

VI Congresso Internacional da Corrida
“Desporto para a Vida, Corrida para a Vida”
Hotel Altis Park, 5 de Dezembro de 2015

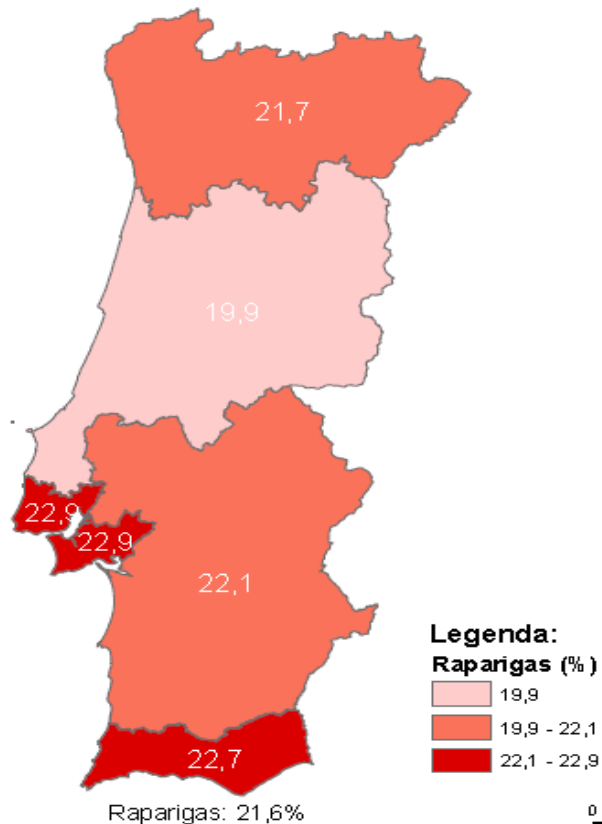
Programa Nacional de Desporto para Todos

Paulo Rocha
paulo.rocha@ipdj.pt

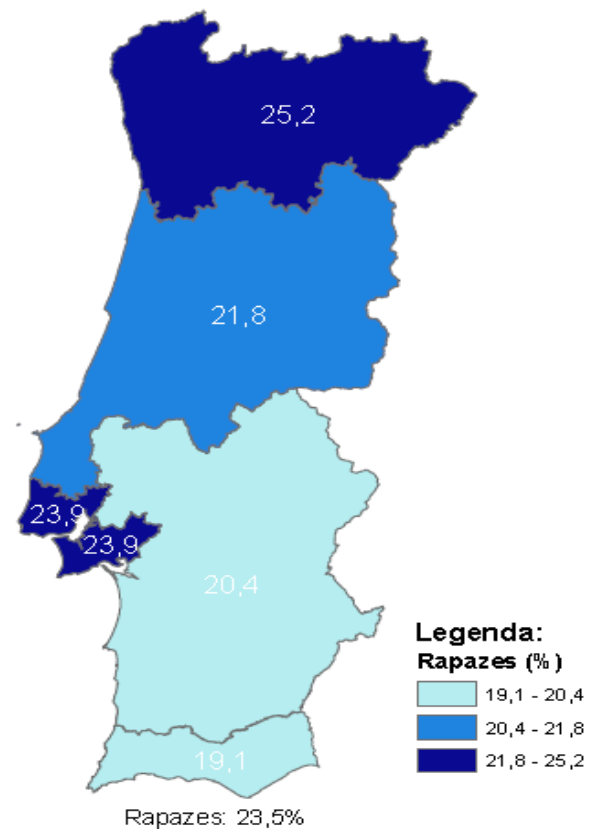


| Sedentarismo

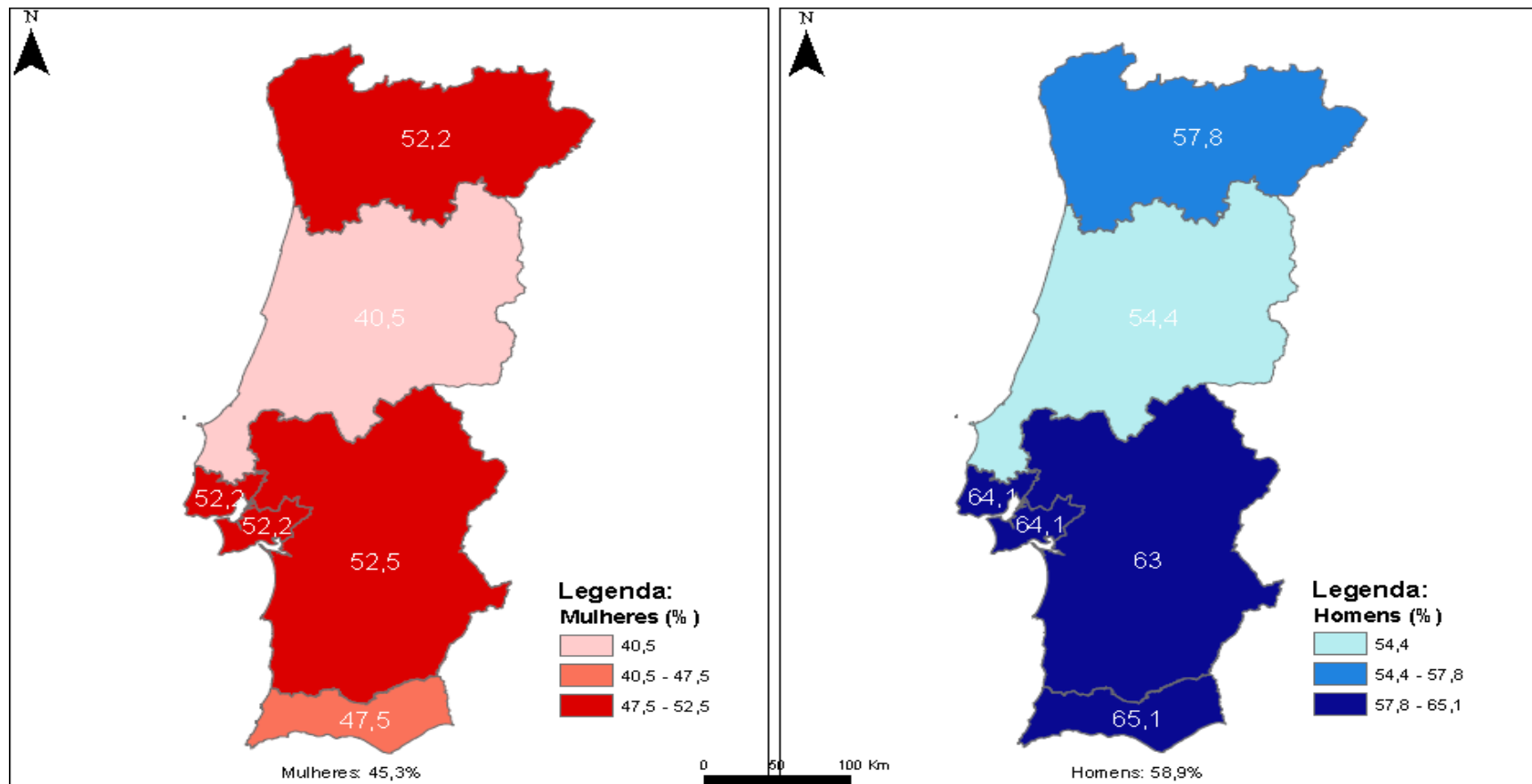
Prevalência Nacional de Sobrepeso e Obesidade Nas Crianças e Jovens



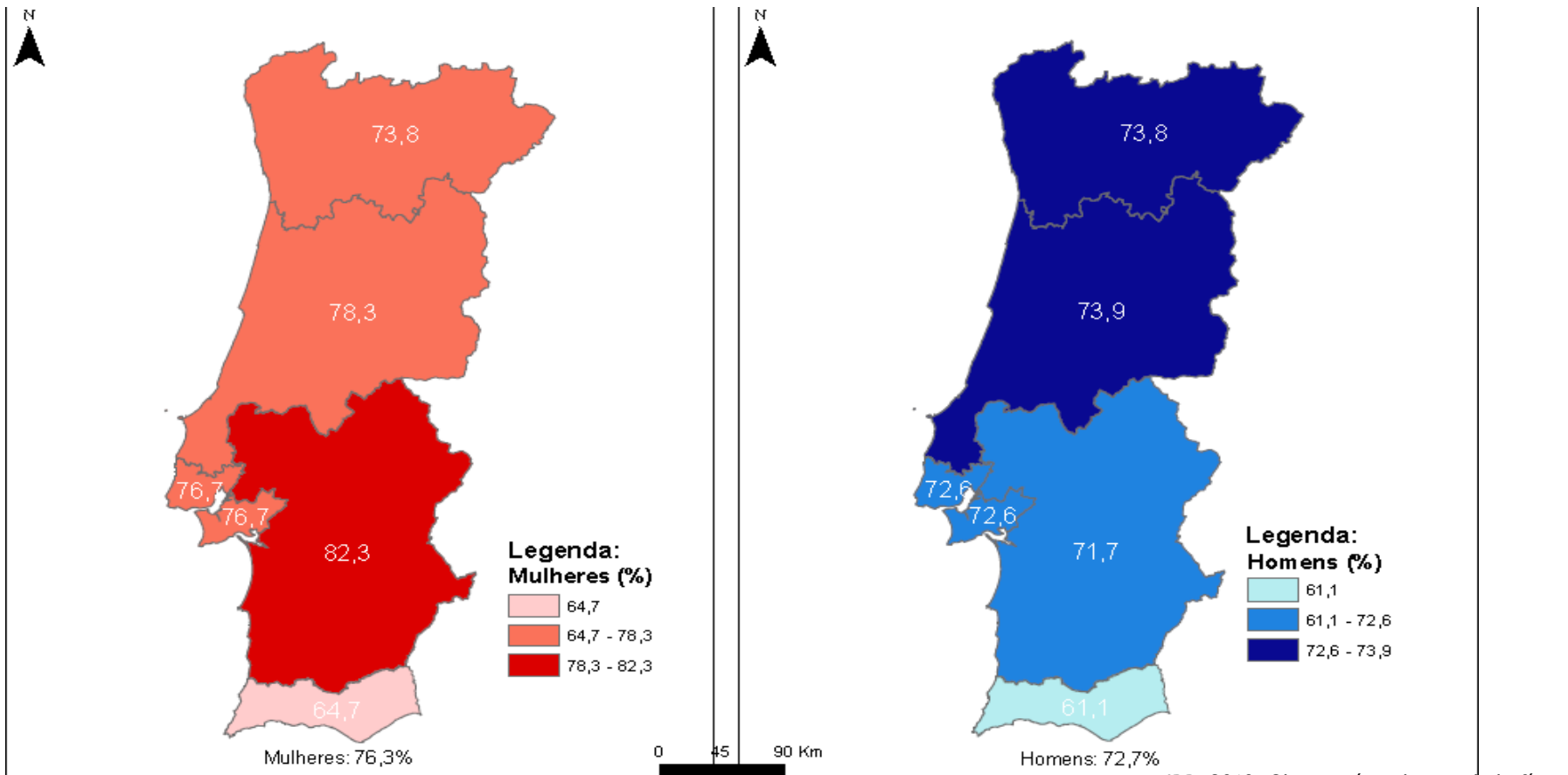
0 50 100 Km



Prevalência Nacional de Sobrepeso e Obesidade nos Adultos



Prevalência Nacional de Sobrepeso e Obesidade nos Idosos





International
Diabetes
Federation

IDF DIABETES ATLAS

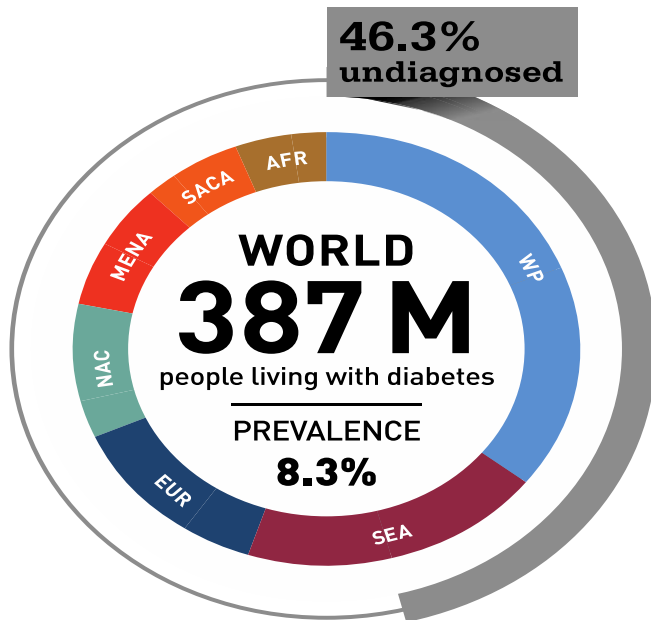
Sixth edition

2014 UPDATE

46.3%
undiagnosed

77%

of people with diabetes
live in low- and middle-
income countries



























2014

expected increase

**+205
MILLION**



2035

	MT	75%	+37
	BG	78%	+20
	RO	60%	+11
	PT	64%	+9
	CY	54%	+8
	FR	42%	+8
	IE	34%	+8
	FI	15%	+8
	SK	41%	+6
	IT	60%	+5
	PL	52%	+3
	EU28	42%	+3
	UK	35%	+3
	BE	31%	+3
	SE	9%	+3
	LT	46%	+2
	ES	44%	+2
	NL	29%	+1
	SI	22%	=
	CZ	35%	-2
	DE	29%	-2
	AT	27%	-2
	LU	29%	-3
	DK	14%	-4

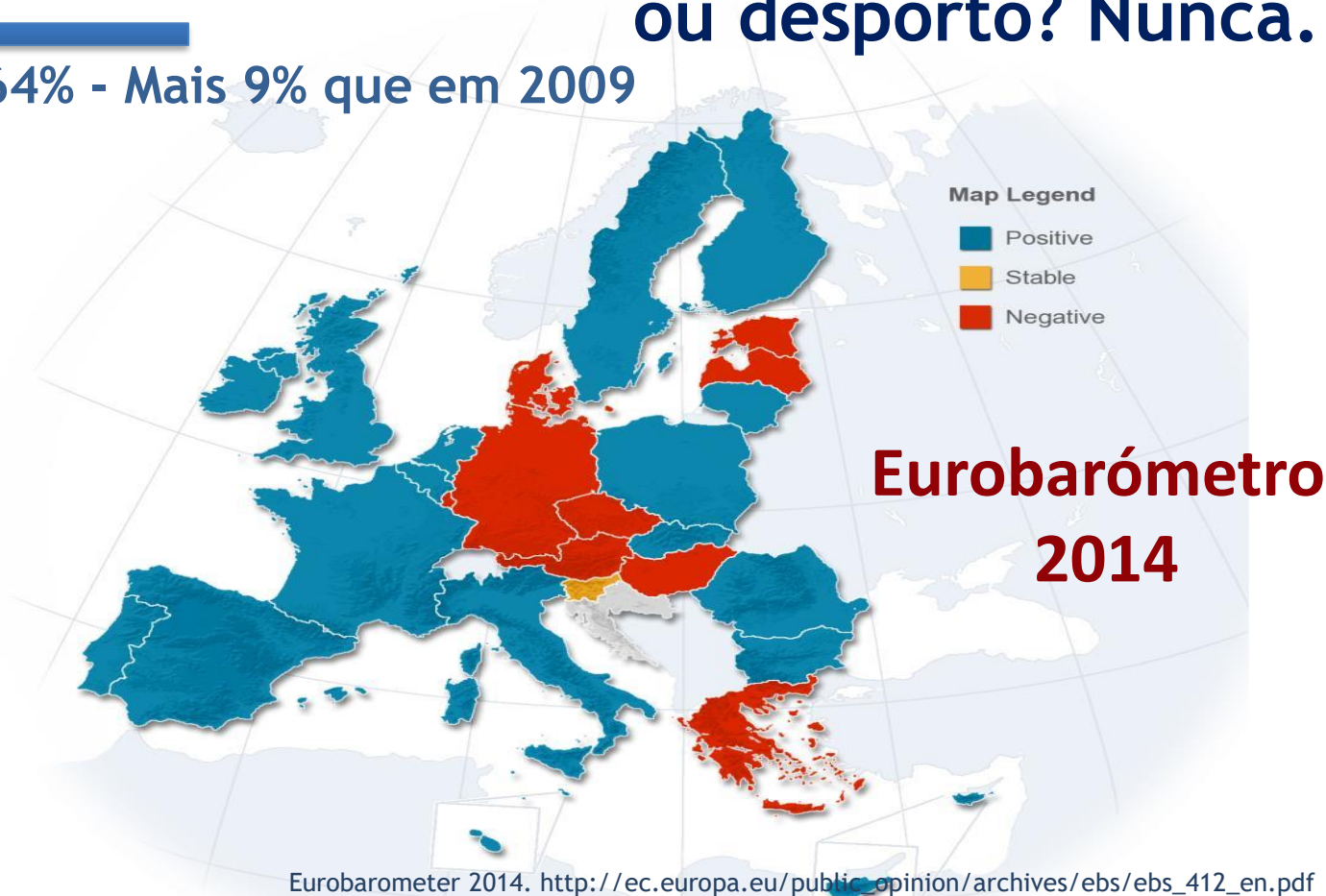
Question: QD1. How often do you exercise or play sport?

Answers: Never



64% - Mais 9% que em 2009

Faz exercício ou desporto? Nunca.



PORTUGAL

PREVALENCE (%) OF ADULTS THAT ENGAGED IN
MODERATE- AND VIGOROUS-INTENSITY PHYSICAL ACTIVITY
FROM EUROBAROMETER, 2014

%	ADULTS	
	MODERATE-INTENSITY*	VIGOROUS- INTENSITY*
BOTH SEXES	14	9

**moderate- and vigorous-intensity physical activity on at least
4 days within the past 7 days*

Total population: 10 427 301

Median age: 43.1 years

Life expectancy at birth males: 77.6 years

Life expectancy at birth females: 84.0 years

GDP per capita: €15 800

GDP spent on health: 10.2% (1)



OMS Europa - SEDENTARISMO

Mortes - 600.000 ano

Esperança de vida - 5.3 milhões de anos de vida a menos

Doenças - Encargos financeiros

17.5 biliões de euros/ano

220€ a 440€ custo por pessoa/ano

Excesso de Peso - (+) 14 milhões de crianças na EU

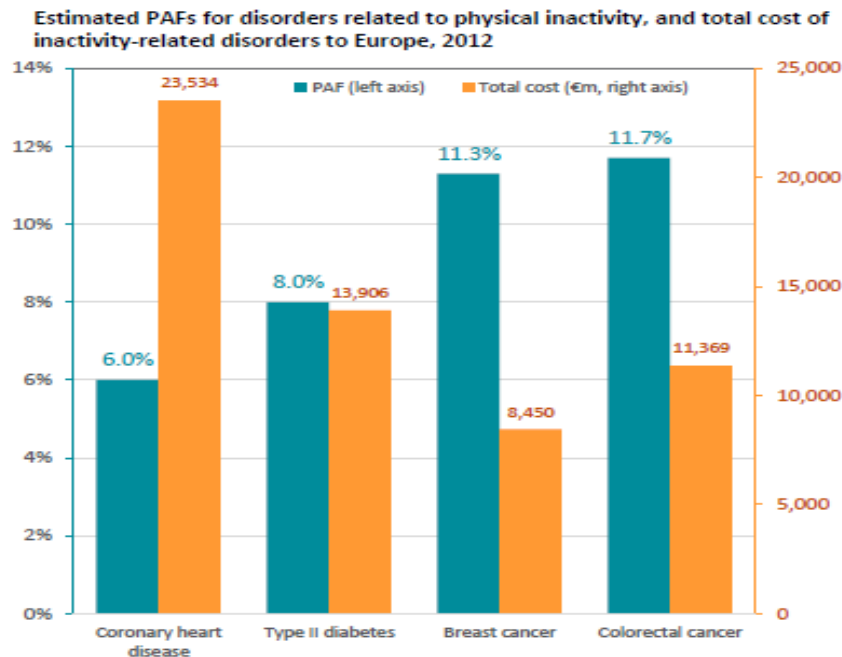
Excesso de peso - aumenta 400.000/ano

Obesos - 3 milhões/ano

Apenas 21% jovens adolescentes realizam pelo menos 1 h de AF
vigorosa

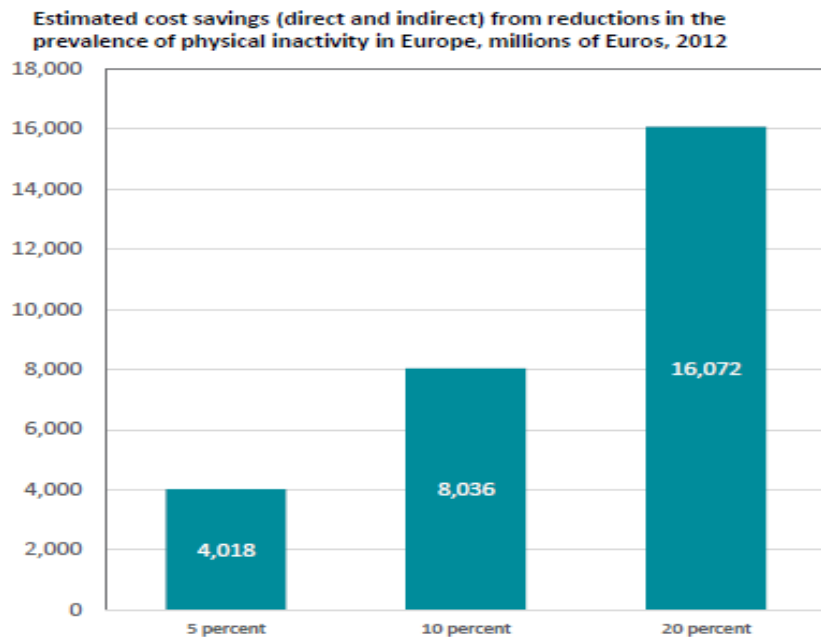
EUROPA - CUSTOS DO SEDENTARISMO

EU-28 € 80 bilhões
Custos Diretos e Indiretos



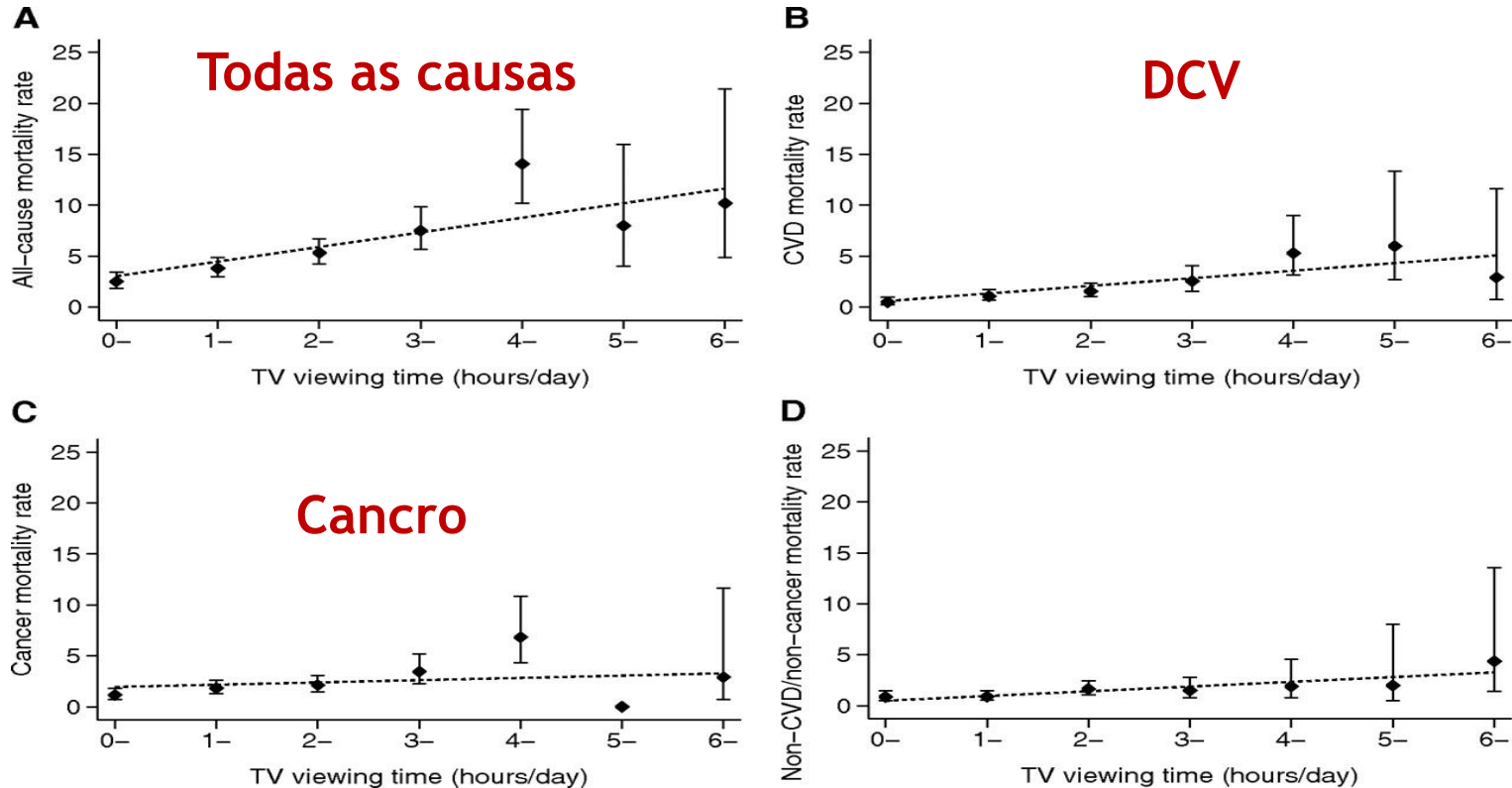
Source: Lee et al., (2012), WHO, OECD, Eurostat, IDA, EUCAN, Cebr analysis

EU-28 € 16.1 bilhões
Poupança com ↓ 1/5 Sedentarismo



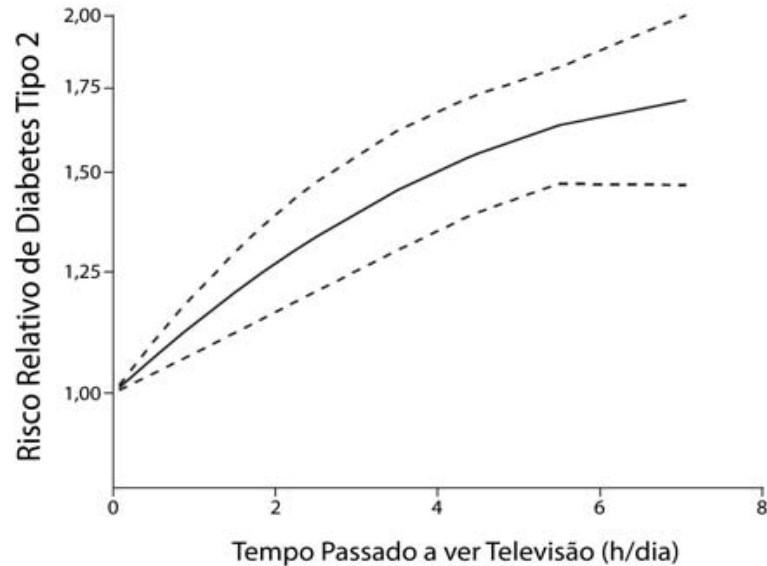
Source: Lee et al., (2012), WHO, OECD, Eurostat, IDA, EUCAN, Cebr analysis

Comportamento Sedentário e Mortalidade

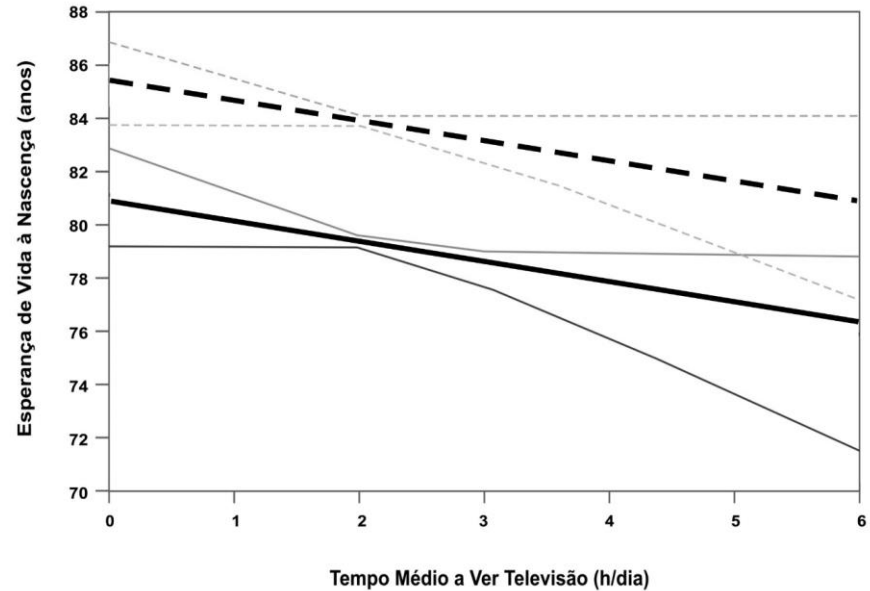


Ausdiab Study: Unadjusted all-cause (A), CVD (B), cancer (C), and non-CVD/noncancer (D) mortality rates per 1000 person-years according to television (TV) viewing time (h/d).

Comportamento Sedentário, Risco de Diabetes e Esperança de Vida



Grontved e col. JAMA, 305, 2448-2455, 2011



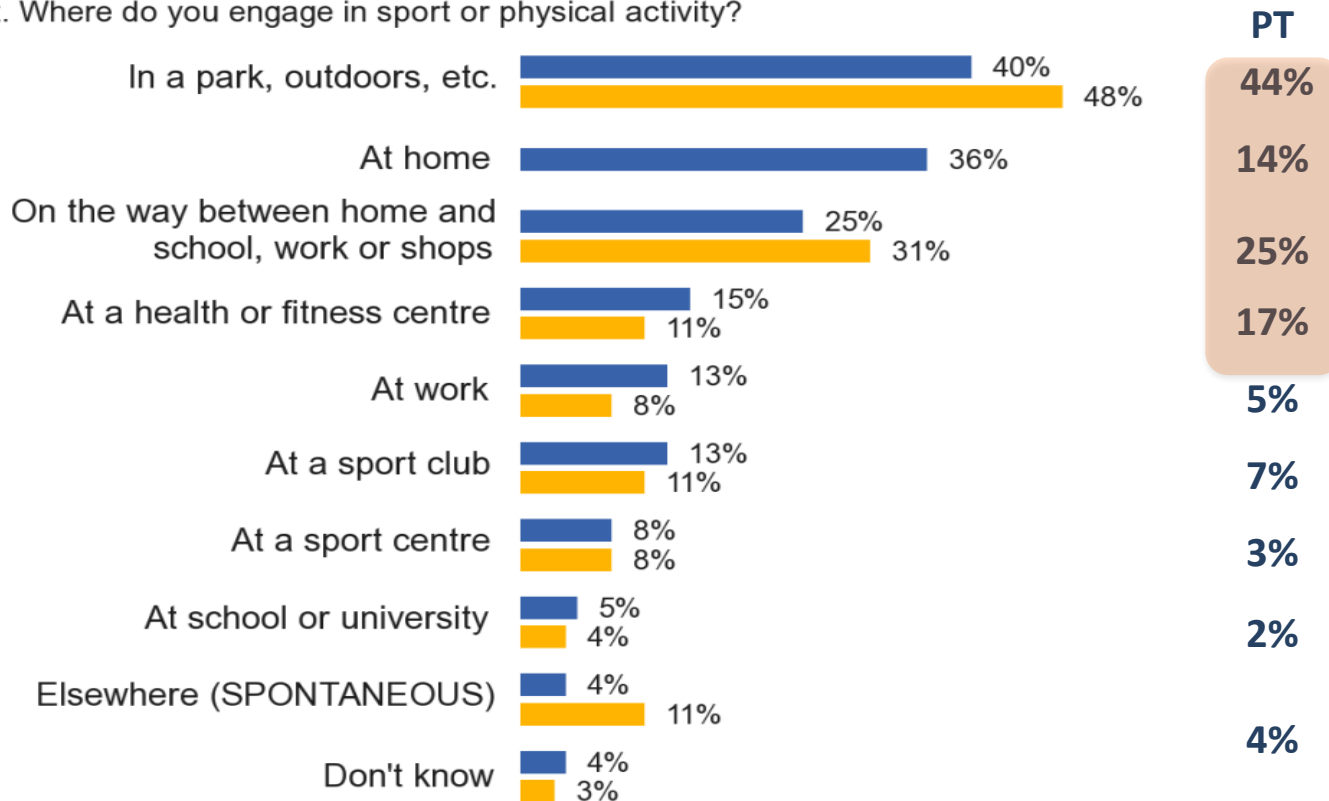
Veerman e col. BJ Sports Med, 13, 927-930, 2012



| Participação

Local de Prática da AF-Desporto - EU/PT

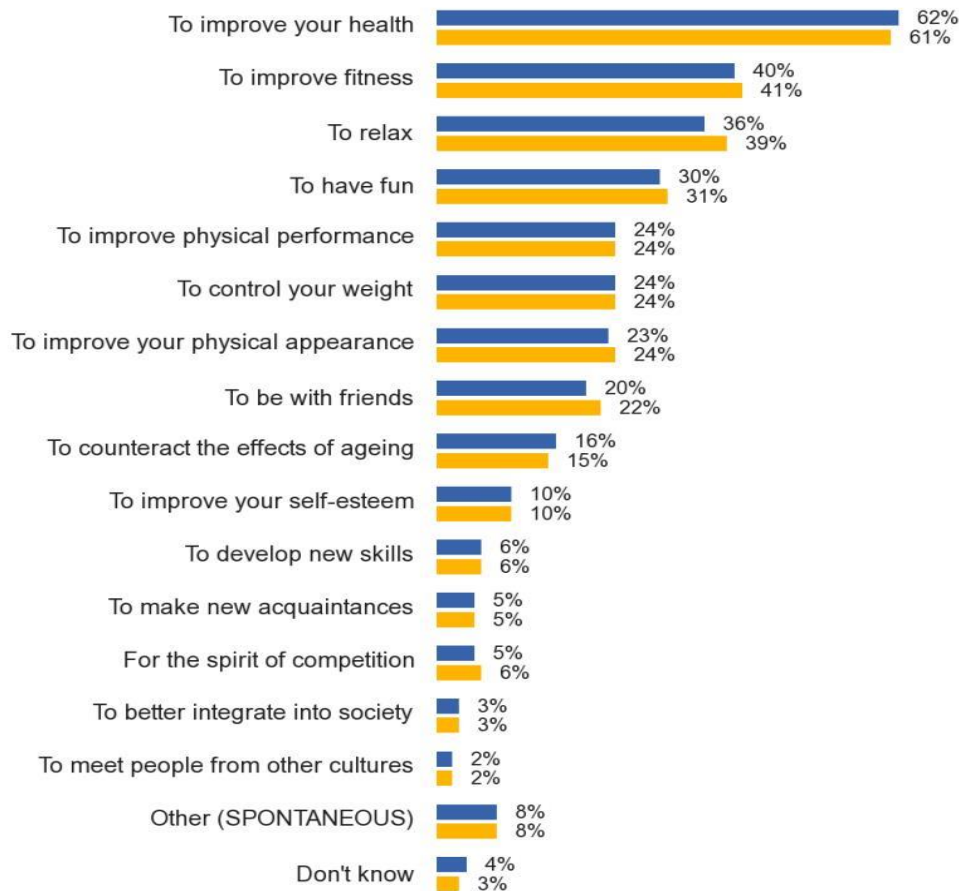
QD7. Earlier you said you engage in sport or other physical activity, vigorous or not. Where do you engage in sport or physical activity?



■ 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

■ 2009 (EB72.3 Oct.)

Motivações para a Prática - EU

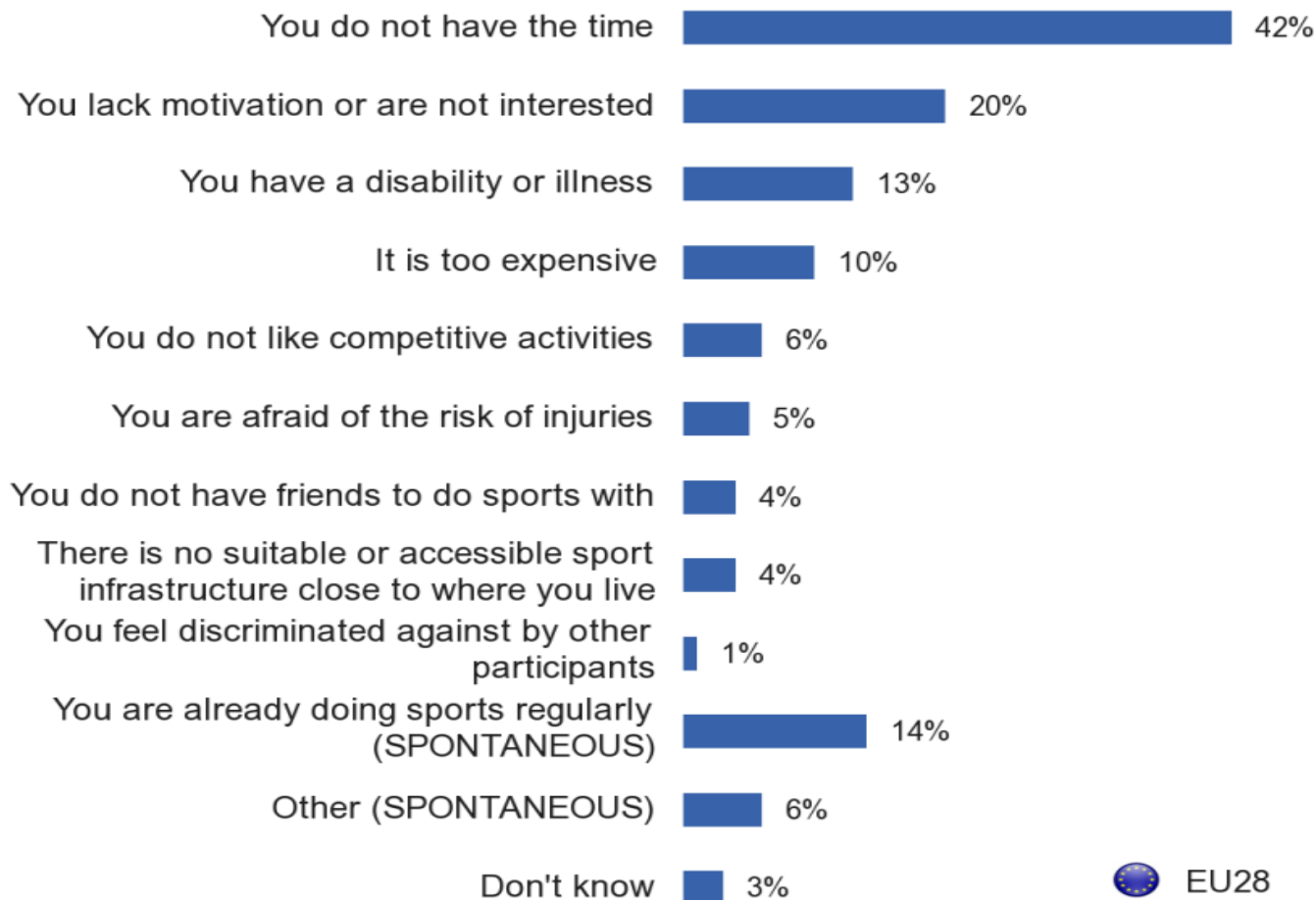


■ 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

■ 2009 (EB72.3 Oct.)

EU28

Barreiras à Prática na EU





| Modelo da AF e ACR

Atividade Física e Desporto: Benefícios na Saúde

Efeitos obtidos

Dose-Resposta

- ❖ Tipo
- ❖ Intensidade
- ❖ Frequência
- ❖ Duração

- Activ. Ligeira
- Activ. Moderada
- Activ. Intensa

A

B

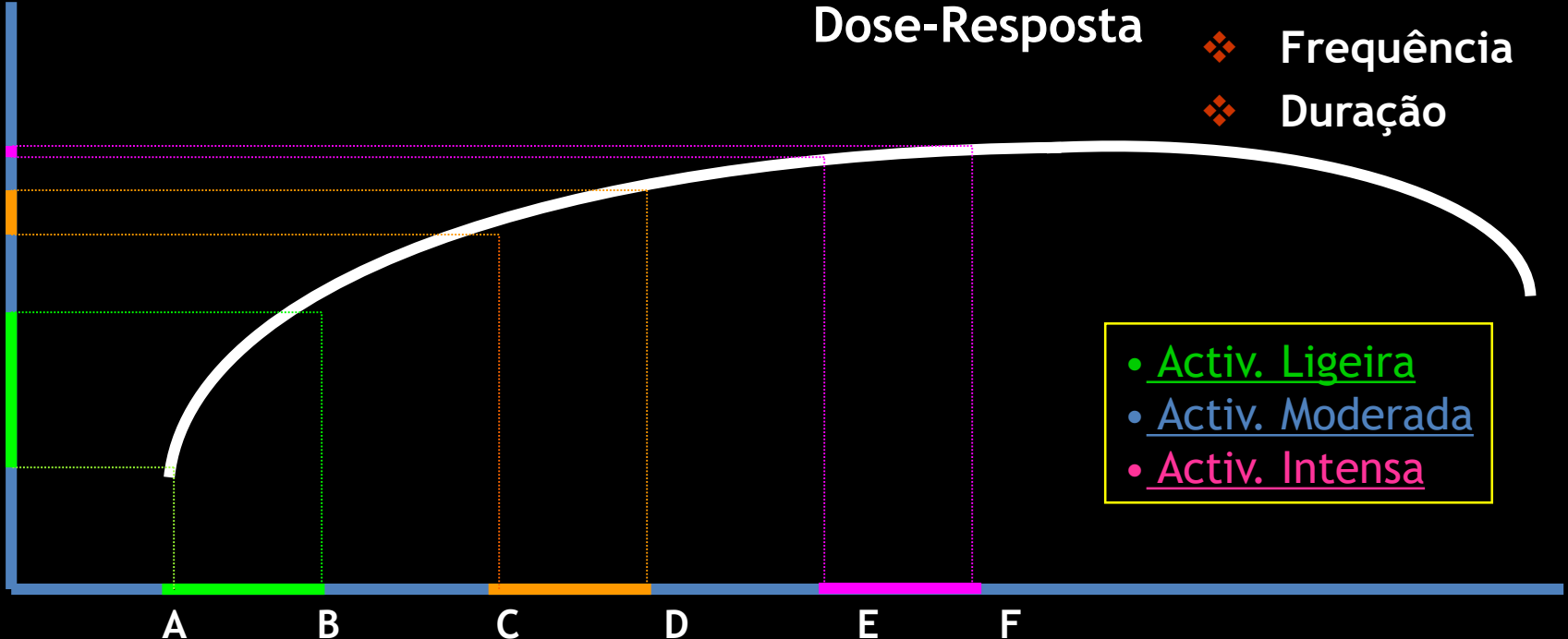
C

D

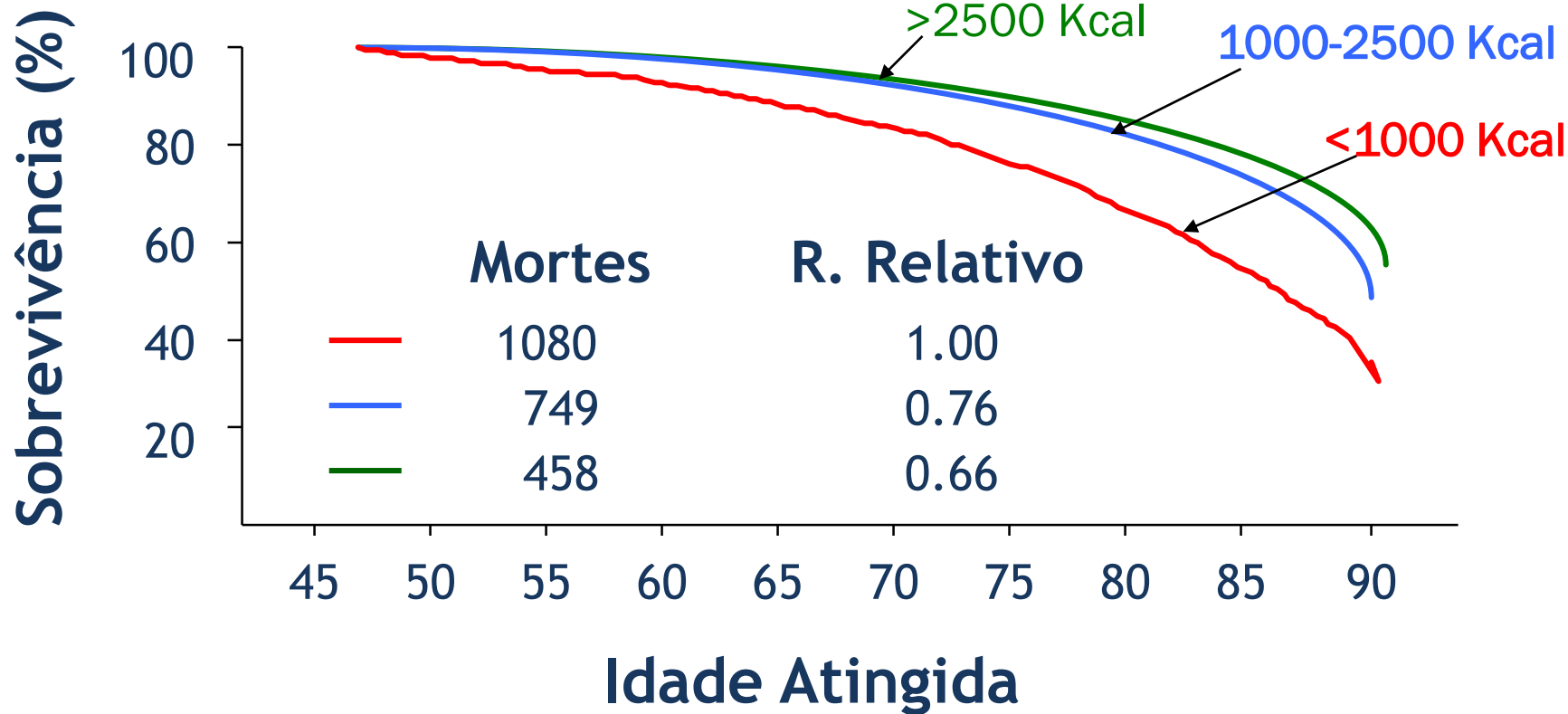
E

F

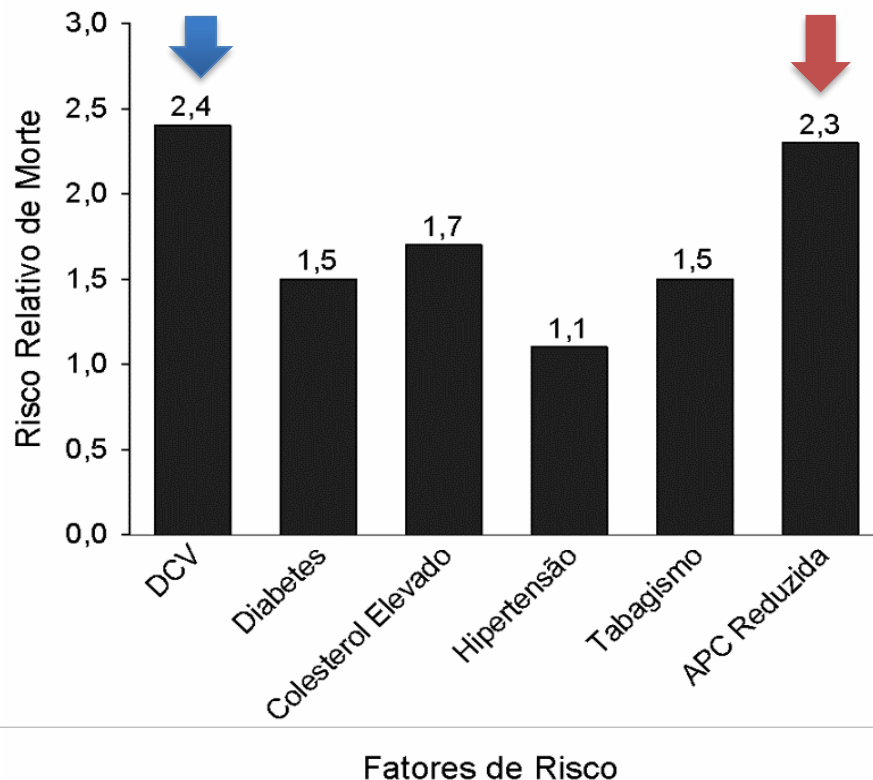
Intensidade - volume

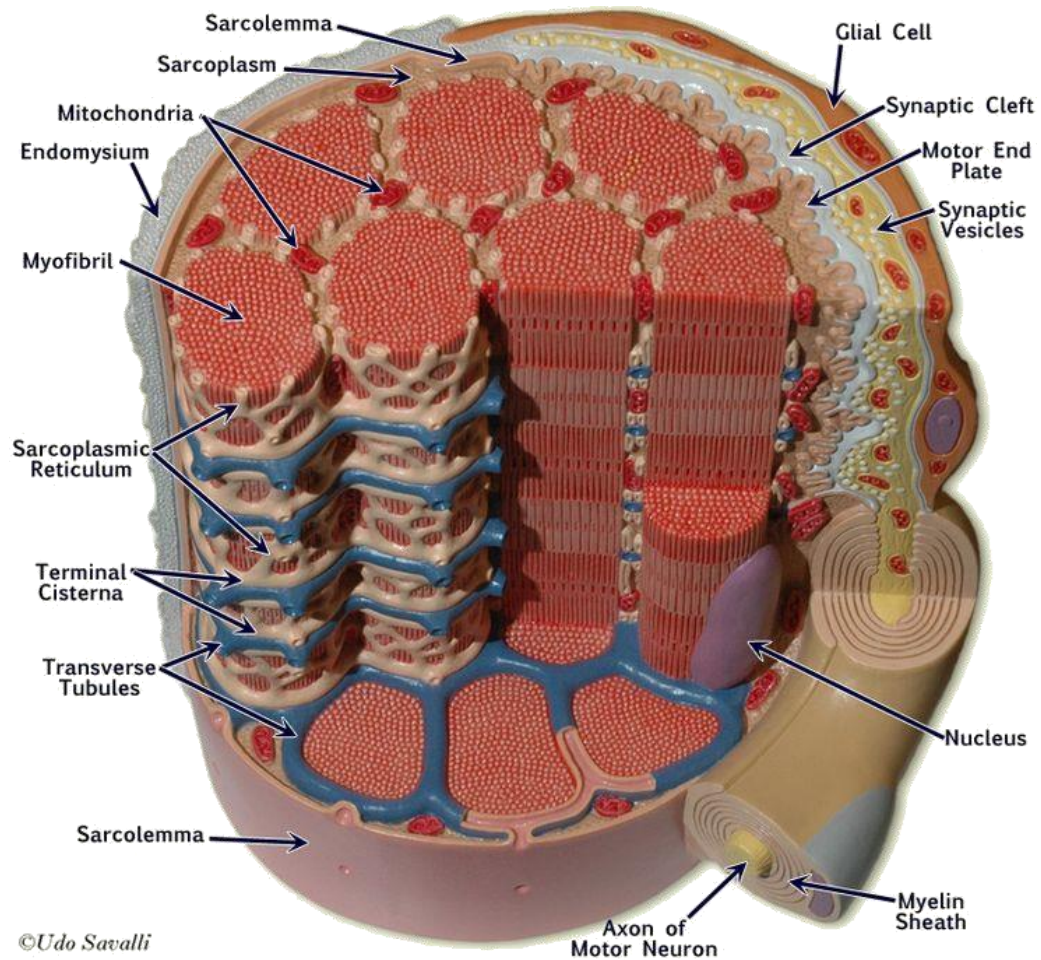


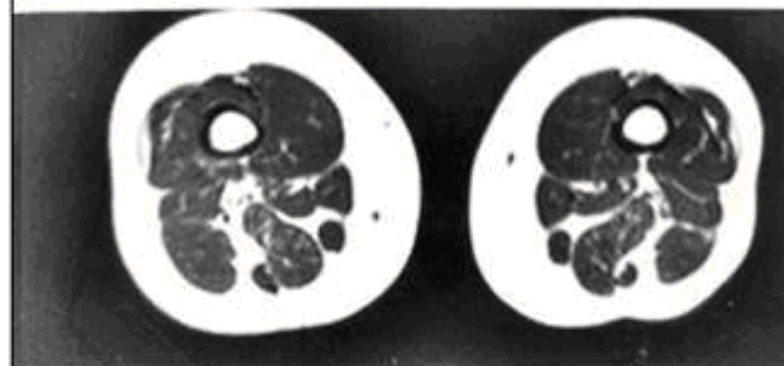
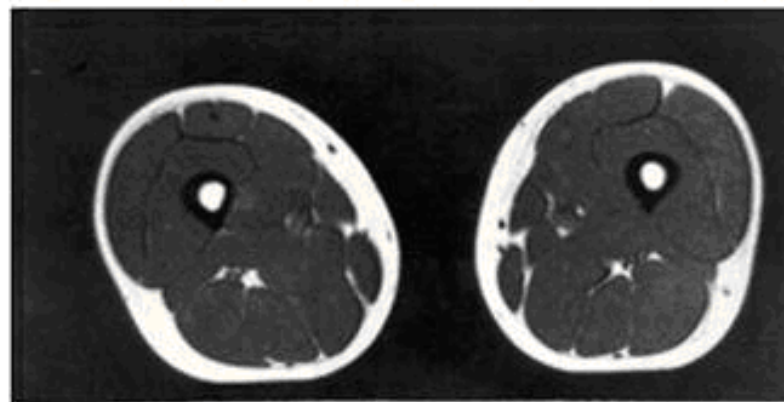
AF e Sobrevivência - “*Harvard Alumni*”



Importância da Aptidão Cardiorespiratória no Risco Relativo

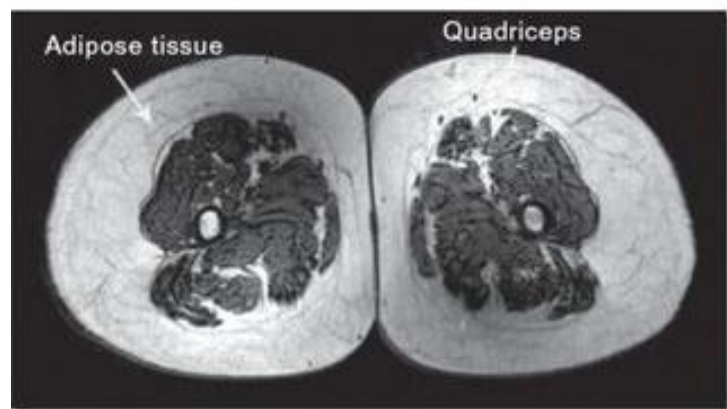




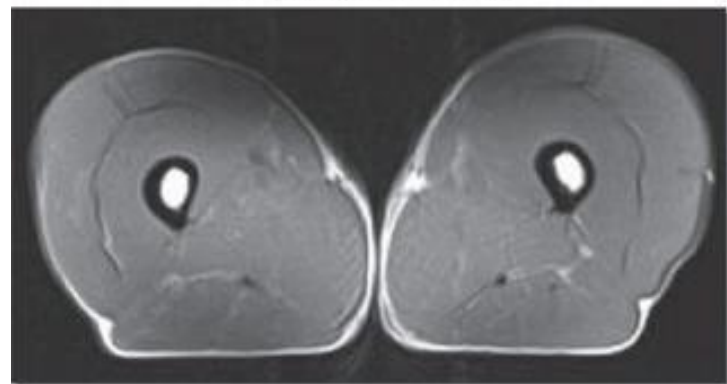


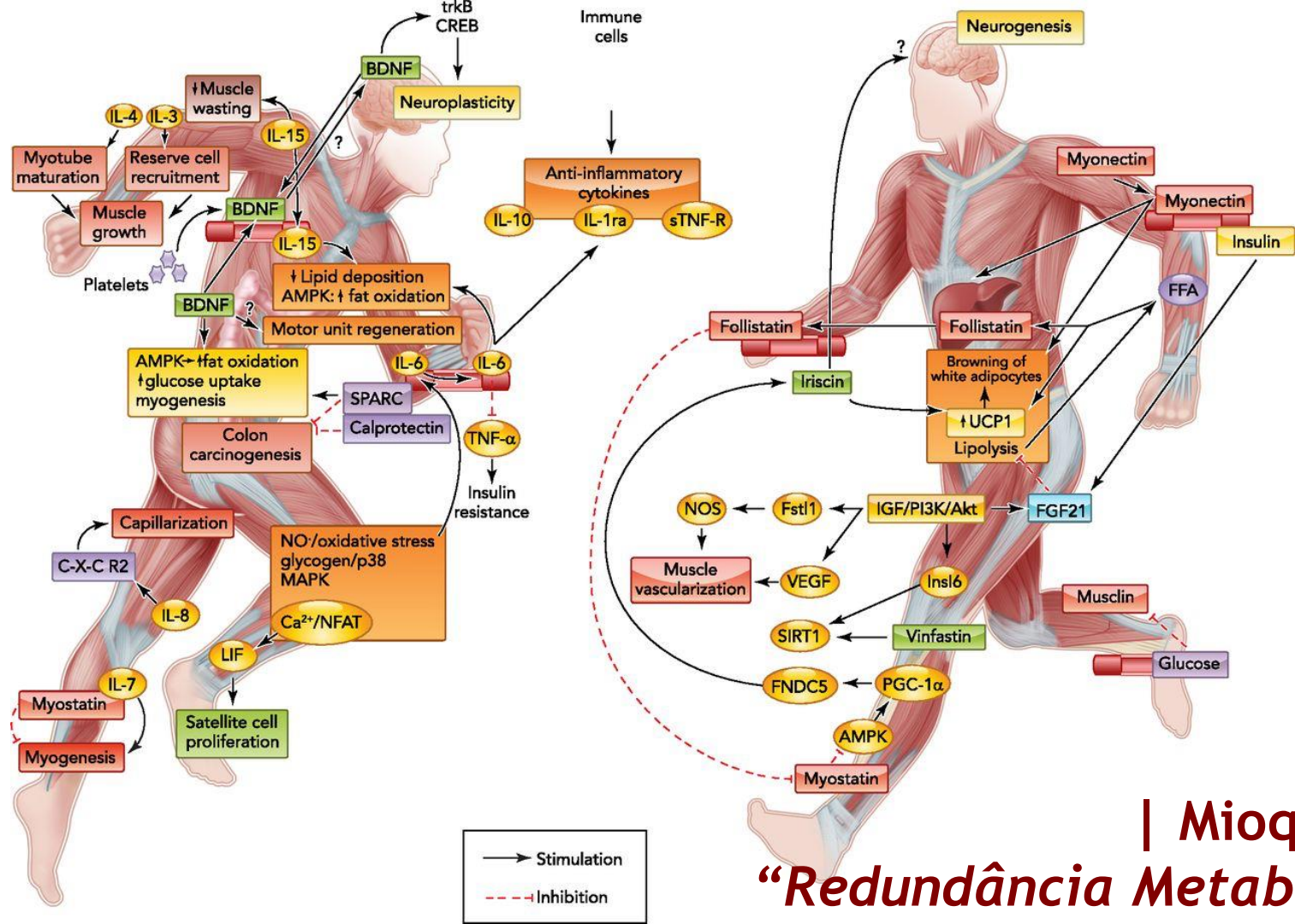
Age-related changes in muscle mass in thigh cross-sectional area of two people with similar BMI

74-year-old sedentary man



70-year-old triathlete





| Mioquinas:
“Redundância Metabólica”

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they run on a rocky, uneven trail. The person is wearing dark-colored athletic shoes with pink and white accents and white socks. The background is a blurred landscape of dry, yellowish-brown vegetation and distant hills under a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is energetic and adventurous.

| Estratégias





Brussels, 10 October 2008

EU Physical Activity Guidelines

Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity

**Approved by the EU Working Group "Sport & Health"
at its meeting on 25 September 2008**

**Confirmed by EU Member State Sport Ministers
at their meeting in Biarritz on 27-28 November 2008**

ORIENTAÇÕES DA UNIÃO EUROPEIA PARA A ACTIVIDADE FÍSICA

Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar

2. **UMA ABORDAGEM TRANSECTORIAL**
3. **ÁREAS DE ACTUAÇÃO**
 - 3.1. **DESPORTO**
 - 3.1.1. **GOVERNO CENTRAL**
 - 3.1.2. **ADMINISTRAÇÃO REGIONAL E LOCAL**
 - 3.1.3. **SECTOR DESPORTIVO ORGANIZADO**
 - 3.1.4. **DESPORTO E ACTIVIDADE FÍSICA NÃO ORGANIZADOS**
 - 3.2. **SAÚDE**
 - 3.2.1. **SECTOR PÚBLICO DA SAÚDE**
 - 3.2.2. **SECTOR DA SAÚDE**
 - 3.2.3. **PRESTADORES DE CUIDADOS DE SAÚDE AO ABRIGO DE SEGUROS DE SAÚDE**
 - 3.3. **EDUCAÇÃO**
 - 3.3.1. **PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA NAS ESCOLAS**
 - 3.3.2. **EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE**
 - 3.4. **TRANSPORTES, AMBIENTE, PLANEAMENTO URBANO E SEGURANÇA PÚBLICA**
 - 3.5. **AMBIENTE DE TRABALHO**
 - 3.6. **SERVIÇOS DIRIGIDOS A SENIORES**
4. **INDICADORES, MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO**
5. **CONSCIENCIALIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO PÚBLICA**



IDP, 2009



Plano de Trabalho Para o Desporto 2014-2017

- Grupo de Peritos HEPA – Health-Enhancing Physical Activity
 - Recomendações para promoção da Educação Física
 - Monitorização da Implementação das Linhas Orientadoras da Atividade Física
 - Conta Satélite do Desporto – Impacto do Desporto na Sociedade (Interface com a Saúde)
 - European Week of Sport
-

EF – 5 horas por semana!

Expert Group on
Health-enhancing physical activity

Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector

*Acknowledgements:
Under the chairmanship of Jean-François Toussaint (FR), the Expert Group work on these recommendations was coordinated by Paulo Rocha (PT) and supported by the European Commission (EAC/Sport). Beelin Baxter (UK) and Richard Bailey (ICSPE) kindly ensured the final language proofreading.*



SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

#BEACTIVE

Atividade Física do Ciclo de Vida: Enfoque na Infância



Présidence luxembourgeoise
du Conseil de
l'Union européenne



eu2015lu.eu

Dönsdeg, 15ten September 2015 um 18.30 Auer

„European Convention Center Luxembourg (ECCL) - Centre de presse”

4, Place de l'Europe, Luxembourg-Kirchberg

Konferenz vun der PROF. DR. PHIL. RENATE ZIMMER,

weltwäit unerkannten Spezialistin am Beräich vun der Entwécklung an der Bewegungserzéiung am fréien Kandsalter

« Wer sich bewegt kommt voran -

Zur Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung grundlegender
Kompetenzen in der Kindheit »

„Physical activity and the development of basic competences during infancy and
toddlerhood“

mat engem kuerzen Intro-Reportage zesummegeallt vum Ministère des Sports iwwert

„Physical activity in early childhood – good practices Luxembourg 2015“

ACCESSIBEL FIR DE GRAND PUBLIC - GRATIS ENTREE

http://www.sport.public.lu/fr/sport-loisir/semaine-europ-sport/conf_renate_zimmer/index.html





24th TAFISA World Congress

October 14-18, 2015

Budapest, Hungary



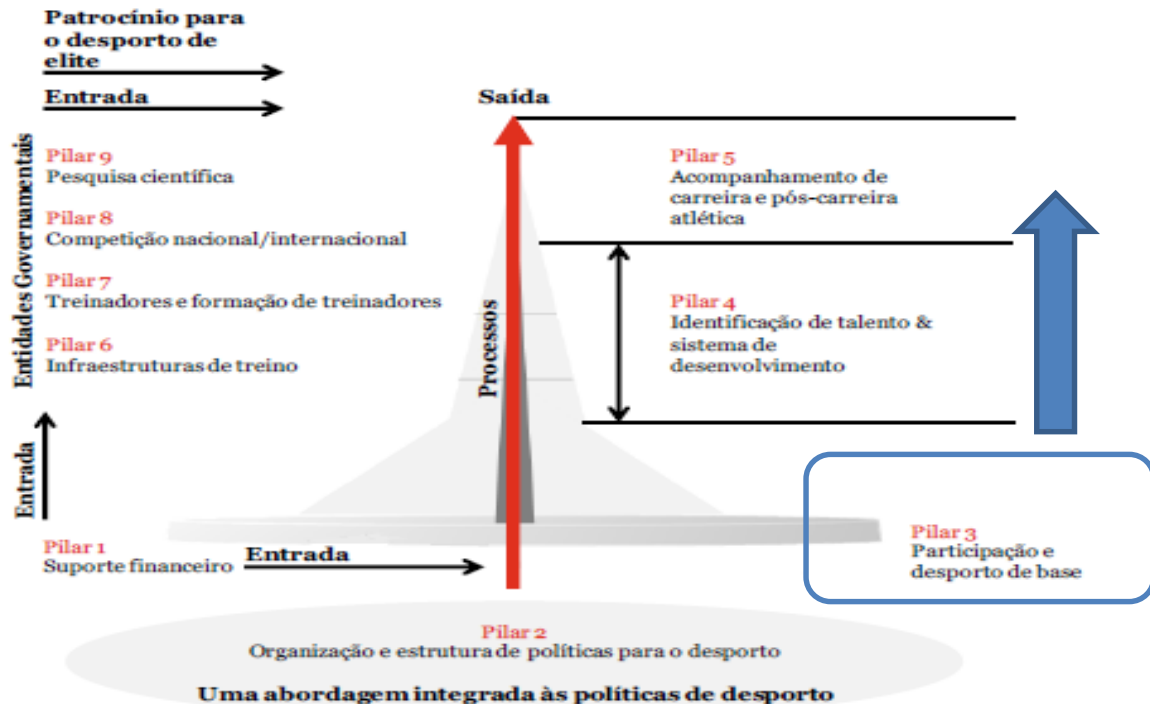
DESIGNED TO MOVE

A Physical Activity Action Agenda

SPLISS - DpT e Alto Rendimento

SPLISS (Sports Policy factors Leading to International Sporting Success): **modelo teórico dos nove pilares da estrutura desportiva que influenciam o sucesso internacional.**

Como pode Portugal melhorar a sua prestação olímpica/paralímpica?
Quais as melhores práticas?



Saúde: “Aproximação” Comissão Europeia - OMS



COMISSÃO
EUROPEIA

Bruxelas, 28.8.2013
COM(2013) 603 final

2013/0291 (NLE)

Proposta de

RECOMENDAÇÃO DO CONSELHO

relativa à promoção transetorial da saúde através da atividade física



Physical activity strategy for
the WHO European Region
2016–2025



| Desporto para Todos



DESPORTO PARA TODOS

PROGRAMA NACIONAL

MISSÃO PNDpt	Promoção das atividades desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos					
VISÃO	População mais ativa, com estilos de vida saudável e com qualidade de vida					
METAS	Aumentar a prática desportiva		Promover estilos de vida saudável		Melhorar a qualidade de vida	
VETORES ESTRATÉGICOS	Prática desportiva		Ação sinérgica e convergente		Informação, Comunicação e Divulgação	
PRINCÍPIOS	Colaboração e cooperação	Práxis	Sinergias/ Parceiras	Rentabilização de recursos	Multisectorial/ Multidimensional	Monitorização e avaliação
OBJECTIVOS	-Promover a prática Desportiva -Educar para o Desporto e pelo Desporto Promover a Saúde			-Promover a inclusão e a integração -Promover a coesão e o desenvolvimento social -Promover o diálogo intersectorial -Promover o diálogo intergeracional		
EIXOS	Prática Desportiva/Eventos	Publicações/ investigação		Educação/ Formação	Concursos/ Prémios	Campanhas Comunicação/ Sensibilização
CONTEXTOS	Federado/ Não Federado/ ONG	Laboral/Empresas		Estabelecimentos de Ensino	Meio Rural	Lazer/Recreativo
ÁREAS	Desporto/ Juventude	Saúde Justiça	Educação e Ciência	Solidariedade e Segurança Social	Ambiente Transportes	Ordenamento do Território
DIVULGAÇÃO, COOPERAÇÃO, PARCERIAS, RESPONSABILIDADE SOCIAL CORPORATIVA, VOLUNTARIADO, AÇÃO						
PLANO DE COMUNICAÇÃO				MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO		

Projetos - Iniciativa - Ações

Ensino Superior - Escolas - Federações, clubes e Coletividades - Empresas - Meio Prisional

População

Programa Nacional de Desporto Para Todos

Missão

Promoção das atividades desportivas segundo uma metodologia transversal, multissetorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos portugueses.

Visão

População mais ativa, com estilos de vida saudável e com qualidade de vida.

Metas

Aumentar a prática desportiva

Aumentar a cultura desportiva

Melhorar a qualidade de vida

Promover estilos de vida saudável

	2014
Programa Apresentados	40
Entidades	
Federações	14
Outras Entidades	22
Total	36
Programas Apresentados	
	2015
- Norte	14
- Centro	9
- Lisboa e Vale do Tejo	32
- Alentejo	5
- Algarve	5
Eventos	5
Federações	30
Total Geral	100

Literacia Desportiva de Base



**PROGRAMA NACIONAL
de MARCHA e CORRIDA**

| Cultura, Identidade e Coesão Social





| Igualdade



| Inclusão Social - Paz

| Capacitar pela Inclusão

