



ACTIVE HEALTHY KIDS 2016

PORTUGAL

MEXER POR DIVERSÃO
SER ATIVO
SER SAUDÁVEL

ACTIVE HEALTHY KIDS PORTUGAL

Portugal tem orientações e recomendações políticas nacionais sobre a atividade física relacionada com a saúde. A avaliação sistemática dos fatores que influenciam os comportamentos de atividade física nos jovens portugueses é essencial e pode ser útil para as estratégias de saúde pública destinadas ao aperfeiçoamento de futuras orientações e recomendações.

Este relatório enquadra-se numa iniciativa mundial conducente à caracterização dos diversos países quanto aos indicadores mais relevantes para as crianças e os adolescentes terem um crescimento e desenvolvimento

mais saudável. Esta iniciativa integrada pretende harmonizar a informação e os indicadores qualitativos existentes em cada país no âmbito dos sistemas de monitorização e vigilância da atividade física, incluindo os comportamentos de saúde e os respetivos contextos e influências.

Este relatório visa disponibilizar, de forma sucinta e estruturada, a informação mais relevante para ser utilizada por investigadores, docentes e outros profissionais, assim como decisores políticos.



MEXER POR DIVERSÃO
SER ATIVO
SER SAUDÁVEL

9 INDICADORES
DE QUALIDADE organizados em **2** CATEGORIAS

ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS DE SAÚDE



CONTEXTOS E INFLUÊNCIAS NA ATIVIDADE FÍSICA E NA SAÚDE





MEXER POR DIVERSÃO
SER ATIVO
SER SAUDÁVEL

As classificações atribuídas neste relatório são baseadas na documentação disponível, e os dados de cada indicador foram definidos com base nas atuais recomendações, tendo como referência a percentagem de crianças e adolescentes que cumprem as recomendações.

O intervalo das percentagens correspondentes a cada classificação e as respetivas designações estão abaixo descritos.

80%-100%	A maioria das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	A
60%-79%	Mais de metade das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	B
40%-59%	Aproximadamente metade das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	C
20%-39%	Menos de metade das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	D
0%-19%	Somente algumas das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	E

As classificações atribuídas são comuns a todos os relatórios. Este relatório atribui classificações a 9 indicadores de qualidade, agrupados em 2 categorias: atividade física e comportamentos de saúde e contextos e influências na atividade física e na saúde.

MEXER POR DIVERSÃO
SER ATIVO
SER SAUDÁVEL

Atividade Física e Comportamentos de Saúde

COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS

20% das crianças e dos adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos veem TV mais de 4 horas por dia, durante a semana, e 47% durante o fim de semana

D

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA GERAL

Apenas 34% dos rapazes e 17% das raparigas, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos, são suficientemente ativos

D

Apenas 36% das crianças com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos e 4% dos adolescentes com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos cumprem com as recomendações para a prática de atividade física

PARTICIPAÇÃO ATIVA NO LAZER

49% das crianças e dos adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, participam regularmente em atividades físicas fora do âmbito escolar, e 14% participaram nestas atividades pelo menos uma vez por semana

D

TRANSPORTE ATIVO

45% das crianças e dos adolescentes utilizam meios de transportes ativos nas viagens para a escola

C

Embora a caminhada tenha sido identificada como o meio de transporte preferido, 30% das crianças com idade compreendidas entre os 7 e os 8 anos alternam regularmente entre a caminhada e a bicicleta durante os dias de escola

PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA

A participação em desporto escolar chega aos 85%

B

MEXER POR DIVERSÃO
SER ATIVO
SER SAUDÁVEL

Contextos e Influências na Atividade Física e na Saúde

FAMÍLIA E PARES

Mães e pais exercem influência similar na prática de atividade física das crianças, independentemente do género

C

Apenas 9% dos adultos praticam atividade física vigorosa em 4 dias semanais, e 14% dos adultos praticam atividade física moderada em 4 dos últimos 7 dias

ESCOLA

A atividade física é disponibilizada na maioria das escolas através da disciplina de educação física, assim como a acessibilidade de alguns estudantes ao desporto escolar

B

COMUNIDADE E ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO

Nas crianças e nos adolescentes, o género e os comportamentos são correlatos da perceção do ambiente

D

POLÍTICA

Embora a política nacional não tenha criado todas as condições necessárias, existem posições oficiais reconhecendo a atividade física como um importante comportamento para desenvolvimento saudável dos jovens

C

O processo utilizado para atribuir as classificações a cada indicador de qualidade envolveu o seguinte procedimento:

1. Identificação da melhor fonte de informação disponível para cada indicador de qualidade.
2. Num primeiro momento, foram selecionados os inquéritos representativos das crianças e dos adolescentes existentes em Portugal. Quando não existiam dados nacionais representativos, foram utilizados os dados de inquéritos disponíveis.
3. Para o parâmetro Contextos e Influências, foram utilizados documentos políticos estratégicos e outras orientações publicamente disponíveis. Este processo envolveu uma análise subjetiva de documentos selecionados entre os anos de 2010 a 2016.
4. Para cada indicador de qualidade, os dados foram considerados em função de uma recomendação ou referência.
5. Sempre que necessário, foi descrita a justificação para as opções associadas à utilização das diversas fontes de informação, e foram registados possíveis vieses nos dados.
6. Posteriormente, foram observadas as lacunas relevantes nos dados, e consideradas as limitações das “melhores evidências disponíveis”.
7. Foram fornecidas recomendações sobre como melhorar o grau ou melhorar a medição, em futuros relatórios.
8. Cada classificação foi atribuída através de um processo que envolveu a apresentação, ao grupo de peritos, pelos membros adjudicados inicialmente, de cada sugestão de classificação e a sua posterior discussão de acordo com a metodologia definida e a qualidade dos dados disponíveis.



Agradecimentos

Este relatório foi elaborado com financiamento do Instituto Português do Desporto e Juventude, IP – “Desporto para Todos” através do CIAFEL-FADEUP.

A elaboração deste relatório envolveu uma parceria entre a Universidade do Porto (Jorge Mota), a Universidade de Coimbra (Manuel Coelho e Silva), a Universidade de Évora (Armando Raimundo) e a Universidade de Lisboa (Luís B. Sardinha).

PROMOTORES



UNIVERSIDADE
DE LISBOA

• U



C •



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



UNIVERSIDADE
DE ÉVORA



MH



CIAFEL



Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Performance Científica

PARCEIROS



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.