

# Plano Nacional de Atividade Física



Instituto do Desporto de Portugal, I.P.



# Índice

1. Introdução	3
2. Caracterização da Situação Atual	6
3. Missão	8
4. Visão	10
5. Estratégia	10
6. Objetivos	10
7. Processo de Planeamento	13
8. O PNAF - Programas, Projetos e Iniciativas	13
9. Proposta de Metodologia	29
10. Parceiros - Programas/Organismos	31



# 1. Introdução

## POLÍTICAS PÚBLICAS

### Artigo 6.º

#### Promoção da atividade física

1. Incumbe à Administração Pública a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.
2. Para efeitos do disposto no número anterior, o Estado, em estreita articulação com as Regiões Autónomas e com as autarquias locais, adota programas que visam:
  - a) Criar espaços públicos aptos para a prática da atividade física;
  - b) Incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa;
  - c) Promover a conciliação da prática da atividade física com a vida pessoal, familiar e profissional.

*(Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto,  
(Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro)*

Os benefícios da prática regular de atividade física e desportiva são cada vez mais relevantes e conhecidos de todos. De acordo com os Eurobarómetros referentes a 2004 e 2009 (figura 1), em 2004 havia 34%, da população com mais de 15 anos referia ter feito exercício físico ou praticado desporto e em 2009 este valor aumentou para 45%. A atividade física é um comportamento complexo, pelo que a sua medição através de questionários como os que são adotados nos Eurobarómetros tem muitas limitações. Pese embora estas limitações, os últimos dados comparativos entre 2004 e 2009 indicam que Portugal tem vindo a aumentar a prática da atividade física e desportiva.



FIGURA 1. Portugueses com mais de 15 anos que já alguma vez fizeram atividade física ou praticaram desporto.

O sedentarismo aumenta a morbilidade e a mortalidade e reduz a qualidade e o tempo de vida, sendo imprescindível que os Estados-membros da União Europeia desenvolvam planos nacionais de promoção da atividade física de forma a intervir e implementar medidas de fundo que, a médio e longo prazo, combatam de forma eficaz este problema e diminuam a percentagem da população sedentária. Estes planos devem ter como principais objetivos aumentar o conhecimento acerca dos benefícios da atividade física em relação à saúde para ajudar as pessoas a adotarem hábitos de vida saudáveis.

Em face desta realidade, e com base nas recomendações da Organização Mundial de Saúde, um grupo de peritos de vários países, elaborou as Orientações Europeias para a Atividade Física ([http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro\\_IDPfinalJan09.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro_IDPfinalJan09.pdf)), as quais foram aprovadas em novembro de 2008 pelos ministros do Desporto dos 27 países da União Europeia.

Estas orientações destinam-se, principalmente, aos decisores políticos dos Estados-membros da EU e são uma referência para a formulação de recomendações e para a adoção de medidas nacionais visando o aumento da atividade física. O envolvimento e o apoio político são pré-requisitos essenciais para o desenvolvimento e a sustentabilidade das iniciativas e dos programas para o aumento da prática de atividade física.

No âmbito do desporto, de acordo com o “Livro Branco do Desporto” ([http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp\\_on\\_sport\\_pt.pdf](http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_pt.pdf)) e o “Plano de Ação Pierre de Coubertin” ([http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/sec934\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/sec934_en.pdf)), a implementação de políticas multissetoriais e multidisciplinares é essencial para motivar e envolver a população a integrar a atividade física e desportiva nos seus hábitos de vida quotidiana. O governo de cada país deve desenvolver um ambiente de suporte no sentido de promover e generalizar a atividade física enquanto instrumento essencial para a melhoria da aptidão física, da qualidade de vida e da saúde de todos os cidadãos, assim como a integração social.

A política desportiva deverá ter como um dos objetivos principais, o desenvolvimento de um movimento desportivo que contribua para melhorar a saúde pública, através da criação de oportunidades de prática de atividade física e desportiva continuada para todas as pessoas.

Neste sentido, a política desportiva deve incentivar um movimento desportivo devidamente fundamentado com programas relevantes, de grande impacto, que fomentem a prática de atividade física e desportiva para todos, promovendo a percepção de toda a população de que a prática de atividade física é um direito de todos, sejam profissionais, amadores ou praticantes de âmbito recreativo ou escolar, independentemente da raça, etnia, classe social ou género. A atividade física deverá ser uma forma de promover, não só o Desporto como os estilos de vida ativos, mas também de desenvolvimento pessoal e social, reduzindo a violência e sustentando a integração social.

A generalização da prática de atividade física e desportiva dos portugueses foi assumida como uma das prioridades dos dois últimos governos, explícita na nova Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto no seu nº 1 do artigo 6º, o qual estabelece e incumbe à Administração

Pública a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da aptidão física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.

Em consonância com as Orientações Europeias para a Atividade Física, nomeadamente através da recomendação de Ação n.º 3, que cita *“As autoridades públicas responsáveis pelos diferentes setores devem apoiar-se mutuamente através da cooperação intersetorial para possibilitar a implantação de políticas que possam ser mais atraentes para permitir que a população aumente os seus níveis de atividade física”*, este documento estratégico cumpre o papel agregador e orientador daquilo que é mais importante implementar para promover a Atividade Física para Todos os portugueses, sendo no seu conjunto um “fio condutor” para todos os setores chave e agentes públicos e privados que possam contribuir para o aumento dos níveis de prática de atividade física da população portuguesa.

Para a elaboração de um “Plano Nacional de Atividade Física”, ajustado à realidade portuguesa e cujos planos estratégicos de intervenção se traduzam num aumento da prática de atividade física na vida quotidiana, deve existir uma estreita e consistente colaboração entre os respetivos agentes públicos e privados. Devem ser considerados alguns elementos determinantes, tais como, a identificação da situação atual e os pontos críticos para uma estratégia de âmbito nacional. Desta forma, deve promover-se a colaboração entre os setores chave, como o desporto, a saúde, a educação, o planeamento urbano, o sistema de transportes, a segurança e a acessibilidade à prática de atividade física durante o lazer.

### **“MELHORAR A SAÚDE ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA E DO DESPORTO”**

A presente Comunicação vem promover o desenvolvimento de algumas das especificações feitas no Livro Branco do Desporto, nomeadamente no âmbito da Actividade Física, justificando a pertinência e oportunidade deste Plano Nacional de Actividade Física.

No que respeita à “Função Social do Desporto”, e especificamente no ponto “Melhorar a Saúde através do Desporto” a Comunicação propõe:

A Comissão e Estados-Membros, com base nas orientações da EU em matéria de atividade física, devem avançar na definição de orientações nacionais, incluído um processo de revisão e coordenação, e considerar a apresentação de uma proposta de Recomendação do Conselho neste domínio. Os Estados Membros devem utilizar estas orientações como base para definir as iniciativas políticas nacionais e respectivos planos de aplicação.

*(Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões, Desenvolver a Dimensão Europeia do Desporto  
Bruxelas, de 18 de Janeiro de 2011)*

## 2. Caracterização da Situação Atual

Segundo o Livro Verde da Atividade Física, publicação do Instituto do Desporto de Portugal, I.P., resultante do estudo levado a efeito pelo Observatório Nacional da Atividade Física, a situação da Atividade Física em Portugal não é preocupante no que respeita a idade adulta mas denota insuficiência nos idosos e torna-se preocupante no que respeita as idades mais jovens.

As recomendações para a prática de atividade física publicadas por diversas entidades, como a OMS ([http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)) e a UE, referem que deverá haver a acumulação de 60 minutos por dia para os jovens e de 30 minutos por dia para pessoas adultas e idosas, de atividade física de intensidade pelo menos moderada.

Refere este estudo que em Portugal nas mulheres e nos homens adultos o tempo médio despendido é igual ou superior ao recomendado (30 minutos por dia). Na população idosa observa-se uma menor prevalência de pessoas suficientemente ativas que fica aquém do desejável. Nos homens verifica-se uma prevalência de 45% e nas mulheres uma prevalência de 28% (Figura 2).

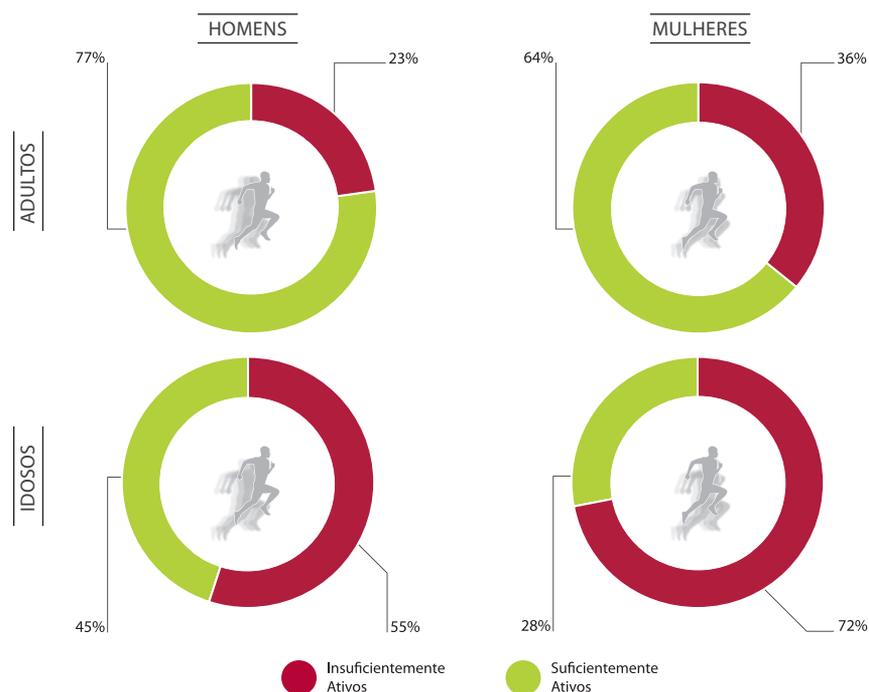
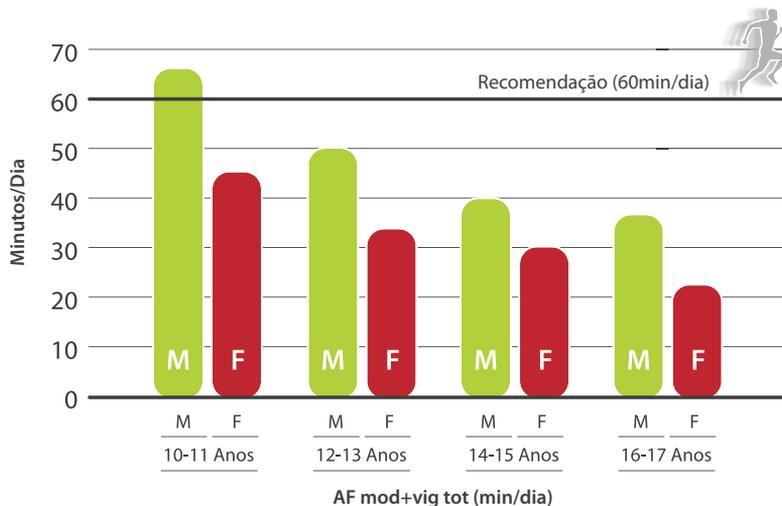


FIGURA 2. Percentagem de Adultos e Idosos que atingem as recomendações.

Nos jovens, só os rapazes com 10-11 anos são suficientemente ativos (prática de pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada e vigorosa). As raparigas ficam aquém da prática de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada e vigorosa ( Figura 3).



**FIGURA 3.** Atividade física moderada a vigorosa total, nos jovens por intervalo de idades.

**Para elaboração do PNAF foram assumidas as considerações quanto a uma “Abordagem Estratégica”, descritas no Livro Verde da Atividade Física.**

*“A atividade física, para além de reduzir os fatores de risco de muitas doenças não transmissíveis, beneficia significativamente a sociedade, ao aumentar a interação social e a participação da comunidade. A maioria da população não atinge os níveis de atividade recomendados. Deste modo, os esforços para aumentar a atividade física devem ser encarados como medidas essenciais de saúde pública pelas seguintes razões:*

- *Influenciam muitos dos problemas mais frequentes na sociedade;*
- *Existem provas da sua efetividade e muito poucas evidências relacionando-se como causa de algum potencial negativo;*
- *São acessíveis e pouco dispendiosos para a maioria da população; e*
- *Os benefícios gerais na sociedade são tão grandes, que compensam o investimento efetuado.*

*Resulta, portanto, deste enquadramento um reforço positivo à necessidade de reconhecimento e monitorização da prática da atividade física da população e da definição de modelos de atuação e das correspondentes estratégias de ação que garantam, de forma eficaz e coerente, um plano de ação neste domínio.*

*Neste âmbito, as estratégias de ação devem abordar, de forma conveniente, os fatores individuais (as atitudes para com a atividade física, ou a confiança na capacidade individual para se ser ativo); o microambiente (o aumento da atividade física nos locais onde as pessoas vivem, estudam e trabalham) e o macroambiente (as condições gerais socioeconómicas, culturais e ambientais). Além disso, para que este aumento da atividade física possa ser alcançado, são necessárias medidas em diversas áreas da sociedade, nomeadamente nas escolas, nos locais de trabalho, e no tempo livre das populações. Estas iniciativas requerem cooperação e interação de diferentes níveis de decisão e diferentes setores da sociedade.*

*Por exemplo, foi demonstrada uma redução de 4,8% dos valores de obesidade com o aumento do caminhar. Nesta medida, a possibilidade de acesso fácil e não dispendioso a um conjunto de equipamentos e estruturas desportivas perto dos locais de trabalho e/ou de residência, como piscinas, parques infantis, ginásios e outros, foram positivamente associados a um aumento da atividade física da população. Favorece a diminuição também, neste contexto, das desigualdades sociais, estimulando políticas de integração social, nomeadamente de populações mais desfavorecidas e dos idosos, garantindo a acessibilidade a um comportamento salutogénico.”*

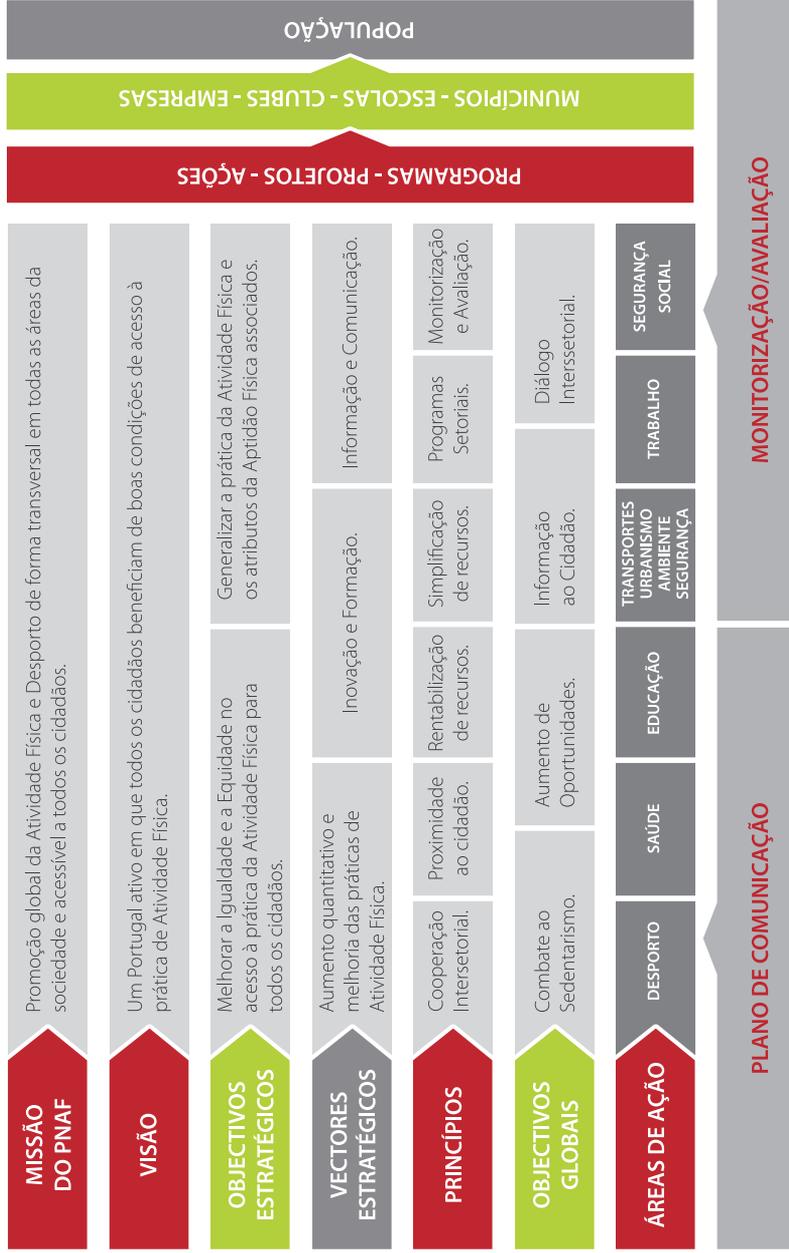
### 3. Missão

***O Plano Nacional de Atividade Física (PNAF), tem como Missão a promoção global da Atividade Física e Desporto de forma transversal em todas as áreas da sociedade e acessível a todos os cidadãos.***

Através da formulação de recomendações e estratégias nacionais que permitam a implementação de políticas multissetoriais e multidisciplinares que contribuam para desenvolver um ambiente de suporte no sentido de promover e generalizar a atividade física enquanto instrumento essencial para a melhoria da aptidão física, da qualidade de vida e da saúde pública, pela criação de oportunidades de prática da atividade física de uma forma continuada para todas as pessoas.

Pretende-se criar um programa de grande impacto, através de uma ação concertada de diversos agentes públicos e privados com responsabilidades diferenciadas mas cujas competências convergem para uma ação concertada de união de esforços e de elevada responsabilidade social na prevenção do sedentarismo, melhoria das condições de saúde e de vida da população e na integração social e cidadania.

## MAPA ESTRATÉGICO DO PNAF



## 4. Visão

*Tem como Visão ser um País ativo em que todos os cidadãos beneficiam de boas condições de acesso à prática de Atividade Física, servindo de referência para as iniciativas Europeias e países da UE na área da Promoção da Atividade Física e Desporto.*

As Orientações da União Europeia para a Atividade Física resultam dos objetivos identificados como relevantes para a função social do desporto, envolvendo o reconhecimento da Comissão para elaborar com os Estados Membros novas orientações para a atividade física. A preparação deste documento iniciou-se com a presidência portuguesa da EU. Pretende-se manter o espírito empreendedor neste âmbito de intervenção e ser uma referência no quadro da EU.

## 5. Estratégia

O PNAF será desenvolvido em 3 grandes **vetores estratégicos**: “Aumento quantitativo e qualitativo das práticas e dos praticantes de AF e Desporto”; “Inovação e Formação” e “Informação e Comunicação”.

O PNAF terá 6 **princípios estratégicos**, a saber: Cooperação intersetorial; Políticas de proximidade ao cidadão; Rentabilização de recursos; Simplificação de processos; Programas e projetos setoriais e Monitorização/Avaliação dos projetos.

## 6. Objetivos

Através da promoção efectiva de Medidas e Programas pretende-se que este PNAF tenha alcance vasto, seja orientador de políticas intersetoriais concertadas, baseado numa cooperação interministerial, com uma lógica de impacto nacional, para que as estratégias do plano se traduzam num real aumento da atividade física na vida quotidiana e na adoção de estilos de vida ativos.

A elaboração deste plano assenta nos seguintes **objetivos estratégicos**:

- Melhorar a Igualdade e Equidade no acesso à prática da Atividade Física para todos os cidadãos;
- Melhorar o conjunto dos resultados da Atividade Física da população Portuguesa;

Para isso são definidos como **objetivos globais**:

- **Combate ao Sedentarismo** - Combater os hábitos de sedentarismo, encorajando o desenvolvimento de políticas públicas que reduzam o número de pessoas fisicamente inativas;
- **Criar Oportunidades** - Definir estratégias que aumentem as oportunidades de prática de atividade física, promovendo e incentivando a sua prática regular por toda a população;
- **Informação ao Cidadão** - Aumentar o conhecimento público acerca dos benefícios da atividade física em relação à saúde e qualidade de vida;
- **Diálogo intersetorial** - Encorajar a cooperação e a colaboração entre agentes públicos e privados, promovendo o diálogo intersetorial, de forma a contribuir para o aumento dos níveis de prática de atividade física da população portuguesa;

Quanto aos **Objetivos Específicos** consideram-se os seguintes **critérios de qualidade**.

**6.1. Desenvolvimento e comunicação de metas concretas:** (Quais são as metas concretas que deverão ser alcançadas através da política? Quais são os grupos-alvo dessas políticas e em que contextos são abordados?)

- Os grupos-alvo prioritários serão os Jovens e as mulheres Idosas.
- Como “Objetivos e Metas” pretende-se o aumento do número de praticantes regulares para atingir a média da Europa em 3 anos.
- Diminuir os índices de sedentarismo para 30% em 3 anos.
- Implementação até finais de 2011 de 50% das medidas estabelecidas pelas orientações Europeias para a atividade física.
- Implementação até finais de 2013 de 100% das medidas estabelecidas pelas orientações Europeias para a atividade física.

**6.2. Planeamento de passos concretos para o processo de implantação:** (Qual o enquadramento temporal exato para o processo de implantação? Quais os pontos de controlo e os resultados tangíveis?)

- O Planeamento será abordado mais adiante nos pontos 7, 8 e 9.

**6.3. Definição clara de responsabilidades e obrigações no processo de implantação:** (Quem assume a liderança estratégica? Existe algum suporte legal para apoiar as ações políticas?)

- Liderança e acompanhamento do PNAF pelo IDP, I.P..
- Cada organismo parceiro é responsável pela implementação dos seus projetos.
- Enquadramento legal através da criação de um “Grupo de Acompanhamento do PNAF” como suporte do Programa. Este grupo deverá ser composto por representantes das várias entidades e coordenado pelo IDP, I.P. .

- Monitorização por parte de cada Organismo, com o acompanhamento do IDP, I.P. responsável pelo respetivo relatório final de avaliação do PNAF.

**6.4. Alocação dos recursos adequados:** (Quem tem as competências organizacionais e os colaboradores qualificados necessários à implantação das ações de concretização das políticas – ou quem pode desenvolver essas competências? Como podem ser assegurados os recursos financeiros necessários à implantação das ações de concretização das políticas? Como é que as diferentes fontes de financiamento (orçamentos nacional, regional e local, fundos privados) se relacionam entre si?)

Dadas as diferenças e assimetrias dos vários projetos e suas áreas de intervenção:

- Os diferentes Organismos devem promover a qualificação dos agentes através de formação específica direcionada para cada um dos Programas, Projetos e Ações.
- Os Recursos financeiros necessários à implementação dos diferentes Programas, Projetos e Ações, são da responsabilidade das respectivas entidades promotoras que devem tentar angariar os necessários apoios e mecenatos para a sua implementação.

**6.5. Criação de um contexto de apoio à política:** (Que áreas da política e que atores podem apoiar as ações de concretização da política? Que alianças políticas podem ser construídas para defender a concretização das ações e lidar com potenciais obstáculos políticos?)

- Promover Programas, Projetos e Ações interministeriais;
- Promover acordos interpartidários criando a sustentabilidade do PNAF;
- Desenvolver alianças com instituições da sociedade civil (F.P. Cardiologia, Federações, COP, Confederação do Desporto de Portugal, Alta Comissária para a Imigração e Diálogo Intercultural ...);
- Promover os Programas, Projetos e Ações em todo o território incluindo as Regiões Autónomas, em parceria com as estruturas de proximidade ao cidadão como os Municípios;
- Criar uma rede HEPA.

**6.6. Aumento do apoio do público em geral:** (Como poderá o interesse na política ser aumentado junto da população ou de determinados grupos-alvo? Como poderão ser envolvidos os meios de comunicação social?)

- Uma ampla campanha de Comunicação e uma focalização nos agentes e serviços de proximidade ao cidadão podem ser potenciadores do interesse da população no PNAF.
- Será relevante o papel das Regiões Autónomas, dos Municípios, dos Centros de Saúde, das Escolas, dos Clubes e Associações no veicular da Informação aos cidadãos e na implementação dos vários Programas, Projetos e Ações.

**6.7. Monitorização e avaliação do processo de implantação e dos seus resultados:** (Quais são os indicadores críticos de uma implantação eficaz? Quais os resultados esperados e em que medida esses resultados são mensuráveis?)

- Cada organismo parceiro do PNAF deve implementar estratégias de Monitorização e Avaliação dos respetivos Programas, Projetos e Ações, sendo o IDP, I.P. o responsável pela coordenação de todo o processo e pela Avaliação global do PNAF.
- Ao IDP, I.P. incumbe dar continuidade à monitorização dos indicadores do PNAF no âmbito do Observatório da Atividade Física e do Observatório da Aptidão Física.

## 7. Processo de Planeamento

Com a elaboração do PNAF, pretende-se desenvolver um processo para estabelecer prioridades consensuais, objetivos, estratégias e atividades com vista a aumentar os níveis de prática de atividade física regular e continuada da população. Pretende-se que este documento assente na cooperação e colaboração entre diversos agentes associados do desporto e de outros setores chave como a saúde, a educação, o planeamento urbano, o sistema de transportes, a segurança e a acessibilidade à prática de atividade física durante o lazer.

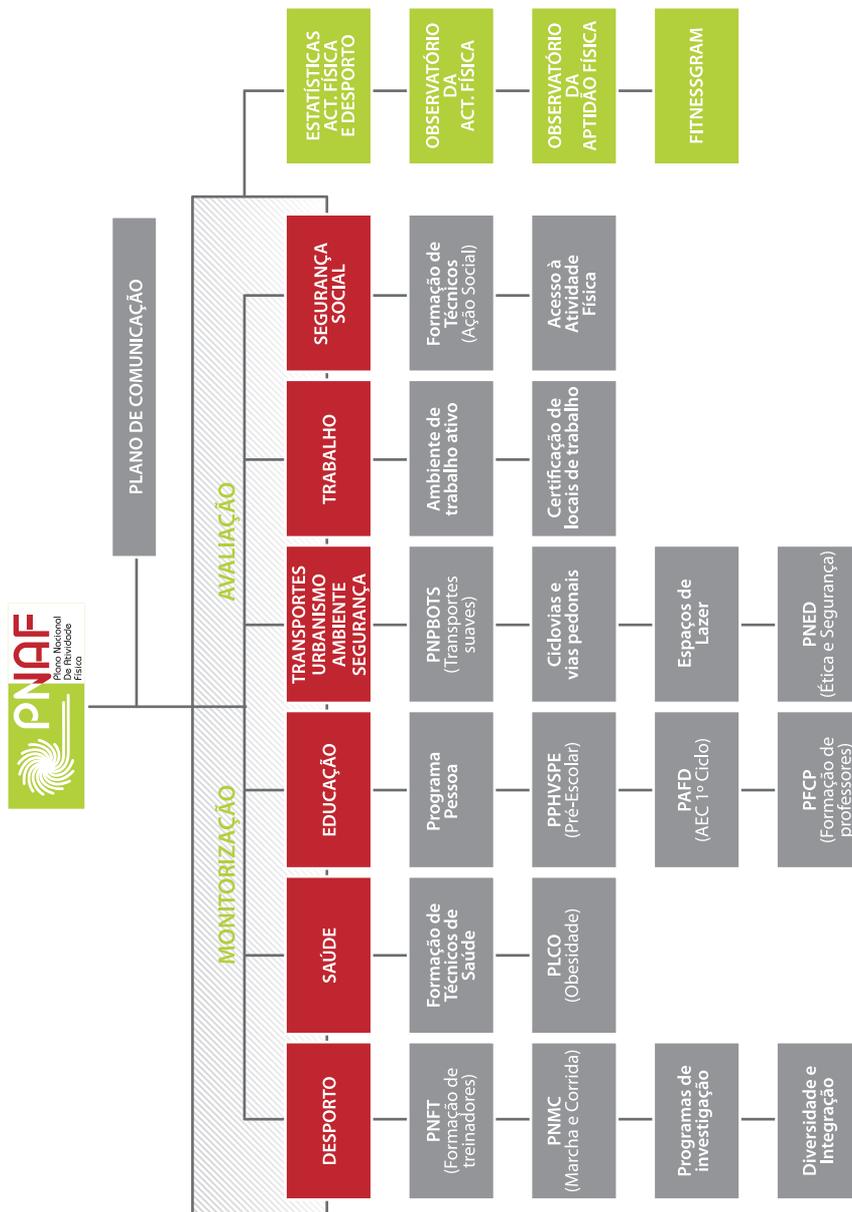
O planeamento do PNAF será abordado como:

- Uma oportunidade para o consenso sobre os valores inequívocos e a ação da atividade física na saúde;
- Um instrumento de coordenação entre múltiplos setores com vista a criação, desenvolvimento e sustentabilidade de políticas e ambientes que suportem a prática de atividade física;
- Um processo para intensificar a colaboração intersetorial para o aumento dos níveis de prática de atividade física e melhoria da qualidade de vida e da saúde da população;
- Um meio para a definição de um modelo de intervenção de âmbito nacional e multissetorial.

## 8. O PNAF - Programas, Projetos e Iniciativas

As Recomendações de Ação dos pontos 8.1 e 8.2 são recomendações generalistas que foram devidamente incorporadas na organização e elaboração do PNAF.

MAPA DE PROGRAMAS E PROJECTOS POR ÁREAS



## 8.1 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 1** - De acordo com os documentos orientadores da Organização Mundial da Saúde, a União Europeia e os seus Estados-membros recomendam um mínimo de 60 minutos diários de atividade física, de intensidade moderada, para crianças e jovens, e um mínimo de 30 minutos diários de atividade física moderada para adultos, incluindo idosos.

**Recomendação 2** - Todos os intervenientes devem ter em consideração os documentos orientadores da Organização Mundial da Saúde acerca da obesidade e da atividade física, e procurar os meios para implantar estas orientações.

## 8.2 UMA ABORDAGEM TRANSETORIAL

### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 3** - As autoridades públicas responsáveis pelos diferentes setores devem apoiar-se mutuamente através da cooperação intersetorial para possibilitar a implantação de políticas que possam ser mais atraentes para permitir que a população aumente os seus níveis de atividade física.

**Recomendação 4** - As autoridades responsáveis pela implantação das orientações e das recomendações de atividade física e do desporto devem considerar a celebração de acordos entre as administrações central, regional e local de forma a promover o desporto e a atividade física. Se for o caso, tais acordos podem envolver mecanismos específicos de recompensa. Devem ser incentivadas as interações das estratégias para a promoção do desporto e da atividade física.

**Recomendação 5** - Os governos devem coordenar e promover o financiamento público e incentivar o financiamento privado dirigido ao aumento da atividade física e à melhoria do seu acesso para toda a população.

## 8.3 ÁREAS DE ATUAÇÃO

O PNAF mantém a mesma lógica da divisão das Recomendações por área de ação que foi adoptada nas “Orientações da União Europeia para a Atividade Física”.

Cada Parceiro deste Plano terá a responsabilidade de implementação dos Programas, Projetos e Ações propostos para a sua área de intervenção.

### 8.3.1 DESPORTO

Na área de ação do Desporto, caberá ao IDP,I.P. como entidade reguladora, promover projetos conjuntamente com as Federações, Associações, Clubes, Coletividades, Municípios e outros Organismos Desportivos como a Confederação de Desporto de Portugal e o Comité Olímpico de Portugal.

#### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 6** - Quando as autoridades públicas (nacionais, regionais e locais) financiam o desporto através de orçamentos públicos, deve ser prestada particular atenção aos projetos e às organizações que permitam o acesso à atividade física ao maior número de pessoas, independentemente do seu nível de desempenho (desporto para todos, desporto recreativo).

**Recomendação 7** - Quando as autoridades públicas (nacionais, regionais e locais) financiam o desporto através de orçamentos públicos, devem ser criados mecanismos de avaliação e de gestão apropriados para garantir a realização de um *follow-up* concordante com o objetivo de promover “o desporto para todos”.

**Recomendação 8** - Quando são disponibilizadas bolsas públicas no âmbito da atividade física, a elegibilidade e os critérios de atribuição devem basear-se nas atividades previstas e nas atividades gerais das organizações que solicitam financiamento. Um estatuto jurídico específico, uma história organizacional ou a filiação em estruturas federativas não devem ser considerados pré-qualificadores. O financiamento deve ser dirigido para atividades direcionadas para o “desporto para todos”, tendo em conta que as organizações com vocação primordial para o desporto de elite também podem dar um contributo significativo para a agenda do “desporto para todos”. Agentes públicos e agentes privados devem ter a possibilidade de se candidatar a um financiamento de forma igualitária.

**Recomendação 9** - A política desportiva deve basear-se em evidências, e o financiamento público para a ciência do desporto deve incentivar investigações que procurem desenvolver novo conhecimento acerca das estratégias que permitam que a população seja fisicamente ativa.

- Promover estudos e investigações em parceria com Universidades e Institutos Politécnicos.

**Recomendação 10** - As organizações desportivas devem proporcionar atividades e eventos atrativos para todos e estimular contactos entre pessoas de diferentes grupos sociais e com diferentes capacidades, independentemente da raça, da etnia, da religião, da idade, do sexo, da nacionalidade e da saúde física e mental.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial Secretaria de Estado da Igualdade, Secretaria de Estado da Reabilitação, Instituto Nacional para a Reabilitação e Alta Comissária para a Imigração .
- Aplicar no **IV Plano Nacional para a Igualdade, Género, Cidadania e não Discriminação, 2011-2013.**

**Recomendação 11** - As organizações desportivas devem cooperar com as universidades e as escolas profissionais da especialidade para desenvolver programas de formação para treinadores e outros profissionais do desporto, cuja ação incida no aconselhamento e na prescrição de atividade física para pessoas sedentárias e/ou portadoras de deficiência motora ou mental que pretendam ter acesso a um determinado desporto.

- Implementar o **Plano Nacional de Formação de Treinadores** (<http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/LivroPNFT.pdf>). Após a elaboração do novo modelo de formação de treinadores, da publicação do Decreto-Lei 248-A/2008 e do Despacho 5061/2010, foram criadas as condições de enquadramento necessárias para, em conjunto com as federações desportivas, se desencadear as ações que vão permitir a operacionalização do novo modelo de formação de treinadores. A implementação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), que se iniciou em 2010 com a apresentação do calendário das tarefas a desenvolver pelo IDP, I.P. e as federações desportivas, prosseguirá em 2011 até à criação das condições necessárias para a realização dos cursos de acordo com o estabelecido no já referido enquadramento legal.
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial, Agência Nacional para a Qualificação, Universidades e Institutos Politécnicos, Centros de Formação de Professores e outras entidades formadoras.

**Recomendação 12** - Devem ser uma parte integrante da oferta das organizações desportivas programas de grande acessibilidade a diferentes estratos sociais e grupos etários, e que incluam o maior número possível de disciplinas desportivas (atletismo, *jogging*, natação, desportos com bola, treino de força e cardiovascular, cursos para idosos e para jovens).

**Recomendação 13** - As organizações desportivas incorporam um grande potencial na prevenção e na promoção da saúde. Como tal, devem desenvolver esse potencial. As organizações desportivas ganham um significado especial para as políticas da saúde se conseguirem oferecer programas de prevenção e promoção da saúde de qualidade testada, rendíveis e eficientes.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Federações, Municípios, Ministério da Saúde, Ministério da Educação e Ciência, Fundação Portuguesa de Cardiologia e Seguradores de Saúde.



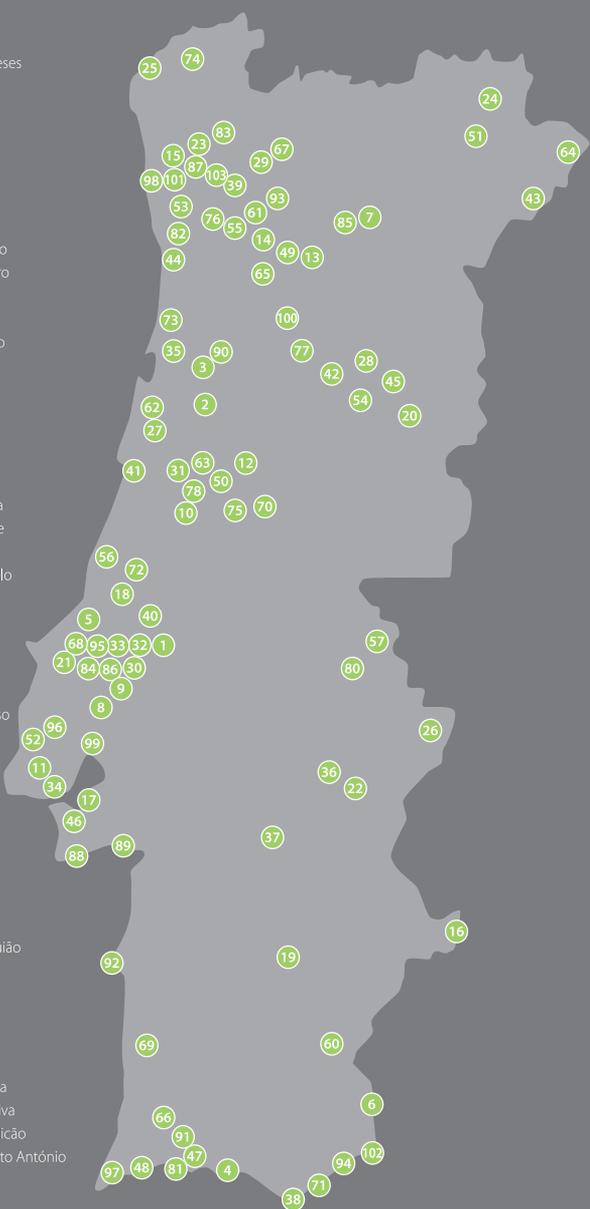
- Desenvolver o **Programa Nacional para a Marcha e Corrida** (<http://www.marchaecorrida.pt/default.aspx>).

O Programa Nacional de Marcha e Corrida é um compromisso de natureza desportiva e recreativa, que converge para uma ação concertada de união de esforços e de elevada responsabilidade social. Pretende-se que este Programa seja uma referência na vertente da marcha e corrida e que contribua para um maior e melhor esclarecimento dos portugueses no tocante à importância da aquisição de hábitos de vida saudáveis. O Instituto do Desporto de Portugal, I.P. desenvolveu em conjunto com a Federação Portuguesa de Atletismo, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e os Municípios aderentes, o Programa Nacional de Marcha e Corrida. Este Programa mobiliza as pessoas para o aumento dos índices de prática de atividade física e desportiva em Portugal.

O Programa já conta com mais de 100 Municípios e tem levado a efeito um **Plano de formação para glórias do Atletismo Português**, que procura desenvolver com todas estas grandes referências do desporto nacional, um trabalho para o futuro, de modo a que a intervenção de todos continue a servir o país da melhor forma, motivando a população Portuguesa para uma prática desportiva regular e tecnicamente qualificada.

## Centros Municipais aderentes ao Programa Nacional de Marcha e Corrida

1. Abrantes
2. Águeda
3. Albergaria a Velha
4. Albufeira
5. Alcobaça
6. Alcoutim
7. Alijó
8. Almeirim
9. Alpiarça
10. Alvaiázere
11. Amadora
12. Arganil
13. Armamar
14. Baião
15. Barcelos
16. Barrancos
17. Barreiro
18. Batalha
19. Beja
20. Belmonte
21. Bombarral
22. Borba
23. Braga
24. Bragança
25. Caminha
26. Campo Maior
27. Cantanhede
28. Celorico da Beira
29. Celorico de Basto
30. Chamusca
31. Condeixa-a-Nova
32. Constância
33. Entroncamento
34. Estádio Universitário Lisboa
35. Estarreja
36. Estremoz
37. Évora
38. Faro
39. Felgueiras
40. Ferreira do Zêzere
41. Figueira da Foz
42. Fornos de Algodres
43. Freixo de Espada à Cinta
44. Gaia
45. Guarda
46. Junta de Freguesia S. Marco
47. Lagoa
48. Lagos
49. Lamego
50. Lousã
51. Macedo de Cavaleiros
52. Mafra
53. Maia
54. Manteigas
55. Marco de Canaveses
56. Marinha Grande
57. Marvão
58. Matosinhos
59. Mealhada
60. Mértola
61. Mesão Frio
62. Mira
63. Miranda do Corvo
64. Miranda do Douro
65. Moção
66. Monchique
67. Mondim de Basto
68. Óbidos
69. Odemira
70. Oleiros
71. Olhão
72. Ourém
73. Ovar
74. Paredes de Coura
75. Pedrógão Grande
76. Penafiel
77. Penalva do Castelo
78. Penela
79. Pereira
80. Portalegre
81. Portimão
82. Porto Runners
83. Póvoa do Lanhoso
84. Rio Maior
85. Sabrosa
86. Santarém
87. Santo Tirso
88. Sesimbra
89. Setúbal
90. Sever do Vouga
91. Silves
92. Sines
93. Stª Marta Penaguião
94. Tavira
95. Torres Novas
96. Torres Vedras
97. Vila do Bispo
98. Vila do Conde
99. Vila Franca de Xira
100. Vila Nova de Paiva
101. Vila Nova Famalicão
102. Vila Real de Santo António
103. Vizela



### 8.3.2 SAÚDE

#### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 14** - Nos sistemas nacionais de vigilância de saúde, deve ser incluída a recolha de dados acerca da atividade física da população.

- Colaborar no Observatório para a Aptidão Física e no Observatório para a Atividade Física.
- Dinamizar de Programas, Projetos e Ações integrados na **Plataforma de Luta contra a Obesidade** ([http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage\\_institucional.aspx?menuid=113](http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage_institucional.aspx?menuid=113)).



- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Municípios, Ministério Da Saúde, Ministério da Educação e Ciência, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Seguradores de Saúde.

**Recomendação 15** - As autoridades públicas devem identificar quais são as profissões que têm as competências necessárias para promoção da atividade física e ponderar como pode ser facilitada a aplicação das funções relevantes nesse âmbito, sendo, para tal, necessária a existência de apropriados sistemas de reconhecimento.

- Desenvolver esta recomendação na implementação do Plano Nacional de Formação de Treinadores e dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com a Agência Nacional para a Qualificação (ANQ), Universidades e Politécnicos.

**Recomendação 16** - Os médicos e os demais profissionais de saúde devem ser agentes facilitadores entre os seus doentes, os prestadores de seguros de saúde e os fornecedores de programas de atividade física.

- Implementar um **Plano de Formação em Atividade Física dos Agentes de Saúde (Médicos e Enfermeiros)**, para que estes profissionais de saúde promovam uma adequada orientação e aconselhamento em matéria de atividade física.
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Municípios, Ministério Da Saúde, Ministério da Educação e Ciência e Seguradores de Saúde.

**Recomendação 17** - As companhias de seguros devem ser incentivadas a reembolsar os médicos quando procedem ao aconselhamento dos seus doentes acerca da forma como podem e devem incluir a atividade física na sua vida diária.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Seguradores de Saúde.

**Recomendação 18** - As autoridades públicas devem incentivar os sistemas de seguros de saúde para que sejam atores principais na promoção da atividade física.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Seguradores de Saúde, Ministério da Saúde e Entidades Reguladores de Seguros.

**Recomendação 19** - Os sistemas de saúde devem estimular as pessoas/utentes a ser fisicamente ativos e devem oferecer incentivos financeiros. A prescrição para a atividade física deve estar disponível em todos os Estados-membros da UE.

- Implementar um Plano de Formação em Atividade Física dos Agentes de Saúde (Médicos e Enfermeiros).
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Saúde.

**Recomendação 20** - Nos Estados-membros onde o tratamento é disponibilizado gratuitamente, o sistema público de saúde deve incentivar a atividade física em todas as faixas etárias, inclusive introduzindo bónus para pessoas fisicamente ativas e incentivando os profissionais da saúde para a promoção da atividade física como parte de uma estratégia de prevenção.

- Implementar o Plano de Formação em Atividade Física dos Agentes de Saúde (Médicos e Enfermeiros).
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Saúde.

### 8.3.3 EDUCAÇÃO

#### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 21** - Os Estados-membros da UE devem reunir, sintetizar e avaliar as recomendações nacionais para a atividade física dirigidas a professores de Educação Física e aos outros intervenientes no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes.

- Desenvolver um Plano de Formação contínua de Professores em articulação com o Plano Nacional de Formação de Treinadores.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Educação e Ciência, ANQ, Universidades, Politécnicos e outras entidades Formadoras
- Dar uma dimensão verdadeiramente Nacional ao **Programa Fitnessgram** (<http://www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index2.htm>). O Programa FITNESSGRAM pretende a generalização, em todas as escolas, da aplicação da mesma bateria de testes, como forma de avaliação da Aptidão Física de todos os alunos e o desenvolvimento de um Programa de monitorização da evolução da Aptidão Física da população portuguesa em idade escolar. O objetivo é fornecer às escolas a aplicação Fitnessgram e os instrumentos e equipamentos que possibilitem a sua aplicação e recolha de dados. Proceder ao tratamento dos dados recolhidos e elaborar diagnóstico sobre a situação atual, informação preciosa para a tomada de decisão nas políticas de Educação, Saúde e Desporto.
- Divulgar o **Programa PESSOA**® (<http://programapessoa.dgicd.min-edu.pt/home2.htm>) por todas as escolas do País. O programa **PESSOA**® tem como principal objetivo desenvolver e avaliar um modelo de intervenção centrado na Escola para a criação de hábitos de vida saudável e prevenção e tratamento do excesso de peso/obesidade juvenil. No âmbito deste Projeto foram criados manuais e materiais didáticos interativos para aplicação em contexto de aula. Estas sessões são divididas em 2 diferentes blocos, sendo um teórico e outro de atividade física.

**Recomendação 22** - Numa segunda fase, os Estados-membros da UE podem conceber e reforçar a formação dos professores de Educação Física através de conteúdos orientados para o desenvolvimento da saúde, adequados a creches, a escolas primárias, a escolas do 2.º e do 3.º ciclos, e a escolas secundárias.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Educação e Ciência, ANQ, Universidades, Politécnicos e outras entidades Formadoras.
- Divulgar o Programa Pessoa por todas as escolas do País.
- Implementar um Programa de promoção **Hábitos de Vida Saudável no ensino Pré-Escolar**. Com este Programa pretende-se promover hábitos de vida saudável e atividade física na Educação Pré-Escolar, através da elaboração de um modelo de intervenção apoiado por Formação e Documentação para Educadores/as de Infância, Encarregados de Educação, Profissionais de Saúde e Supervisores de Atividades Físicas, com o objetivo de reorganizar os espaços escolares e respetivo apetrechamento, para que se desenvolvam atividades físicas e que promovam a aquisição de hábitos de vida saudável.



**Recomendação 23** - Os cursos de formação dos professores de Educação Física, dos profissionais da saúde, dos gestores de desporto e lazer e dos meios de comunicação profissionais devem incluir informação relevante acerca dos benefícios da atividade física e das estratégias para a sua introdução no dia-a-dia.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Educação e Ciência, Ministério da Saúde, ANQ, Universidades, Politécnicos e outras entidades Formadoras.

- Dar uma dimensão verdadeiramente Nacional ao Fitnessgram.
- Disseminar o Programa Pessoa por todas as escolas do País.

**Recomendação 24** - Os currículos das profissões de saúde na EU devem integrar temas relacionados com a atividade física, com a promoção da saúde e com a medicina desportiva.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Saúde, Ministério da Educação e Ciência, ANQ, Universidades, Politécnicos e outras entidades Formadoras em Saúde.

### 8.3.4 TRANSPORTES, AMBIENTE, PLANEAMENTO URBANO E SEGURANÇA PÚBLICA RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 25** - As autoridades dos Estados-membros, nos níveis nacional, regional ou local, devem planear e criar infraestruturas adequadas à utilização da bicicleta como meio de transporte para a escola e para o trabalho.

- Colaborar na difusão do **Plano Nacional de promoção da bicicleta e outros modos de transportes suaves**. Este plano dirige-se a entidades públicas e privadas, associações, bem como ao cidadão individual, apresentando estratégias inovadoras, propostas e recomendações, tendo como objetivo fundamental a promoção dos modos de mobilidade suave, entendidos como os meios de deslocação e transporte de velocidade reduzida, ocupando pouco espaço e com pouco impacto na via pública e sem emissões de gases para a atmosfera como a simples pedonalidade ou a deslocação com recurso a bicicletas, patins, *skates*, trotinetas ou quaisquer outros similares, encarados como uma mais-valia económica, social e ambiental, e alternativa real ao automóvel.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Transportes, Ambiente, Ordenamento do Território, Educação, ANMP, ANAFRE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Sustentável.

**Recomendação 26** - Outros tipos de locomoção ativa devem ser sistematicamente considerados no planeamento territorial, tanto no nível nacional como no regional e no local, com o objetivo de garantir condições de segurança, conforto e viabilidade.

- Desenvolver o Programa Nacional da Marcha e Corrida;
- Apoiar o Plano Nacional de promoção da bicicleta e outros modos de transportes suaves.
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Transportes, Ambiente, Ordenamento do Território, Educação, ANMP, ANAFRE, Conselho Nacional de Desenvolvimento Sustentável.

**Recomendação 27** - Os investimentos em infraestruturas para andar de bicicleta ou caminhar devem ser acompanhados por campanhas de informação explicando os benefícios para a saúde dos meios de locomoção ativa.

- Desenvolver o Programa Nacional da Marcha e Corrida.
- Apoiar o Plano Nacional de promoção da bicicleta e outros modos de transportes suaves.
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Transportes, Ambiente, Ordenamento do Território, Educação, ANMP, ANAFRE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Sustentável.

**Recomendação 28** - No âmbito do licenciamento de construção de novas estruturas, as autoridades responsáveis pelo planeamento do território devem integrar nos seus projetos a necessidade de criar um ambiente seguro para a prática diária de atividade física da população local. Além disso, devem também considerar a acessibilidade, a pé ou de bicicleta, de casa para as estações de comboio, de metro, para o autocarro, lojas e outros serviços e espaços de lazer.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Transportes, Ambiente, Ordenamento do Território, Educação, ANMP, ANAFRE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Sustentável.



**Recomendação 29** - Os governos locais devem considerar a locomoção de bicicleta como parte integrante do planeamento urbano. Devem ser projetadas, desenvolvidas e mantidas as ciclovias e os parques de estacionamento de bicicletas respeitando as exigências básicas de segurança. Os governos locais devem ser incentivados a divulgar as suas melhores práticas por toda a UE para que possam ser encontradas as soluções mais adequadas e económicas.

- Promover o Plano Nacional de promoção da bicicleta e outros modos de transportes suaves.
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Transportes, Ambiente, Ordenamento do Território, Educação, ANMP, ANAFRE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Sustentável.

**Recomendação 30** - As autoridades públicas responsáveis pelos serviços da polícia de trânsito devem assegurar a segurança dos peões e dos ciclistas.

- Colaborar com a **Estratégia Nacional de Segurança Rodoviária (ENSR)**, como meio de assegurar a segurança dos peões e dos ciclistas.

**Recomendação 31** - As autoridades públicas devem não só procurar a proteção do ambiente natural, mas também realçar o seu importante potencial como espaço atrativo para a prática de atividade física ao ar livre. Deve, ainda, ser posta em prática uma gestão eficaz que promova a compatibilidade das necessidades dos diferentes utilizadores, nomeadamente o transporte motorizado *versus* não motorizado.

- Promover o Plano Nacional de promoção da bicicleta e outros modos de transportes suaves.
- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Transportes, Ambiente, Ordenamento do Território, Educação, ANMP, ANAFRE e Conselho Nacional de Desenvolvimento Sustentável.

**Recomendação 32** - No planeamento e nos projetos comunitários, as autoridades públicas devem garantir a integração de espaços de jogo, recreio e lazer para as crianças e para os adolescentes.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com os Municípios.

### 8.3.5 AMBIENTE DE TRABALHO

#### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 33** - Os empregadores e os sindicatos devem, nos seus contratos, incluir requisitos para que os locais de trabalho facilitem um estilo de vida fisicamente ativo. Exemplos desses requisitos são: (1) Acesso a instalações de exercício no interior e ao ar livre devidamente equipadas; (2) Disponibilização de um profissional com formação especializada

visando um aconselhamento apropriado para atividades coletivas ou individuais; (3) Apoio para realização de encontros desportivos entre entidades empregadoras; (4) Apoio para a utilização da bicicleta e da caminhada como meio de transporte para o trabalho; (5) Acesso a exercícios prescritos especificamente para empregos em que o trabalho seja muito monótono ou implique cargas pesadas, criando bem-estar e bom ambiente de trabalho.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com o Ministério da Economia e Emprego, organismo da Administração Pública e Empresas Públicas e Privadas.

**Recomendação 34** - Concessão de certificados nacionais de saúde para os locais de trabalho que invistam num estilo de vida fisicamente ativo dos seus trabalhadores.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com outros Organismos em especial com o Ministério da Saúde no âmbito da Medicina do Trabalho.
- Criar um **“Certificado de Empresa Ativa”**.



### 8.3.6 SERVIÇOS DIRIGIDOS A SENIORES

#### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 35** - Com a finalidade de aumentar a qualidade de vida da velhice nas sociedades europeias, os Estados-membros da UE devem disponibilizar mais recursos à investigação dedicada ao estudo da associação entre a atividade física desenvolvida pela pessoa idosa e a sua saúde psicológica e fisiológica, bem como a identificação de meios para aumentar a atenção e o conhecimento da importância de ser fisicamente ativo.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Universidades e Politécnicos.

**Recomendação 36** - As autoridades públicas devem disponibilizar instalações que tornem a atividade física mais acessível e atraente para a pessoa idosa, reconhecendo o princípio de que o investimento nestas infraestruturas tende a reduzir os custos com os cuidados de saúde.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Municípios e Instituto da Segurança Social.

**Recomendação 37** - Deve ser dada especial atenção por parte dos técnicos responsáveis pelo enquadramento da pessoa idosa no domicílio e nas instituições para que seja garantido o acesso a uma atividade física apropriada às condições de saúde.

- Desenvolver esta recomendação na implementação dos Programas, Projetos e Ações com vários Organismos em especial com Municípios, Instituto da Segurança Social, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, IPSS.



### 8.3.7 INDICADORES, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

O IDP, I.P. sempre que necessário promoverá trabalhos no âmbito do Observatório da Atividade Física e do Observatório da Aptidão Física.

#### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 38** - A implantação de ações políticas para a promoção da atividade física deve ser monitorizada regularmente, com base em indicadores objetivos predefinidos que permitam a avaliação e a revisão das políticas e dos programas.

### 8.3.8 CONSCIENCIALIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO PÚBLICA

O Plano global de Comunicação é da responsabilidade do IDP, I.P. e será implementado nos diversos formatos possíveis e veiculado pelos meios de comunicação e informação disponíveis. O IDP, I.P. procurará também desenvolver em parceria com a Saúde uma Rede HEPA Portugal, sendo que como primeiro passo fará a apresentação deste PNPAF à EU.

#### CAMPANHAS DE CONSCIENCIALIZAÇÃO PÚBLICA

##### RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO

**Recomendação 39** - A sensibilização deve ser combinada com outras formas de intervenção dentro de uma estratégia coerente de comunicação.

- O **Plano de Comunicação** tem como finalidade o de apoiar os objetivos estratégicos do projeto e fornecer ações para a comunicação organizacional, durante a sua elaboração e acompanhamento nas suas diferentes fases e tarefas, bem como a definição de métricas de avaliação, monitorização e aplicação, num claro intuito de melhoria constante e dinâmica de ajuste à realidade de forma contínua.
- Este plano serve como linha de orientação para todas as comunicações, incluindo os objetivos gerais e estratégicos, a missão, as mensagens chave, o público-alvo a atingir, os meios de comunicação a utilizar, e os mecanismos de avaliação e eficácia.
- Nesta perspetiva, este plano tem como objetivo geral, o acompanhamento e fortalecimento das estratégias que permitem ir ao encontro das recomendações de ação mais relevantes para o combate ao sedentarismo, recomendações estas, incluídas nas “Orientações da União Europeia para a Atividade Física”.
- Na elaboração dos objetivos, deverão ser consideradas 4 (quatro) grandes linhas de orientação enquadradas nas áreas de atuação do plano de comunicação:
  - Divulgação e Informação;
  - Sensibilização e Participação;
  - Harmonização e Uniformidade;
  - Disponibilização e Acessibilidade.
- Devem ser entendidas como estratégias de comunicação/promoção, todos os processos que facilitem e fortaleçam o envolvimento de todos os agentes públicos e privados, organizações governamentais e não governamentais, de âmbito central, regional e local, levando a uma maior mobilização da população para a atividade física, combatendo assim o fenómeno do sedentarismo.
- Pretende-se que a política de comunicação aplicada, conduza à mobilização da população sedentária para a prática da atividade física, para o aumento dos conhecimentos dos seus benefícios na saúde. Ao nível sócio-económico, pretende-se aumentar o conhecimento de que todas as pessoas, independentemente da idade ou estatuto sócio-económico, podem e devem realizar regularmente atividade física e autonomizar os cidadãos para a prática de atividade física através da divulgação de informação/educação.
- Pretende-se instituir uma referência nacional para a promoção da atividade física e apoiar a investigação nacional sobre esta matéria.

- Independentemente da seleção dos meios de comunicação, a mensagem terá que obrigatoriamente ter em consideração, três componentes, a componente cognitiva (conhecer, interessar e motivar), a componente afectiva (gostar, preferir e seduzir) e a componente ação (experimentar, adoptar, apoiar).
- Pretende-se que a comunicação, abranja 2 vertentes, uma transversal a todas as áreas de atuação, e outra específica para cada uma das áreas de atuação, atingindo de forma mais eficaz o público respetivo.
- Propõe-se que os objetivos estratégicos do PNAF, sejam divulgados através da publicidade, marketing direto, e relações públicas, utilizando diversos formatos (Internet, Outdoors/indoors em zonas estratégicas, Telas de Grandes Formatos, Imprensa, Rádio, Folhetos, Direct-Mail, SMS, Site Institucional, Rede Social (Facebook), Participação em Feiras, Realização de Seminários (âmbito regional), "Road-Show", Boletins Eletrónicos (e-newsletters) ).
- Este Plano de Comunicação do PNAF que se encontra em anexo será ainda, alvo de uma avaliação custo/benefício para cada ação proposta.

#### **REDE HEPA da EU**

##### **RECOMENDAÇÕES DE AÇÃO**

**Recomendação 40** - A divulgação e a implantação destas recomendações para a atividade física no nível da UE devem ser apoiadas através de uma rede UE HEPA, baseada na atual rede europeia para o aumento da atividade física e para a melhoria da saúde (HEPA Europa).

**Recomendação 41** - A Comissão Europeia é convidada a estudar a melhor forma para apoiar financeiramente uma rede UE HEPA, e a envolver a rede na implantação, na avaliação e na divulgação dos resultados dos projetos relacionados com a HEPA.

## 9. Proposta de Metodologia

A elaboração do documento, responsabilidade do IDP, I.P. deve considerar um processo formativo e uma metodologia baseada no diálogo entre as partes envolvidas que pode ser descrita da seguinte forma:

## **1ª FASE ELABORAÇÃO DO PLANO NACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA**

(DEFINIÇÃO DE ESTRUTURA, OBJETIVOS, ESTRATÉGIAS E METAS)

### **1.1. Apresentação do Projeto do Plano Nacional de Atividade Física**

(REUNIÕES COM OS PARCEIROS)

Realização de reuniões setoriais, coordenadas pelo IDP, I.P., para apresentação das Orientações Europeias para a Atividade Física, do Plano Nacional de Atividade Física e breve discussão sobre os possíveis contributos dos vários parceiros, com os seguintes setores:

- Ministério da Saúde
- Ministério da Educação e Ciência
- Ministério da Administração Interna
- Ministério da Economia e Emprego
- Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território
- Ministério da Solidariedade e Segurança Social

### **1.2. Apresentação das estratégias a implementar por cada setor envolvido no Plano Nacional de Atividade Física**

(REUNIÕES SETORIAIS)

Com base nas Orientações Europeias para a Atividade Física, e face à realidade dos vários setores envolvidos, os representantes de cada setor deverão apresentar estratégias e programas que se traduzam num fomento da prática de atividade física através da criação de oportunidades de prática de atividade física e desportiva continuada para todas as pessoas.

### **1.3. Elaboração do documento**

### **1.4. Apresentação da versão final do PNAF para apreciação e aprovação ministerial**

## **2ª FASE LANÇAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DO PNAF**

### **2.1. Conferência de Imprensa**

### **2.2. Implementação do PNAF**

Esta fase será a fase de lançamento do Plano e de operacionalização pelas estruturas e setores envolvidos.

**3ª FASE** **MONITORIZAÇÃO DA EXECUÇÃO DO**  
**PLANO NACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA**

A monitorização será contínua e desenvolvida por cada um dos setores o que permitirá uma atualização contínua de documentos de apoio estratégicos e permitirá ainda, no momento apropriado de cada ano, ao desenvolvimento do orçamento respetivo e à elaboração de programas anuais necessários (nacionais, regionais e locais).

## 10. PARCEIROS - Programas/Organismos

### **DESPORTO**

IDP, I.P., Federações Desportivas, IPJ, Autarquias, INATEL, Universidades, Coletividades; Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira; IV Plano Nacional para a Igualdade.

### **SAÚDE**

Direção-Geral da Saúde, Universidades, Hospitais, Direções Regionais de Saúde, seguros de saúde; outros organismos (Fundação Portuguesa de Cardiologia).

### **EDUCAÇÃO**

Ministério da Educação e Ciência (Educação para a Saúde, Desporto Escolar e Educação Física).

### **TRANSPORTES**

Secretaria de Estado das Obras Públicas, Transportes e Comunicações (Projeto para a mobilidade em transportes leves).

### **AMBIENTE**

Secretaria de Estado do Ambiente e Ordenamento do Território e Secretaria de Estado do Turismo (Atividades de aventura e ar livre).

### **PLANEAMENTO URBANO**

Secretaria de Estado do Ambiente e Ordenamento do Território.

### **SEGURANÇA PÚBLICA**

Ministério da Administração Interna, Programa de Prevenção da Violência, Comissão das Armas e Violência, Comissão Nacional Justiça e Paz.

### **AMBIENTE NOS LOCAIS DE TRABALHO**

Ministério da Economia e Emprego, Medicina do Trabalho.

### **SERVIÇOS PARA CIDADÃOS SENIORES**

Ministério da Solidariedade e Segurança Social, Municípios, Instituto da Segurança Social, I.P., Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, etc.





[www.idesporto.pt](http://www.idesporto.pt)



Instituto do Desporto de Portugal, I.P.