

SUMÁRIO
EXECUTIVO

Relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022



SUMÁRIO
EXECUTIVO

Relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022

Relatório sobre o Ponto de Situação Global da Atividade Física 2022: sumário executivo

© Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Esta tradução não foi realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). A OMS não é responsável pelo conteúdo ou exatidão desta tradução. A edição original em inglês será a edição vinculativa e autêntica.

A versão portuguesa resulta da tradução realizada pelo Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF), da Direção-Geral da Saúde (DGS) e está disponível sob o CC BY-NC-SA 3.0.

Sumário executivo

A atividade física regular promove a saúde mental e física (1). É benéfica para pessoas de todas as idades e capacidades, e nunca é demasiado tarde para começar a ser mais ativo e menos sedentário potenciando a saúde. No entanto, atualmente, 81% dos adolescentes (2) e 27,5% dos adultos (3) não cumprem os níveis de atividade física recomendados pela OMS, afetando não só os indivíduos e as suas famílias ao longo da vida, como também os serviços de saúde e a sociedade como um todo.

A pandemia da COVID-19 salientou a importância vital que a prática regular de atividade física tem, tanto para a saúde mental como para a saúde física. No entanto, expôs também as desigualdades no acesso e nas oportunidades, para algumas comunidades se tornarem fisicamente ativas.

A pandemia da COVID-19 tem mostrado que a atividade física deve ser uma componente central das políticas públicas, devendo todos os países providenciar oportunidades equitativas de prática de atividade física para todos (4).

Com o propósito de orientar o nível de participação dos países, o Plano de Ação Global sobre Atividade Física 2018-2030 da OMS lançou um conjunto de recomendações políticas baseadas na evidência, com o objetivo de aumentar os níveis de participação em quatro áreas estratégicas: sociedades ativas, ambientes ativos, pessoas ativas e sistemas ativos (5). Implementado de forma eficaz por todos os países, o GAPPA irá acelerar a ação no sentido de atingir a meta global de redução relativa de 15% nos níveis de inatividade física da população até 2030.

O custo da inatividade física

O peso económico da inatividade física é elevado. Globalmente, estima-se que cerca de 500 milhões (499 208 milhões) de novos casos de doenças não transmissíveis evitáveis ocorram entre 2020 e 2030, implicando custos anuais de tratamento entre os 300 mil milhões de dólares (INT\$524 mil milhões) e os 27 mil milhões (INT\$ 48 mil milhões), caso não se verifique uma mudança nos atuais níveis de prevalência de inatividade física.

Aproximadamente, metade dos novos casos de doenças crónicas não transmissíveis (47%) resultará de hipertensão, e cerca de 43% de depressão. Estima-se ainda que cerca de ¾ dos casos ocorram nos países subdesenvolvidos e em desenvolvimento. O maior custo económico deverá ocorrer nos países desenvolvidos, com 70% dos gastos em saúde a serem alocados para o tratamento de doenças decorrentes da inatividade física.

Objetivo/Propósito deste relatório

O primeiro relatório acerca do Ponto de Situação Global sobre a Atividade Física reporta uma síntese sobre o processo global de implementação das recomendações preconizadas no GAPP. Este relatório, solicitado pelos Estados membros, ao abrigo da Resolução 71.6 da Assembleia Mundial de Saúde, descreve a situação atual, – e quando possível, as mais recentes tendências – através do uso dos melhores dados disponíveis e de um conjunto de 29 indicadores. Os dados apresentados foram extraídos de duas fontes principais: o Questionário sobre a Capacidade Nacional para a Prevenção das Doenças não Transmissíveis (2021) (6) e o *Relatório acerca da Situação Global sobre Segurança Rodoviária* (2018) (7). Por outro lado, os dados presentes no relatório, permitem também fazer uma primeira

reflexão sobre o impacto da COVID-19 na capacidade e progresso dos países na implementação de políticas relacionadas com a atividade física.

Trata-se de um relatório útil para todos os intervenientes na promoção e implementação de políticas que proporcionam ambientes e programas impulsionando a prática de atividade física. No relatório, são ainda sumariadas cinco ações recomendadas para a promoção da prática de atividade física, enquanto o mundo continua a responder e a recuperar da pandemia da COVID-19, e acelerar a ação com vista a alcançar os objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) definidos, particularmente o cumprimento do ODS sobre Boa Saúde e Bem-estar.

Principais resultados

Existem poucas áreas de saúde pública – tais como a atividade física – onde a evidência sobre as ações a implementar é tão elucidativa, efetiva e prática. Embora alguns países tenham avançado na implementação de diferentes políticas recomendadas pelo GAPP, a nível global, durante os 5 anos que marcam a adoção das recomendações, esta implementação tem sido **lenta e desigual**, resultando em pequenos progressos no sentido do aumento dos níveis de prática de atividade física da população. Como consequência desta “inação”, os sistemas de saúde encontram-se sobrecarregados com doenças passíveis de serem prevenidas, e as comunidades não são capazes de usufruir dos benefícios ambientais, sociais e económicos associados a um estilo de vida mais ativo.

Apenas dois dos indicadores políticos presentes no GAPAA foram implementados por mais de ¾ dos países: o desenvolvimento de ferramentas de vigilância nacional da atividade física (em adultos, e em crianças e adolescentes) e a definição de normas nacionais de segurança para a circulação pedonal e ciclável. Nove dos indicadores políticos definidos no GAPP, foram implementados por cerca de metade a 2/3 dos países, sendo que os restantes 18 indicadores foram implementados em menos de metade dos países (ver tabela 1). A implementação desigual entre as regiões da OMS e o nível de rendimento dos países realça as **desigualdades** no acesso às oportunidades e ambientes que impulsionam a prática de atividade física de forma regular e segura.

Esta primeira avaliação global sobre as ações políticas para o aumento da prática de atividade física revela **lacunas significativas na implementação das políticas**. Tais falhas são realçadas, globalmente, pelo nível modesto de implementação das ações políticas recomendadas no GAPP e pela evidente lacuna entre o estabelecimento de uma política e a sua operacionalização. Na maioria dos países, o desenvolvimento e implementação de políticas deve ser reforçado e acelerado para que as metas globais relativas à atividade física possam ser atingidas.

As lacunas nas políticas são o resultado de múltiplos fatores que se articulam e enquadram em cinco áreas distintas: **política, técnica, financeira, de colaboração e desenvolvimento de capacidades, e de sistemas de dados** – todas elas com influência na limitação ou aceleração do progresso. Quando positivamente alinhados, estes fatores de “habilitação política” facilitam e fazem avançar a agenda nacional. Por outro lado, a ausência de um ou mais fatores pode reduzir, desviar ou mesmo inverter este progresso. Como o ciclo político nacional referente à atividade física não é “de tamanho único”, todos os países precisam de identificar e reforçar facilitadores do processo de implementação de políticas, que conduzam a um ciclo positivo e virtuoso de ação coletiva, com vista ao aumento da prática de atividade física.

Implementação das políticas GAPP: resultados por área política

Área GAPP – sistemas ativos: :

O número de países que reportam deter políticas nacionais de prevenção das Doenças não transmissíveis (DNT) (que incluem a atividade física, ou iniciativas autônomas de promoção da atividade física) tem aumentado entre 2017 e 2019. No entanto, 23% dos países afirmam não estar a implementar essas políticas (ou seja, não estão operacionais). Dado que menos de 50% dos países reportam ter um mecanismo de coordenação que apoie a colaboração multissetorial no âmbito da prevenção das DNT, estes resultados são preocupantes e contribuem para justificar o baixo nível de implementação de políticas de atividade física evidenciado no presente relatório.

Área GAPP – sociedades ativas:

Pouco mais de metade dos países reportaram ter realizado pelo menos uma campanha de comunicação e sensibilização para a atividade física nos últimos dois anos – número que tem vindo a diminuir desde 2019. Cerca de metade dos países já realizaram eventos de participação em massa com vista ao envolvimento da população na prática de atividade física através da realização de eventos gratuitos para a comunidade, no entanto, a pandemia de COVID-19 contribuiu para que também este número venha a diminuir desde 2019.

Área GAPP – ambientes ativos:

O progresso global de ação política para a promoção de ambientes que fomentem a atividade física é variado. Três quartos dos países (76%) reportaram ter normas nacionais de segurança para a circulação pedonal e ciclável, e dois terços (66%) normas nacionais para controlo de velocidade.

Apenas metade dos países reportaram possuir normas nacionais para infraestruturas destinadas a pedestres e ciclistas, e menos de metade relatam ter normas nacionais definidas para os três elementos centrais de segurança rodoviária. Embora a legislação sobre limites de velocidade e condução sob o efeito de álcool esteja presente na maioria dos países, apenas ¼ (26%) dessa legislação cumpre as melhores práticas da OMS. A escassez de legislação definida segundo as melhores práticas e a ausência de normas que orientem a construção de novas vias representam riscos acrescidos para os pedestres e ciclistas.

Área GAPP – pessoas ativas:

A implementação de políticas que asseguram a existência de oportunidades para a atividade física nos diferentes contextos de vida da população, e a existência de programas direcionados a grupos populacionais específicos, é reportado por menos de metade dos países. Apesar da forte evidência sobre os benefícios da atividade física regular na prevenção das DNT e promoção da saúde mental, menos de 40% dos países reportam a existência de protocolos nacionais para a integração da atividade física nos cuidados de saúde primários. Embora se verifique um pequeno aumento nos níveis de implementação deste indicador, o lento nível de implementação desta política reconhecida como “melhor prática” é particularmente preocupante dado o elevado número de pessoas que vivem com, ou estão em risco de desenvolver DNTs.

Resumo dos resultados por área de ação política definida no GAPPA 2018-2030

Código de cores		Chave para símbolos	
	Forte progresso > 75% dos países		Aumento desde 2019
	Progresso moderado 51–75% dos países		Sem alteração desde 2019
	Fraco progresso 0–50% dos países		Decréscimo desde 2019
NA	Sem dados disponíveis	NA	Sem dados disponíveis

ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA DO GAPPA	% DE PAÍSES	ALTERAÇÃO DESDE 2019
ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA 1: MUDANÇA DE CONHECIMENTOS E ATITUDES		
Campanhas nacionais de sensibilização sobre atividade física	52%	
Eventos nacionais de participação em massa	58%	
ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA 2: AMBIENTES FACILITADORES		
Política nacional de promoção da caminhada e uso da bicicleta	42%	NA
Política nacional para os transportes públicos	73%	NA
Normas nacionais para construção de infraestruturas destinadas a pedestres e ciclistas	53%	NA
Normas nacionais para as passadeiras	76%	NA
Normas nacionais para o controlo de velocidade	64%	NA
Normas nacionais para os três elementos de segurança rodoviária	46%	NA
Estratégia nacional de segurança rodoviária	80%	NA
Estratégia nacional de segurança rodoviária totalmente financiada	18%	NA
Avaliação nacional da segurança rodoviária para novas estradas	48%	NA
Avaliação nacional da segurança rodoviária das estradas existentes para todos os utilizadores	64%	NA
Legislação nacional para controlo de velocidade que cumpre as melhores práticas	26%	NA
Legislação nacional para a condução sob o efeito de álcool que cumpre as melhores práticas	26%	NA
Legislação nacional sobre a utilização do telemóvel durante a condução	89%	NA
Legislação nacional acerca da condução sobre o efeito de drogas	87%	NA
Legislação nacional sobre os espaços públicos	NA	NA

ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA DO GAPP	% DE PAÍSES	ALTERAÇÕES DESDE 2019
ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA 3: PROVIDENCIAR OPORTUNIDADES E PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA		
Protocolos nacionais sobre a gestão da inatividade física em cuidados de saúde primários	40%	↑
Políticas de promoção da atividade física nos cuidados infantis	30%	NA
Iniciativas de promoção da atividade física no local de trabalho	36%	NA
Iniciativas comunitárias e desportivas de promoção de atividade física	47%	NA
Promoção da atividade física em espaços públicos	42%	NA
Promoção da caminhada e do uso da bicicleta	40%	NA
Promoção da atividade física como estratégia para o envelhecimento ativo	40%	NA
Iniciativas nacionais de saúde para uso de aplicações móveis (<i>mHealth</i>)	37%	↑
Oferta de educação física de qualidade nas escolas	NA	NA
Iniciativas de promoção da atividade física para pessoas com deficiência	NA	NA

ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA DO GAPP	% DE PAÍSES	ALTERAÇÕES DESDE 2019
ÁREA DE AÇÃO POLÍTICA 4: SISTEMAS NACIONAIS DE GOVERNANÇA FACILITADORES DA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA		
Políticas nacionais para prevenção de DNT que incluem atividade física	86%	↓
Políticas nacionais para prevenção de DNT que incluem atividade física que estejam operacionais	67%	↓
Políticas nacionais de atividade física	47%	=
Políticas nacionais de atividade física que estejam operacionais	38%	=
Uma política nacional operacional para DNT, incluindo atividade física, ou uma política isolada de atividade física operacional	72%	↓
Mecanismo de coordenação nacional das DNTs	46%	=
Recomendações nacionais para a atividade física em <i>qualquer</i> grupo etário	46%	↑
Recomendações nacionais para a atividade física em <i>todos</i> os grupos etários	30%	↑
Definição de metas nacionais para a atividade física	53%	↓
Vigilância da atividade física nos adultos	92%	↑
Vigilância da atividade física nos jovens	75%	↑
Vigilância da atividade física em crianças com menos de 5 anos idade	29%	↑

Reforço de dados para monitorização global e nacional do GAPPA

A monitorização da implementação, dos resultados e do impacto da aplicação das recomendações do Plano de Ação Global permitirá uma tomada de decisão baseada na evidência sobre o progresso nacional e global. Os resultados apresentados neste relatório têm por base os 29 indicadores de implementação identificados no quadro de monitorização do Plano. No geral, embora se verifique a existência de dados globais para monitorizar as políticas, estratégias e planos de ação nacionais que incluem as DNT, a atividade física, a caminhada e o andar de bicicleta, os transportes públicos e a segurança rodoviária, verificam-se evidentes lacunas, nomeadamente no que diz respeito à falta de detalhes sobre o conteúdo das políticas existentes e sobre a efetiva operacionalização das mesmas.

São necessárias pelo menos duas melhorias em futuras monitorizações. Em primeiro lugar, verifica-se a necessidade de desenvolver indicadores adicionais para assegurar a monitorização de todas as recomendações políticas contidas no Plano de Ação Global. Em segundo lugar, os dados existentes devem ser revistos e reforçados segundo os indicadores atualmente identificados. Para mitigar algumas das lacunas identificadas poderá ser necessário desenvolver novos sistemas e instrumentos de recolha de dados. Consecutivamente, poderá ainda ser necessário realizar um inquérito global periódico para avaliar os progressos nacionais. De facto, esta abordagem é utilizada na avaliação de outros fatores de risco para o desenvolvimento das DNT (como por exemplo, o tabagismo e hábitos alimentares pouco saudáveis), devendo por isso ser explorada a sua aplicabilidade e viabilidade para a atividade física.

Identificam-se ainda algumas lacunas nos atuais sistemas de monitorização globais e nacionais referentes aos níveis de atividade física ao longo do tempo, durante o ciclo de vida e em subpopulações específicas.

Estas incluem a ausência de monitorização da prática de atividade física para pessoas com deficiência, crianças entre os 6-9 anos e com menos de 5 anos de idade. Do mesmo modo, não foram recolhidos dados globais referentes aos comportamentos sedentários e a domínios chave da atividade física, tais como a prática de desporto e o transporte ativo com recurso a caminhadas e uso da bicicleta, sendo por isso necessário rever estas falhas nos sistemas de monitorização. Vários departamentos governamentais podem beneficiar de dados coerentes e consistentes sobre as tendências em domínios específicos da atividade física, e esses dados devem ser recolhidos e uniformizados para maximizar sua utilização e eficiência.

Tendo em conta as vantagens associadas ao uso de dispositivos móveis na monitorização da atividade física, é necessário que se estabeleça um consenso global sobre essas ferramentas e protocolos técnicos para a sua utilização e integração nos sistemas de monitorização nacionais e globais (assim como ações para mitigar as barreiras financeiras à sua utilização). São necessárias atualizações regulares sobre os níveis globais de atividade física, que permitam informar sobre os progressos relativos ao objetivo primário do GAPPA, o de aumentar os níveis de atividade física em 15% até 2030.

Dado que o GAPPA invoca uma resposta política multissetorial e global, a monitorização da implementação e do impacto das ações recomendadas requer também uma abordagem global do sistema. Nesse sentido, alerta-se para a necessidade de reforçar os métodos e ferramentas que avaliam os custos sociais, económicos e de saúde, assim como o retorno do aumento da atividade física. Estes dados tornam-se essenciais para assegurar e reforçar o envolvimento de todos os setores relevantes, e não apenas do desporto e da saúde, e permitem reforçar a utilização destas ferramentas.

O caminho a seguir: cinco recomendações

Torna-se essencial acelerar a implementação de políticas de atividade física para alcançar as metas estabelecidas para 2030. Este processo exigirá a identificação de oportunidades por parte dos governos e a mitigação dos constrangimentos políticos dentro de cada país. Com o propósito de auxiliar os países neste processo, são recomendadas cinco ações que se destinam a colmatar as lacunas verificadas na implementação das políticas.

1. Fortalecer os sistemas de governança e a liderança política

- Estabelecer e reforçar a liderança sobre a promoção da atividade física em todos os departamentos governamentais relevantes e a todos os níveis.
- Investir na advocacia sobre a importância de ações políticas para a promoção da atividade física

- Aumentar a sensibilização sobre a importância de promover a atividade física de forma transversal a vários setores, para o desenvolvimento nacional e para as múltiplas prioridades globais, como estabelecido nos objetivos de desenvolvimento sustentável da OMS.
- 2. Integrar a atividade física nas políticas nacionais relevantes e apoiar a implementação de políticas com recurso a ferramentas práticas e orientações**
- Rever políticas nacionais relevantes assim como normas e regulamentações para identificar e reforçar a inclusão da atividade física, quando relevante, e assegurar a responsabilização e coerência política.
 - Desenvolver e disseminar ferramentas e orientações para a implementação de políticas adaptadas à cultura e contextos de implementação, promovendo a capacitação através da formação.
- 3. Reforçar parcerias, envolver as comunidades e desenvolver a capacitação das pessoas**
- Assegurar a existência de um mecanismo de coordenação nacional adequado para a atividade física, visando o reforço da colaboração entre áreas governamentais stakeholders e múltiplos intervenientes, com vista ao aumento dos níveis de implementação de políticas.
 - Envolver agentes não governamentais e a comunidade de forma eficaz, assegurando a relevância e sustentabilidade das políticas e programas, priorizando o aumento das oportunidades para os menos ativos, incluindo pessoas com deficiência, pessoas em idade avançada e jovens.
- 4. Reforçar os sistemas de recolha de dados e monitorização e a tradução de conhecimentos**
- Reforçar os sistemas de monitorização nacionais e subnacionais (incluindo a nível das cidades) para controlo do progresso de implementação de políticas, e fornecer aos governos e stakeholders dados de todos os níveis, que possam informar e impulsionar o ciclo de implementação das políticas.
 - Investir, reforçar a capacidade de investigação e alargar a tradução de documentos relevantes através de parcerias entre governos e agentes não-governamentais, fomentando o desenvolvimento e a avaliação da implementação de políticas.
- 5. Assegurar o financiamento sustentável e alinhado com os compromissos políticos nacionais**
- Rever os atuais financiamentos nacionais e subnacionais atribuídos às políticas promotoras da atividade física e, quando necessário, rever futuras distribuições orçamentais, com vista a assegurar o alinhamento desse orçamento com os compromissos políticos em todos ministérios relevantes.
 - Explorar e testar mecanismos de financiamento inovadores, para o aumento das fontes de financiamento de apoio a iniciativas e programas de atividade física, nomeadamente no âmbito dos planos nacionais de recuperação após pandemia da COVID-19 e das agendas nacionais de desenvolvimento.

Conclusão

Este relatório serve como um alerta para a necessidade de maior ação coletiva em todos os países para fechar a lacuna na implementação de políticas e defender a promoção de uma ação política acelerada. Do mesmo modo que o mundo

tem respondido ao impacto da pandemia de COVID-19 na saúde física e mental das populações, a promoção da atividade física pode salvar vidas, melhorar a saúde e apoiar sistemas de saúde e comunidades mais fortes e resilientes.

Referências:

- 1 Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656>
- 2 Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health.* 2020;4(1):23-35.
- 3 Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health.* 2018;6(10):e1077-e86.
- 4 Fair play: Building a strong physical activity system for more active people. Geneva: World Health Organization; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/346169>
- 5 Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- 6 Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: Report of the 2021 global survey. Geneva: World Health Organization; (in press).
- 7 Global status report on road safety 2018. Geneva: World Health Organization; 2018. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/276462>

