tendo em conta as OR UE AF, bem como outros setores relevantes e de acordo com as especificidades nacionais. Tal deveria incluir:**

- a) **O desenvolvimento e a aplicação progressivos de estratégias nacionais e políticas transectoriais voltadas para a promoção da HEPA, de acordo com a legislação e as práticas nacionais;**
- b) **A identificação de medidas concretas para a execução dessas estratégias ou políticas, num plano de ação se tal for considerado adequado.**

# Comissão Intersectorial para a Promoção da Atividade Física



*Diário da República, 2.ª série — N.º 83 — 28 de abril de 2017*

**CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR,  
EDUCAÇÃO, TRABALHO,  
SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL E SAÚDE**

Gabinetes da Secretária de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, dos Secretários de Estado da Educação, da Juventude e do Desporto e do Emprego, da Secretária de Estado da Inclusão das Pessoas com Deficiência e do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde.

**Despacho n.º 3632/2017**

**“Deve produzir um Plano de Ação Nacional para a Atividade Física”**



PLANO DE AÇÃO NACIONAL PARA A  
ATIVIDADE FÍSICA



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

**20 de abril 2018 - Lisboa**

# PORTUGAL

## PHYSICAL ACTIVITY

### FACTSHEET 2018



## POLICY RESPONSE

Funding allocated specifically to physical activity promotion by sector



**The National Action Plan for Physical Activity**, led by the Intersectoral Commission for the Promotion of Physical Activity, was launched in April 2018. This Plan includes national initiatives (policies, programmes, projects and events) to promote physical activity and/or reduce sedentary behaviour in nine core areas: health, sports, education throughout the lifecycle, surveillance and monitoring, communication and information, work and companies, communities and civil society, built environment and active mobility, and special groups. <http://www.panaf.gov.pt>





20 de abril 2018 – Lisboa  
<http://www.panaf.gov.pt/>



PLANO DE AÇÃO NACIONAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA

Saiba mais



As Iniciativas mais marcantes de promoção da Atividade Física em Portugal



Saúde



Desporto



Educação em todo o Ciclo da Vida



Vigilância e Monitorização



Comunicação e Informação



Trabalho e Empresas



Comunidades e Sociedade Civil

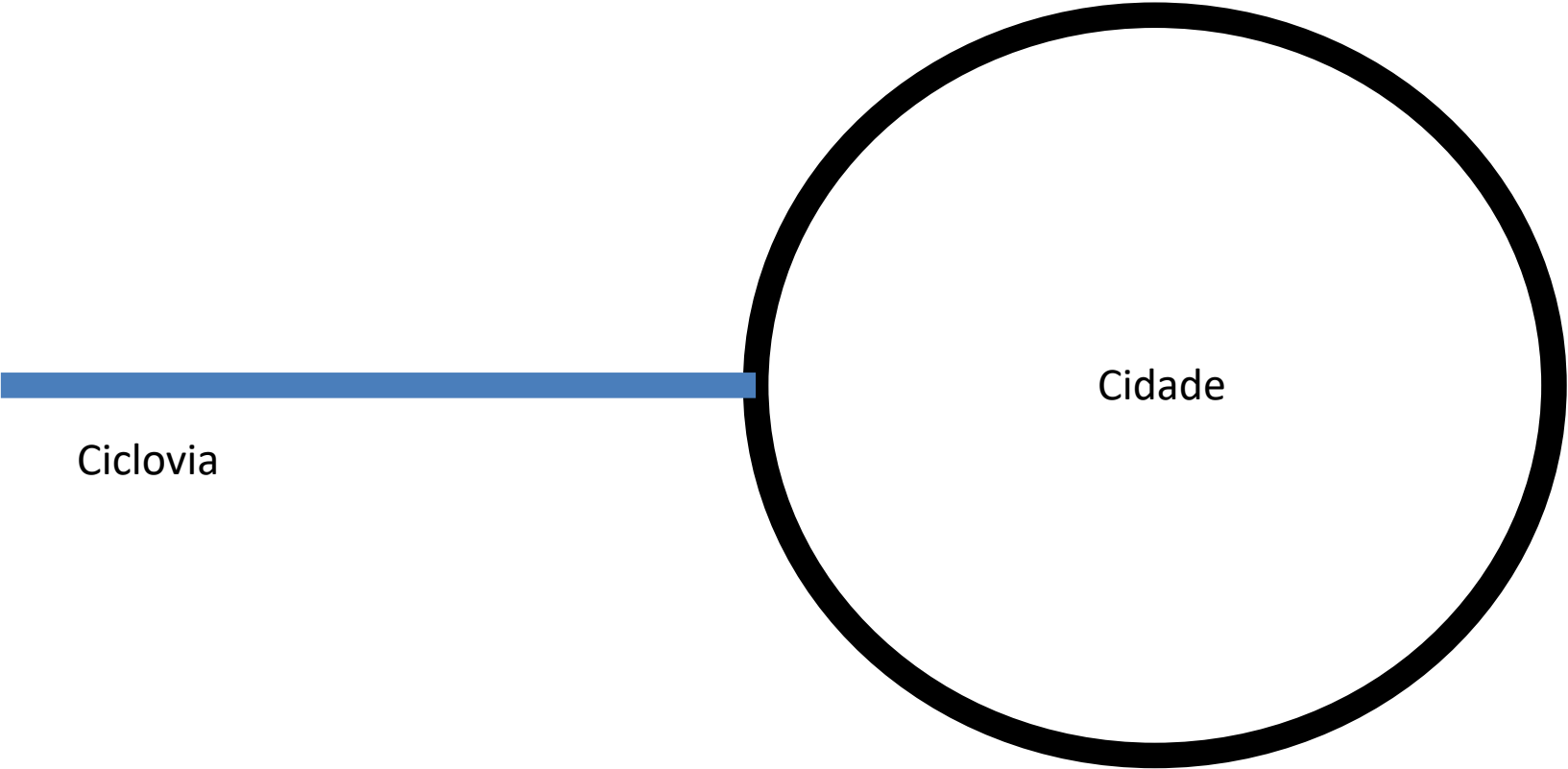


Ambiente Construído e Mobilidade Ativa

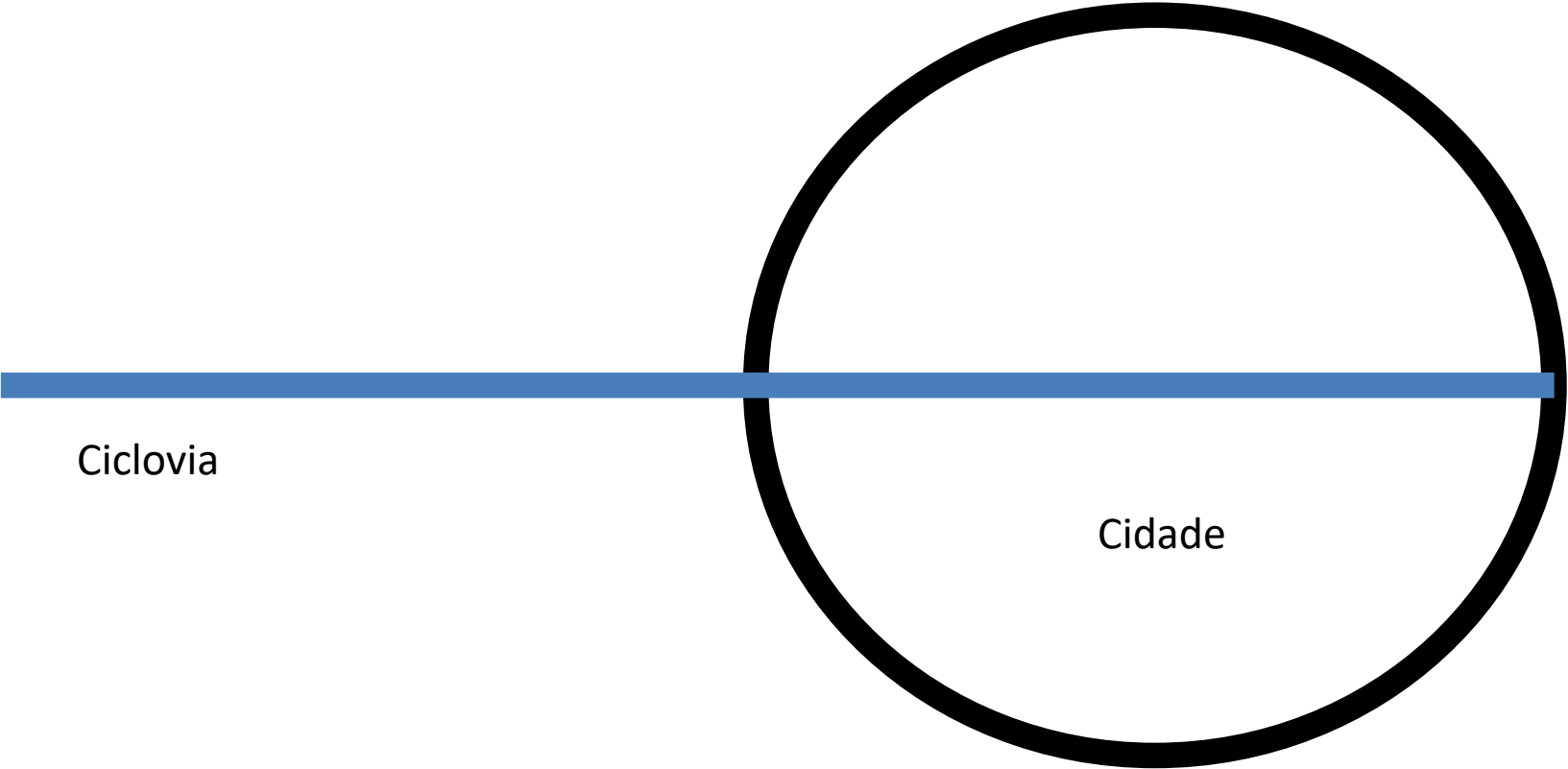


Grupos Especiais

# Perspetiva associada ao uso da bicicleta e caminhada no Espaço Público



# Perspetiva associada ao uso da bicicleta e caminhada no Espaço Público



# Perspetiva associada ao uso da bicicleta e caminhada no Espaço Público

## Espaço Público

### ESPAÇO

Fator de Desenvolvimento



# Perspetiva associada ao uso da bicicleta e caminhada no Espaço Público

## Vias

Espaço gerador de movimento e interação



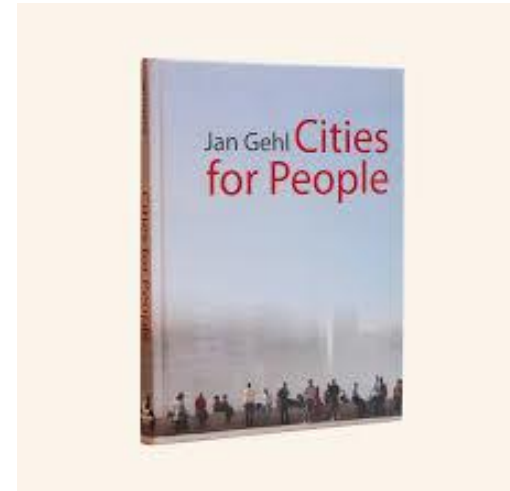
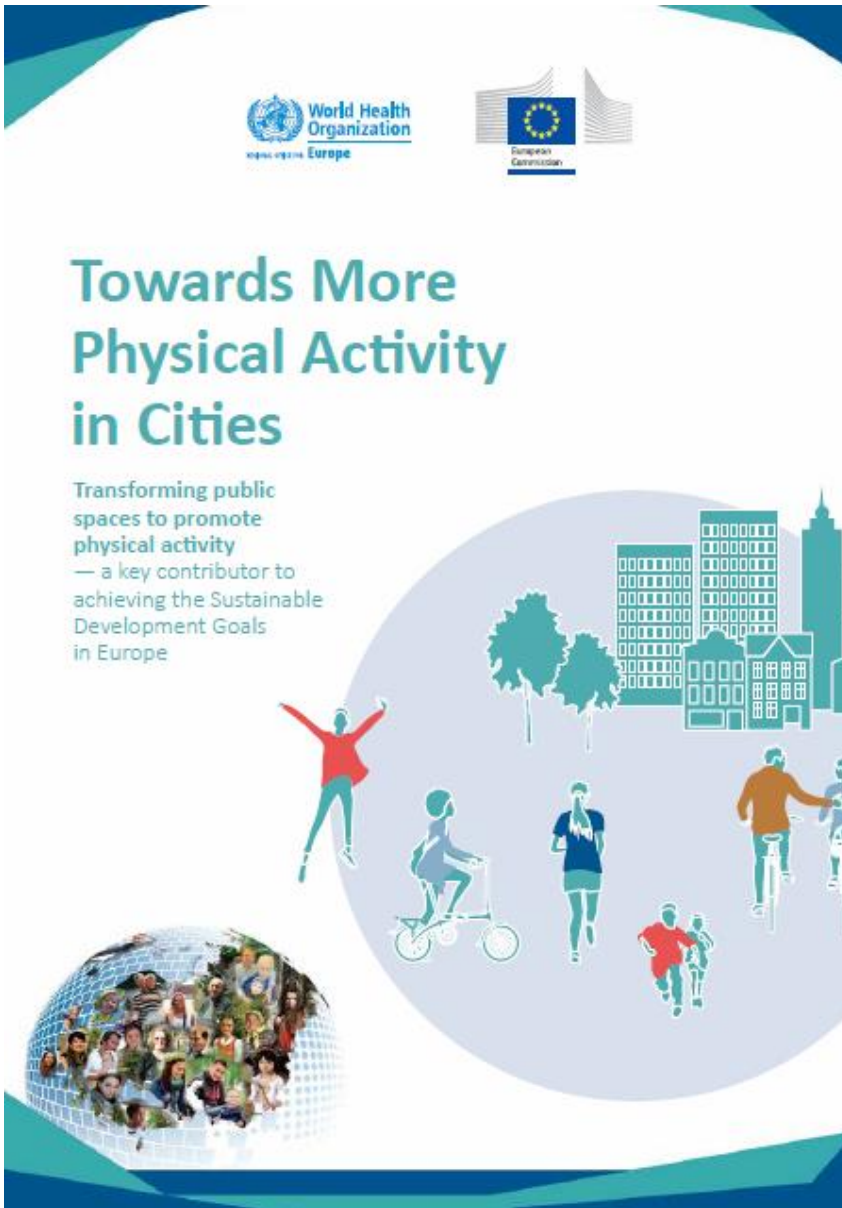
# Perspetiva associada ao uso da bicicleta e caminhada no Espaço Público

## Praças

Espaço lúdico e social



# Perspetiva associada ao uso da bicicleta e caminhada no Espaço Público







## BONS EXEMPLOS - Barcelona



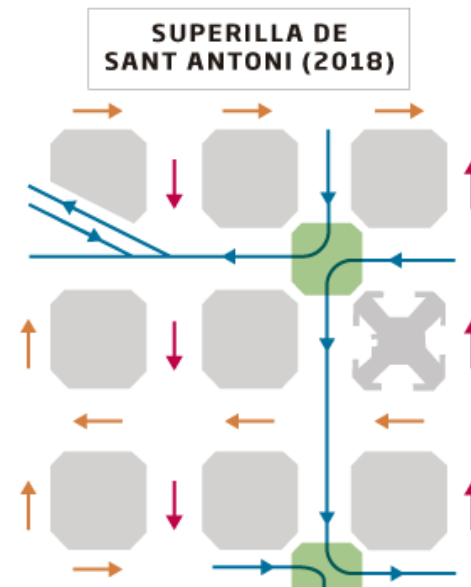
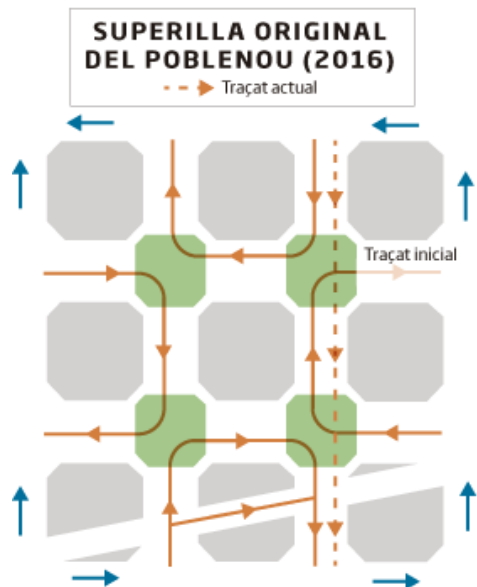
**Rotas “Caminhando  
fazemos cidade”  
Barcelona**

**Interligação  
AF – Cultura - Turismo**

# BONS EXEMPLOS - Barcelona

## Canvis en el model de restricció de trànsit

■ Espais ciutadans → Via bàsica (vehICLES de pas i transport públic) → Via local (vehICLES de residents, càrrega i descàrrega i emergències) → Via veïnal



Font: Elaboració pròpia / Gràfic: M. Asín



“Super-ilhas”

Interligação

AF – Transporte - Economia



# BONS EXEMPLOS - Barcelona

Itinerari 1



Itinerari 2

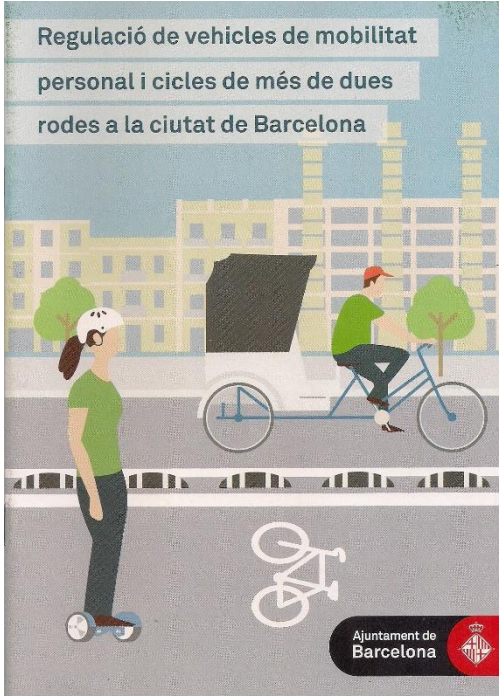
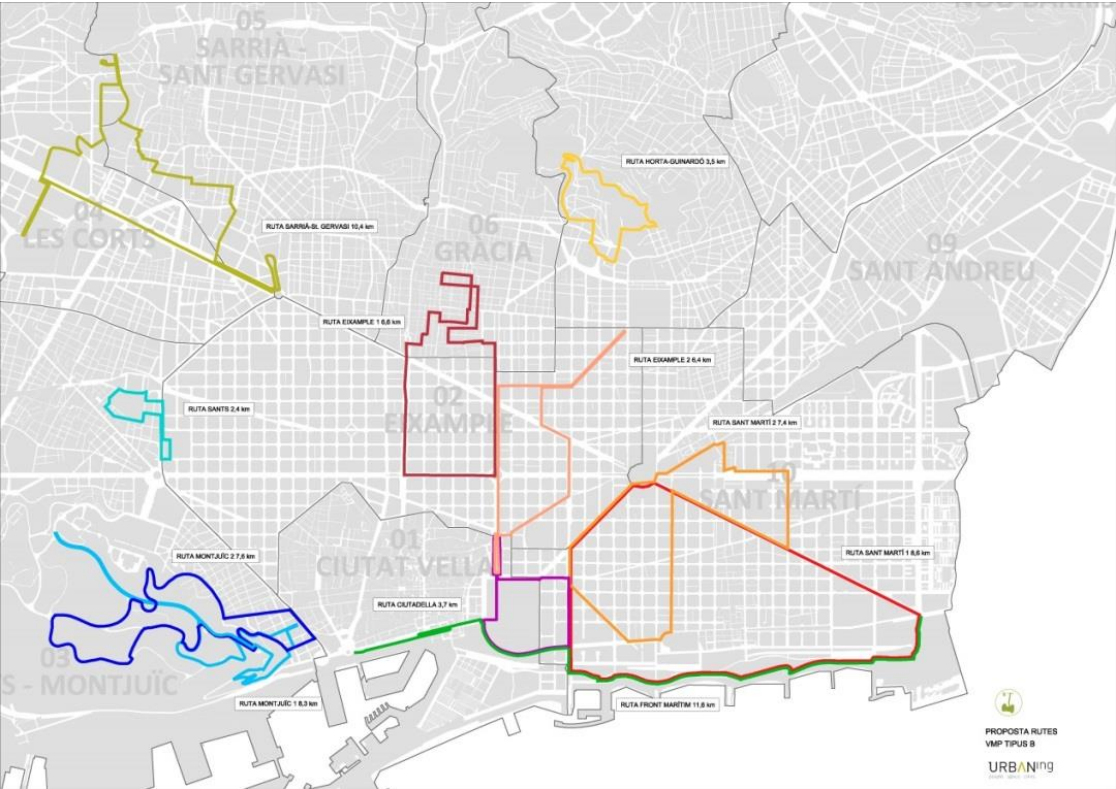


**Circuitos desportivos  
Barcelona**

**Interligação  
AF – Desporto- Turismo**



# BONS EXEMPLOS - Barcelona



Regulação Interligação AF – Transportes - Turismo

## BONS EXEMPLOS – Intervenções multidimensionais também por cá

**Não basta construir ciclovias.**

INÍCIO / LUSA

# "Comboio" de bicicletas que leva crianças à escola em Lisboa reconhecido pela OMS

Um projeto que leva crianças à escola, no Parque das Nações, Lisboa, num "comboio" de bicicletas foi reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o exemplo português de promoção da atividade física, anunciou a Junta de Freguesia.

**MOBILIDADE**

## Aprender a pedalar vai fazer parte do currículo escolar

Foco nas crianças e jovens em idade escolar quer “criar condições para uma mudança drástica de comportamentos nas novas gerações”.

# Llegan a China las bicicletas que comen contaminación

27 MARZO, 2019

[LEAVE A COMMENT](#)





Precisamos olhar de forma diferente para as nossas **ciudades**.

Considerando a necessidade de **mobilidade**.

Considerando a necessidade de **jogo**.

Considerando a necessidade de **participação infantil**.

Considerando a necessidade de **gestão de conflitos urbanos**.



# ***Campanha de comunicação para (muito) breve***







# 1.º ENCONTRO NACIONAL DE ROTAS E INFRAESTRUTURAS CICLÁVEIS

3 e 4 junho 2019 · Évora

Um evento

Com o apoio



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Atividade Física

Gratos pela atenção!

[www.pnpaf.pt](http://www.pnpaf.pt) ([pnpaf@dgs.min-saude.pt](mailto:pnpaf@dgs.min-saude.pt))