

# ACTIVE HEALTHY KIDS 2016

**PORTUGAL** 

MEXER POR DIVERSÃO SER ATIVO SER SAUDÁVEL

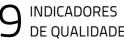
# ACTIVE HEALTHY KIDS PORTUGAL

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 caraterização 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.





DE QUALIDADE organizados em 崔 CATEGORIAS

# ATIVIDADE FÍSICA E **COMPORTAMENTOS DE SAÚDE**











# **CONTEXTOS E INFLUÊNCIAS** NA ATIVIDADE FÍSICA E NA SAÚDE













MEXER POR DIVERSÃO SER ATIVO SER SALIDÁVEI

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.

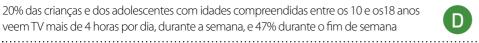
80%-100%	A maioria das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	А
60%-79%	Mais de metade das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	В
40%-59%	Aproximadamente metade das crianças e dos adolescentes atingem os indicadores de qualidade	C
20%-39%	Menos de metade 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	Е

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.

# 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



### 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



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



## TRANSPORTE ATIVO

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



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%



# Contextos e Influências na Atividade Física e na Saúde

# **FAMÍLIA F PARES**

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



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



### COMUNIDADE E ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO

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



# **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 iovens



MEXER POR DIVERSÃO SER ATIVO SER SAUDÁVEL

# 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 envieses 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 defnida 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**







С .











#### PARCEIROS



