

Mobilidade e Transportes:
Uma visão a partir das políticas de promoção da saúde

Não há saúde sem mobilidade:
Políticas de saúde para promover a atividade física

Inatividade física é um problema global

Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants



Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull

Summary

Background Insufficient physical activity is a leading risk factor for non-communicable diseases, and has a negative effect on mental health and quality of life. We describe levels of insufficient physical activity across countries, and estimate global and regional trends.

Methods We pooled data from population-based surveys reporting the prevalence of insufficient physical activity, which included physical activity at work, at home, for transport, and during leisure time (ie, not doing at least 150 min of moderate-intensity, or 75 min of vigorous-intensity physical activity per week, or any equivalent combination of the two). We used regression models to adjust survey data to a standard definition and age groups. We estimated time trends using multilevel mixed-effects modelling.

Findings We included data from 358 surveys across 168 countries, including 1·9 million participants. Global age-standardised prevalence of insufficient physical activity was 27·5% (95% uncertainty interval 25·0–32·2) in 2016, with a difference between sexes of more than 8 percentage points (23·4%, 21·1–30·7, in men vs 31·7%, 28·6–39·0, in women). Between 2001, and 2016, levels of insufficient activity were stable (28·5%, 23·9–33·9, in 2001; change not significant). The highest levels in 2016, were in women in Latin America and the Caribbean (43·7%, 42·9–46·5), south Asia (43·0%, 29·6–74·9), and high-income Western countries (42·3%, 39·1–45·4), whereas the lowest levels were in men from Oceania (12·3%, 11·2–17·7), east and southeast Asia (17·6%, 15·7–23·9), and sub-Saharan Africa (17·9%, 15·1–20·5). Prevalence in 2016 was more than twice as high in high-income countries (36·8%, 35·0–38·0) as in low-income countries (16·2%, 14·2–17·9), and insufficient activity has increased in high-income countries over time (31·6%, 27·1–37·2, in 2001).

Interpretation If current trends continue, the 2025 global physical activity target (a 10% relative reduction in insufficient physical activity) will not be met. Policies to increase population levels of physical activity need to be prioritised and scaled up urgently.

Lancet Glob Health 2018

Published Online

September 4, 2018

[http://dx.doi.org/10.1016/](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

[S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

See Online/Comment

[http://dx.doi.org/10.1016/](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30381-4)

[S2214-109X\(18\)30381-4](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30381-4)

Department for Prevention of Noncommunicable Diseases, WHO, Geneva, Switzerland

(R Guthold PhD, L M Riley MSc,

Prof F C Bull PhD); Department

for Information, Evidence and

Research, WHO, Geneva,

Switzerland (G A Stevens DSc);

and Department of Sport and

Exercise Science, University of

Western Australia, Perth, WA,

Australia (Prof F C Bull)

Correspondence to:

Dr Regina Guthold, World Health

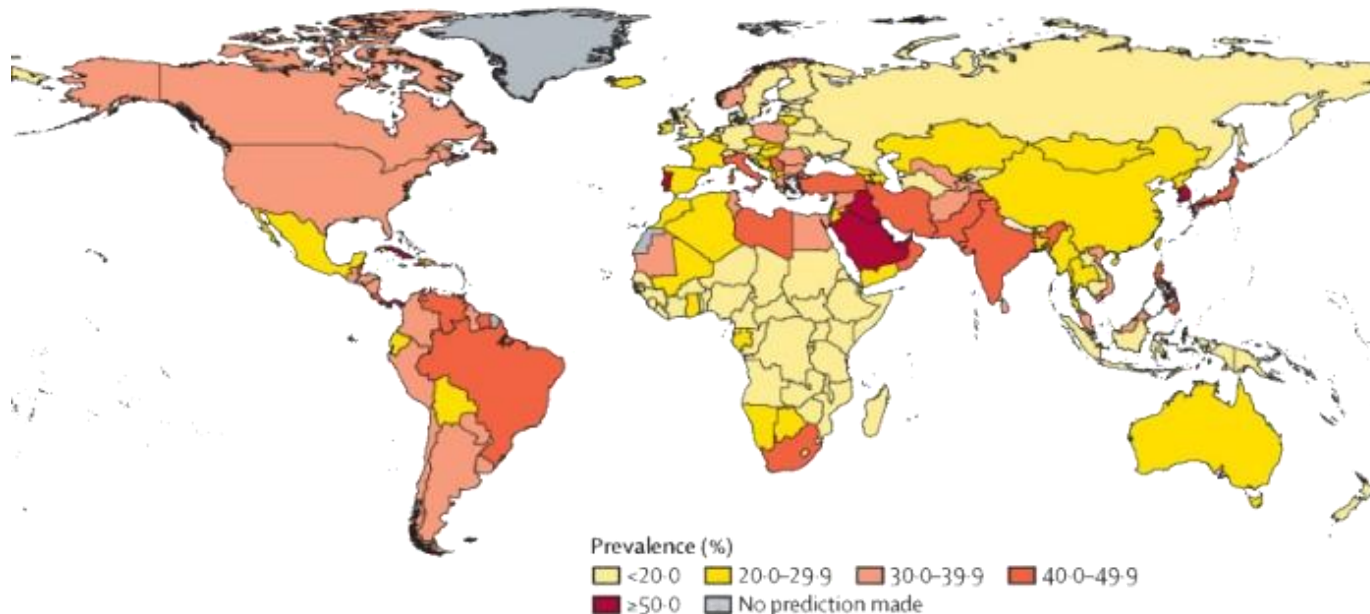
Organization, 1211 Geneva,

Switzerland

gutholdr@who.int

Inatividade física é um problema nacional

Num estudo publicado na revista científica *The Lancet – Global Health* no passado mês de agosto de 2024 (Strain et al, 2024), foram observadas as tendências nacionais, regionais e globais na atividade física de adultos, partindo dos resultados dos estudos realizados nos diferentes países entre 2000 e 2022.



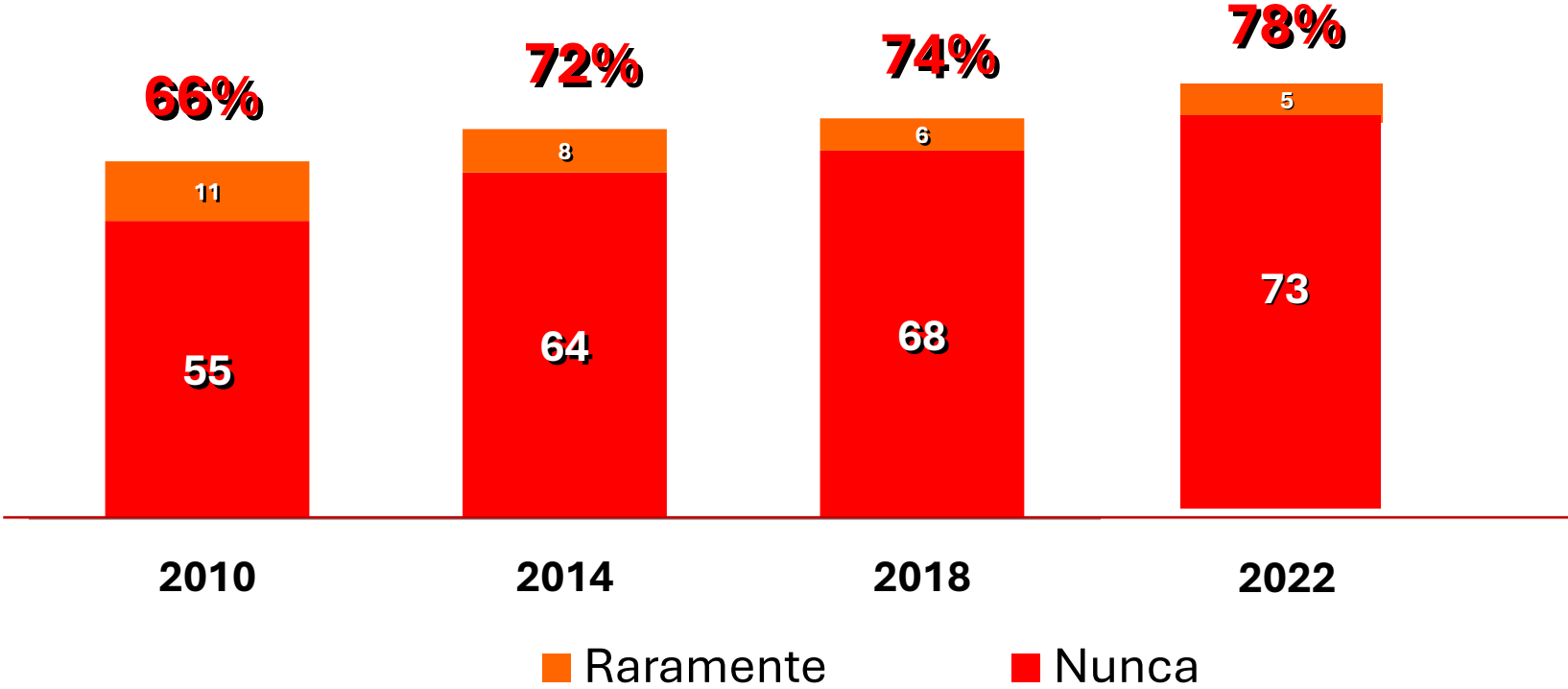
De acordo com Strain et al. (2024) Portugal está entre os 10 países em que se observa uma prevalência da inatividade física nos adultos superior a 50%.

Entre os 10 países com os piores resultados encontram-se, além de Portugal, a Arábia Saudita, Coreia do Sul, Cuba, Emirados Árabes Unidos, Iraque, Kuwait, Líbano e Panamá.

(in)Atividade física em Portugal

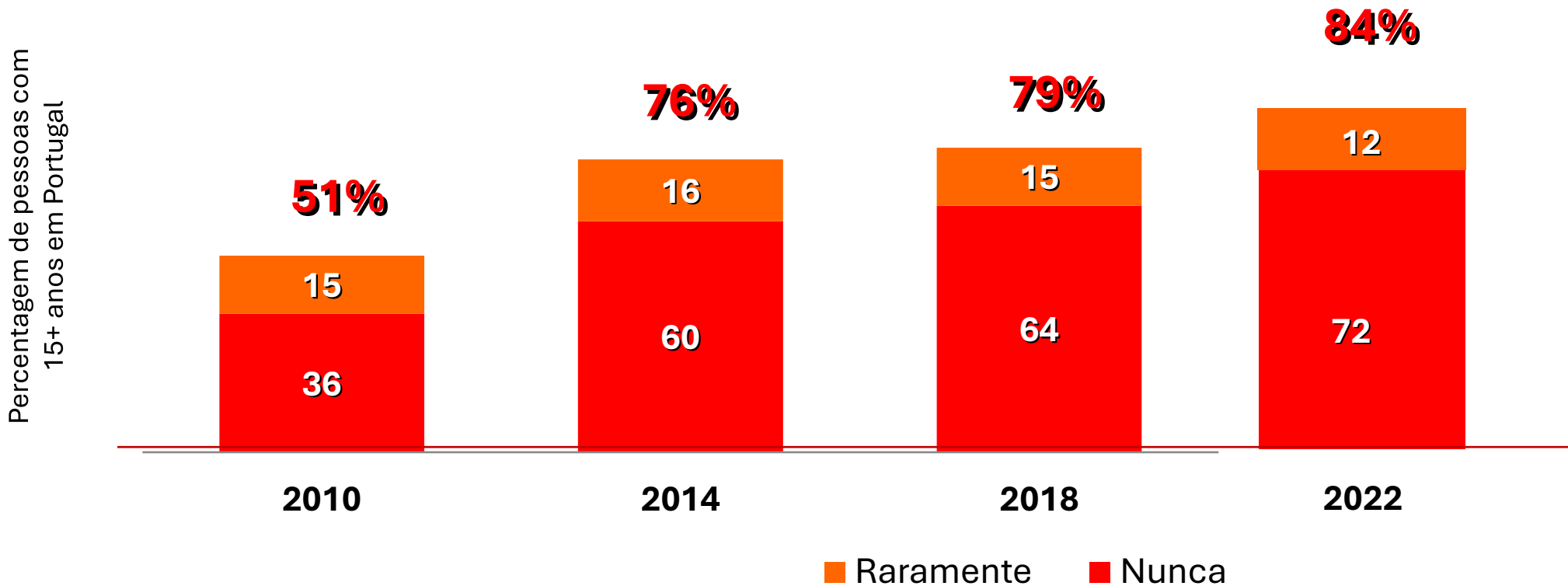
Frequência de prática de exercício físico ou desporto? ("nunca" ou "raramente")

Percentagem de pessoas com
15+ anos em Portugal



(in)Atividade física em Portugal

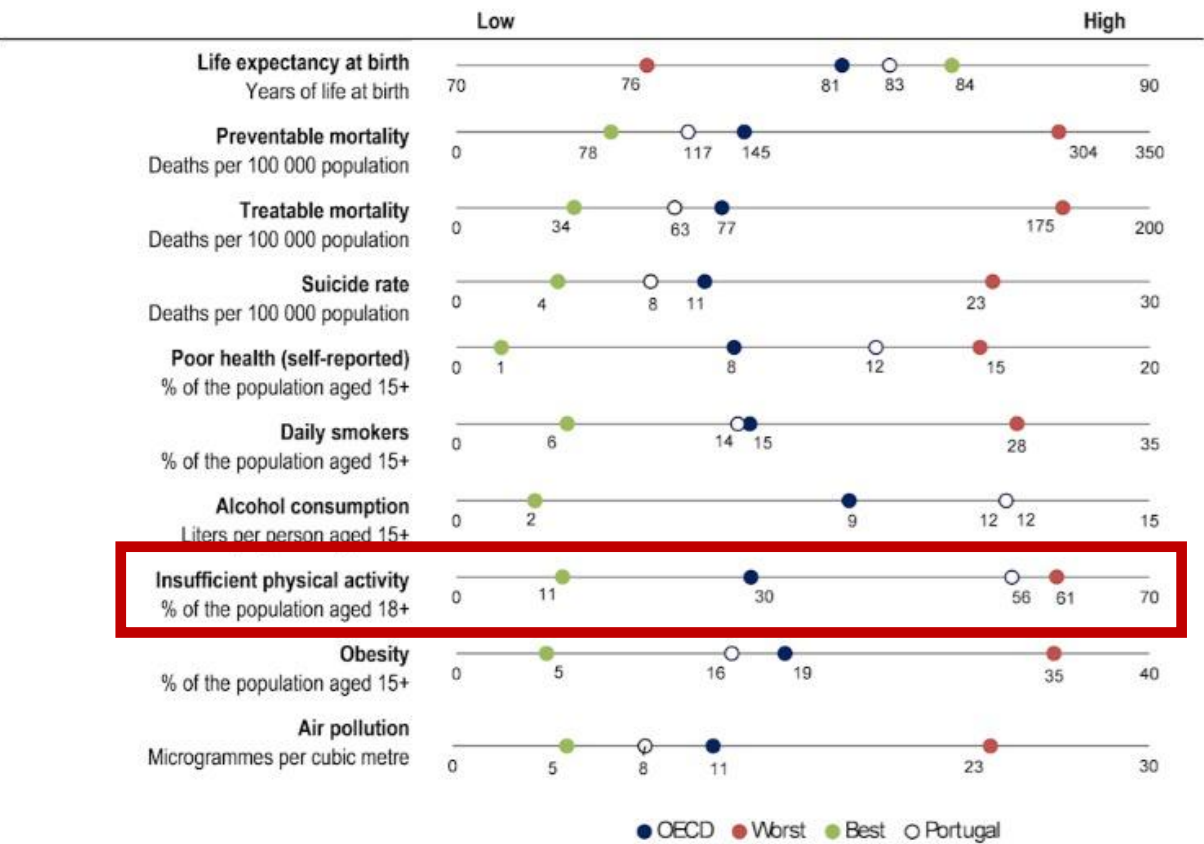
Frequência de prática de outras atividades físicas (andar de bicicleta, dançar, jardinagem)? ("nunca" ou "raramente")



(in)Atividade física em Portugal

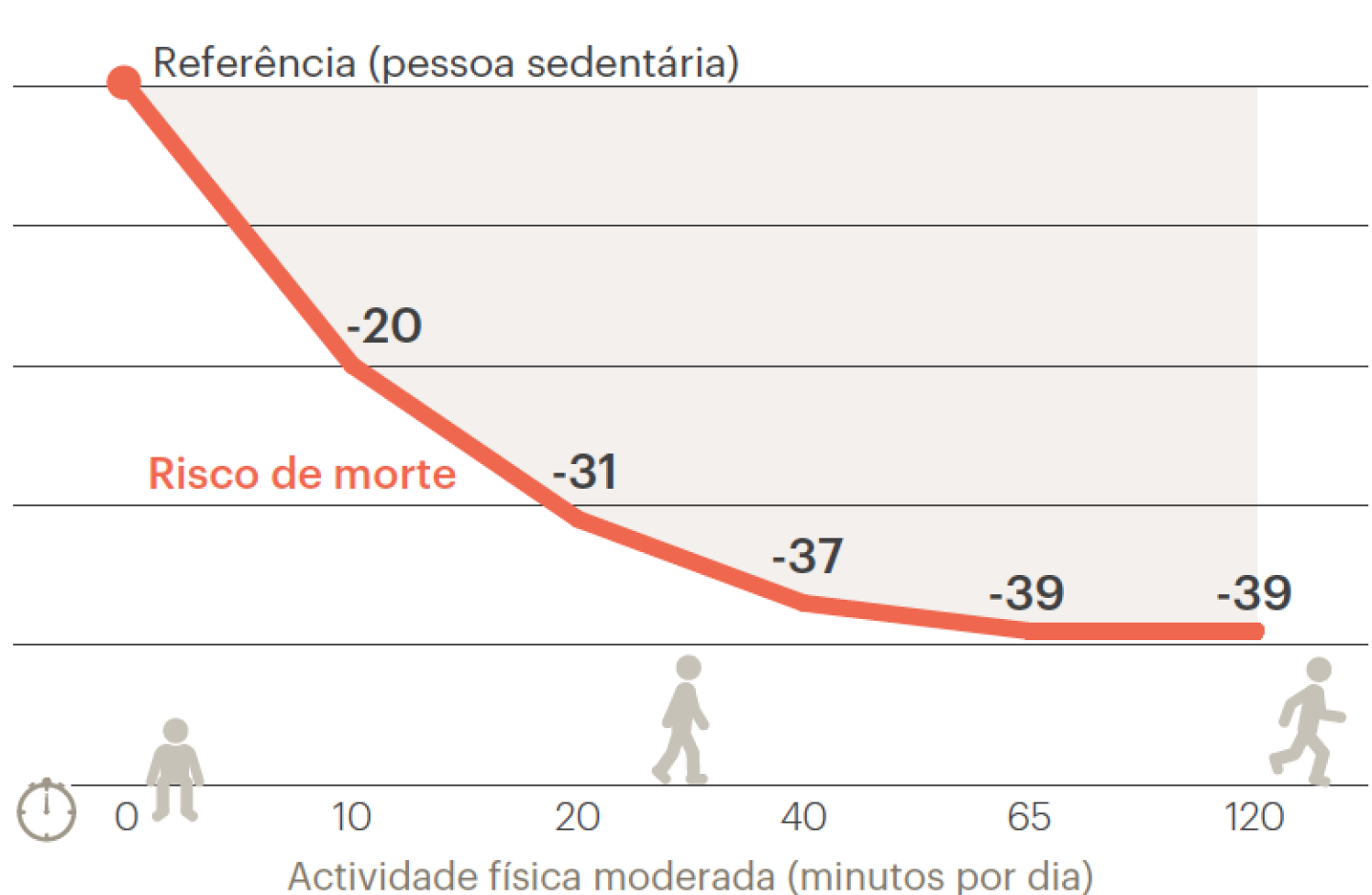


Figure 1. Health status and risk factors



Source: OECD Health Statistics 2025.

Benefícios da atividade física



Fonte: adaptado de Arem et al. (2015) *Leisure Time Physical Activity and Mortality: A detailed pooled analysis of the dose-response relationship*. JAMA Intern Med 175:959.

PÚBLICO



Benefícios da atividade física

Doenças Psiquiátricas

Depressão
Ansiedade
Stress
Esquizofrenia

Doenças Neurológicas

Demência
Doença de Parkinson
Esclerose múltipla

Doenças Metabólicas

Diabetes tipo II
Obesidade
Hiperlipidémia
Síndrome Metabólico
Síndrome do ovário poliquístico
Diabetes tipo I

Doenças Cardiovasculares

Hipertensão
Doença coronária
Insuficiência cardíaca
Apoplexia cerebral
Claudicação Intermitente

Doenças Oncológicas

Cancro da mama
Cancro do cólon
Cancro do endométrio
Cancro da próstata

Doenças Pulmonares

Doença crónica obstrutiva pulmonar
Asma brônquica
Fibrose cística

Scand J Med Sci Sports 2015; (Suppl. 3) 25: 1-72
doi: 10.1111/sms.12581

© 2015 The Authors. Scandinavian Journal of Medicine &
Science in Sports published by John Wiley & Sons Ltd
SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE
IN SPORTS

**Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy
in 26 different chronic diseases**

B. K. Pedersen¹, B. Saltin²

Benefícios da atividade física



1

A atividade física é boa para o coração, o corpo e a mente.

A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, a diabetes tipo 2 e o cancro, que causam quase três quartos das mortes em todo o mundo. A atividade física também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o funcionamento cognitivo, a aprendizagem e o bem-estar em geral.

2

Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.

Para a saúde e bem estar, a OMS recomenda pelo menos 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada (ou atividade física vigorosa equivalente) para os adultos, e uma média de 60 minutos por dia de atividade física moderada para crianças e adolescentes.

3

Toda a atividade física conta.

A atividade física pode ser realizada como parte integrante do trabalho, desporto e lazer ou transporte (caminhar, patinar e pedalar), bem como de tarefas diárias e domésticas.

4

O fortalecimento muscular beneficia toda as pessoas.

Idosos (65 anos ou mais) devem adicionar atividades físicas que promovam o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular, para ajudar na prevenção de quedas e na melhoria da saúde.

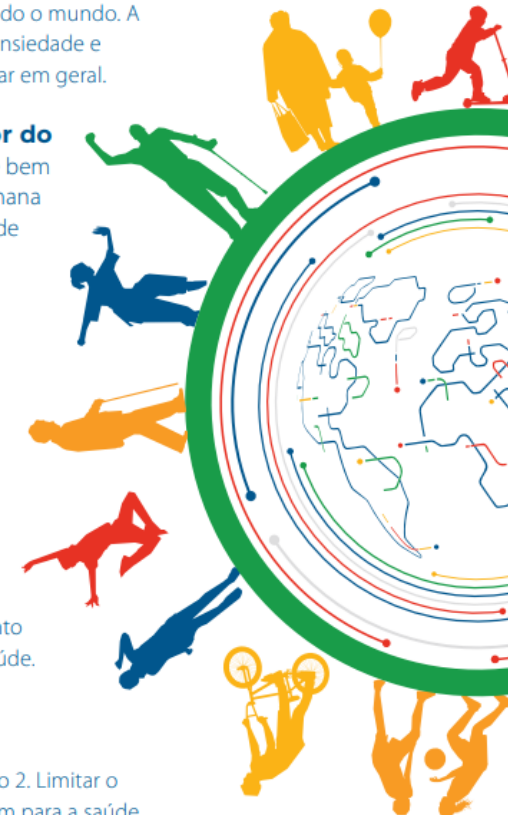
5

Demasiado comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde.

Pode aumentar o risco de doenças cardíacas, cancro, e diabetes tipo 2. Limitar o tempo em comportamento sedentário e ser fisicamente ativo é bom para a saúde.

6

Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas e no pós-parto e pessoas com doenças crónicas e deficiências.

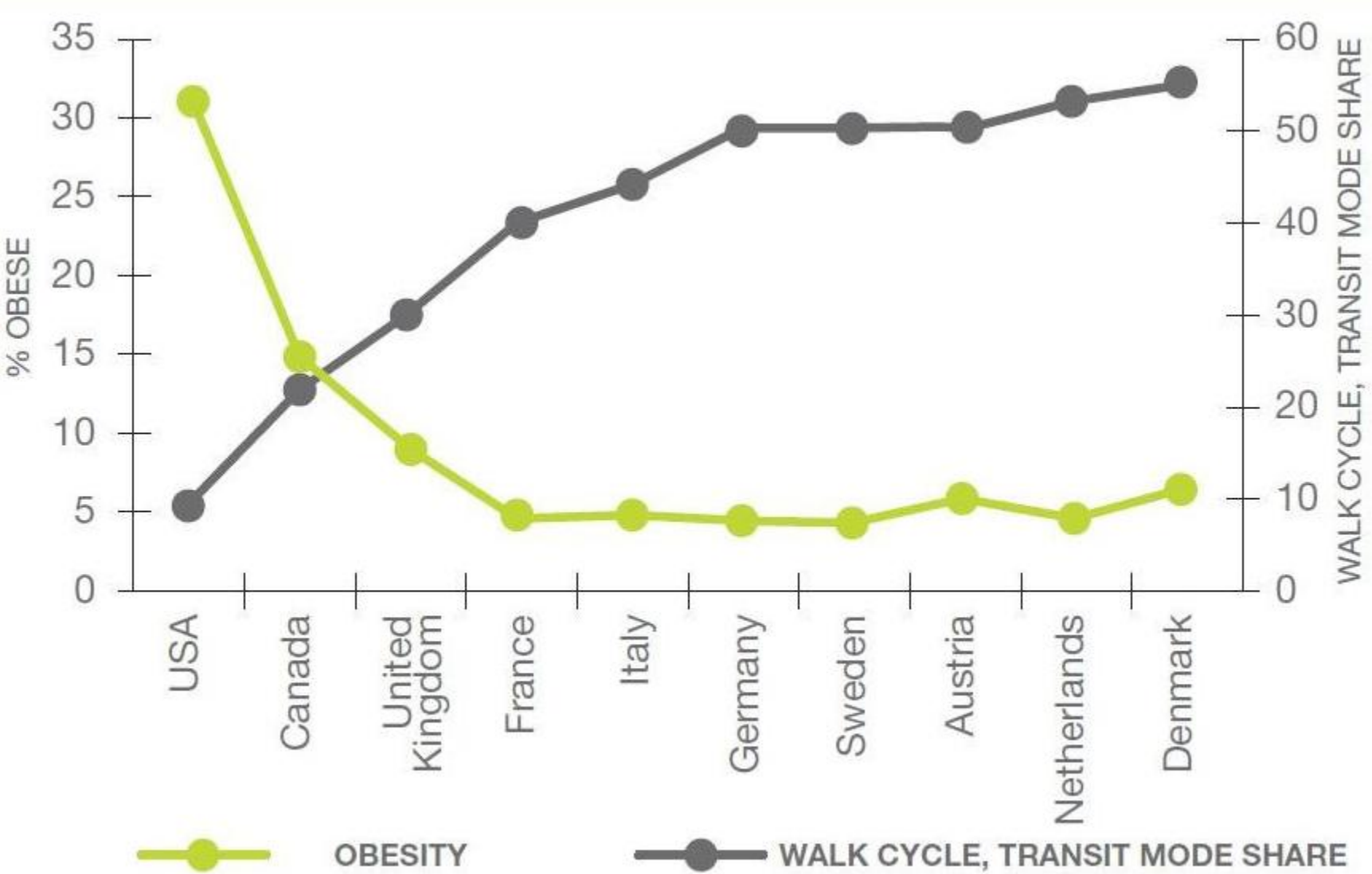


Benefícios da atividade física

Tipos e categorias de actividade física	Intensidade vigorosa	Intensidade moderada	Intensidade leve
NOS PERÍODOS DE LAZER	"HIIT"	Cardio/Aulas de grupo Musculação	Atividades de ginásio (HIIT: treino intervalado de alta intensidade)
	Corrida (trilho, estrada)/Ciclismo (BTT, estrada)		
	Prática de jogo desportivo (ex., futebol, ténis)		
	Natação Hidroginástica Surf		
	Dança (ex., disco, zumba, hip-hop, salão, kizomba) Pilates Ioga		
	Caminhada/Marcha enérgica Passear a pé		
NAS OCUPAÇÕES (ESCOLA, TRABALHO E CASA/JARDIM)	Silvicultura	Trabalho agrícola	
	Ocupação pesada/Construção civil		
	Aula de Educação Física Brincadeira livre		
	Limpezas domésticas (aspirar, ...)		
	Jardinagem Arrumações Ocupação em pé		
NO TRANSPORTE E DESLOCAÇÕES	Subir escadas	Descer escadas	
	Usar a bicicleta (escola/trabalho)		
	Transições (ex., sentado-em pé)		
	Andar a pé (escola/trabalho/serviço)		

Benefícios da atividade física

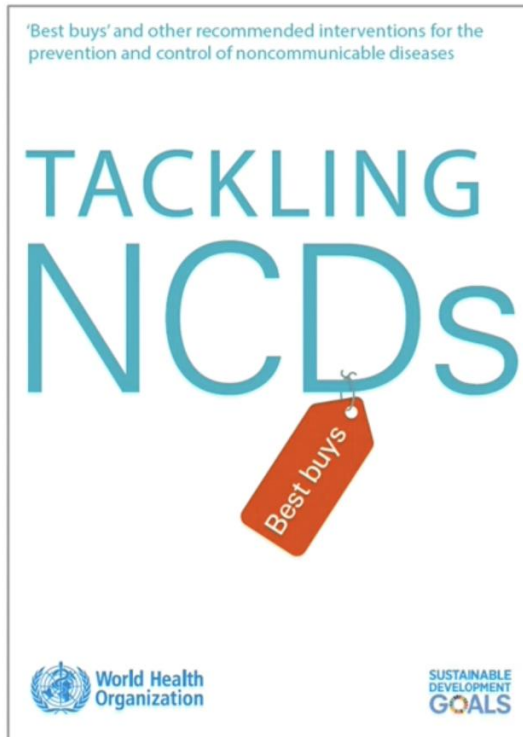
transportes metropolitanos de lisboa



NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION: Investments that Work for Physical Activity



A complementary document to
The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action



**OITO INVESTIMENTOS QUE FUNCIONAM
PARA A ATIVIDADE FÍSICA**



8 INVESTMENTS FOR PHYSICAL ACTIVITY



1. WHOLE-OF-SCHOOL PROGRAMMES



2. ACTIVE TRANSPORT



3. ACTIVE URBAN DESIGN



4. HEALTHCARE



5. PUBLIC EDUCATION, INCLUDING MASS MEDIA



6. SPORT AND RECREATION FOR ALL



7. WORKPLACES

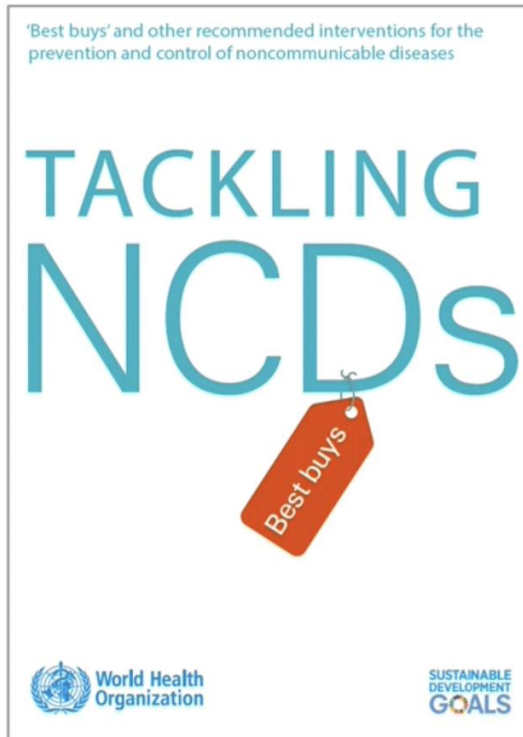


8. COMMUNITY-WIDE PROGRAMMES

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION: Investments that Work for Physical Activity



A complementary document to
The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action



ISPAH OITO INVESTIMENTOS QUE FUNCIONAM PARA A ATIVIDADE FÍSICA



8 INVESTMENTS FOR PHYSICAL ACTIVITY



1. WHOLE-OF-SCHOOL PROGRAMMES



2. ACTIVE TRANSPORT



3. ACTIVE URBAN DESIGN



4. HEALTHCARE



5. PUBLIC EDUCATION, INCLUDING MASS MEDIA



6. SPORT AND RECREATION FOR ALL



7. WORKPLACES



8. COMMUNITY-WIDE PROGRAMMES

Make physical activity a
part of daily life during
all stages of life



6 OUT OF 10



people in the European Union
over the age of 15 never or
seldom exercise or play sports

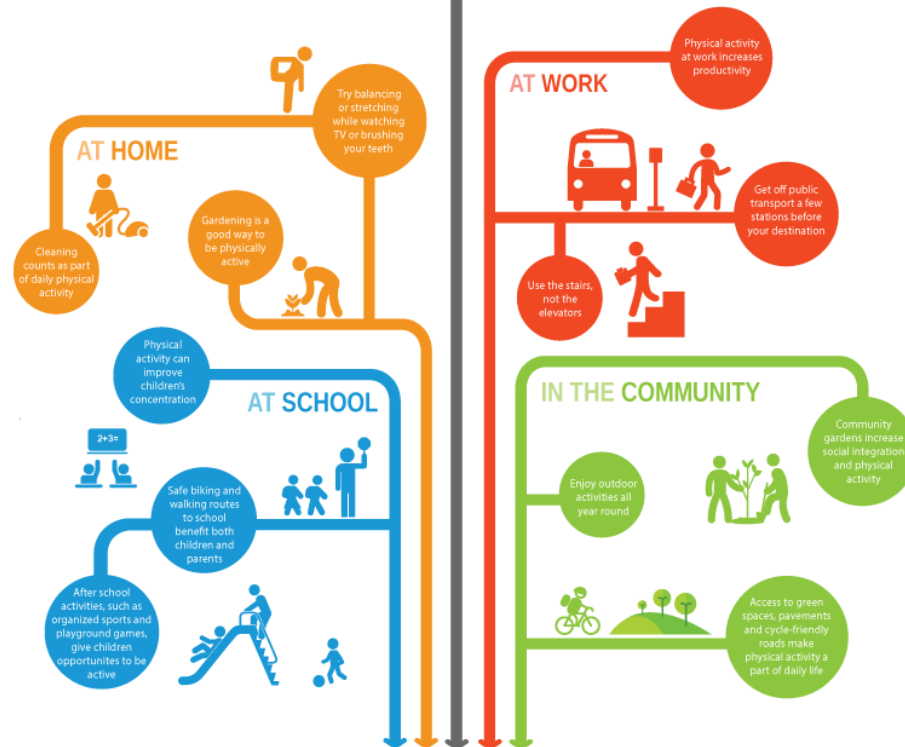
Every year in the WHO
European Region,
physical inactivity
causes an estimated

1 MILLION
DEATHS

WHO recommendations for
moderate- to vigorous-intensity
physical activity:

150
minutes
per week
(adults)

60
minutes
per day
(children)

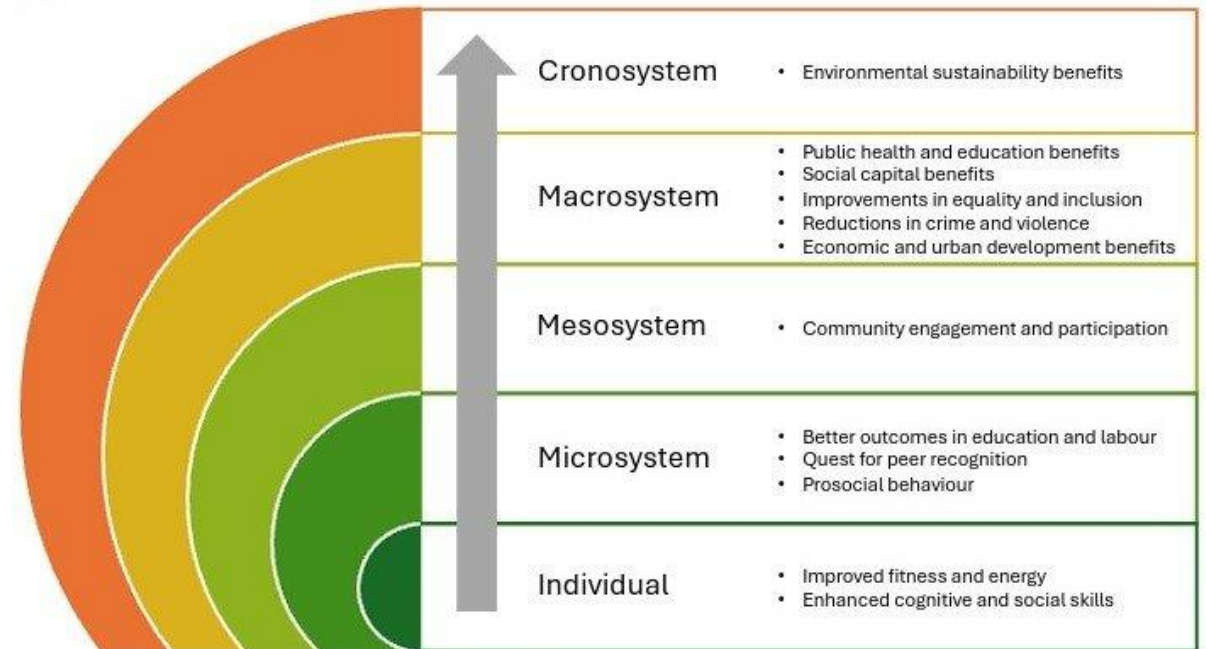


REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE
ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

Necessidade de uma
abordagem
multidimensional e
intersectorial

Políticas de promoção da atividade física

Necessidade de abordagem intersectorial com impactos múltiplos



Source: Adapted from Bronfenbrenner, 1997⁷, Taylor 2015⁸.

“Um ecossistema de atividade física: uma rede conectada de partes interessadas, a vários níveis, que permite e apoia a atividade física ao longo da vida” (Organização Mundial de Saúde, 2021, p. 7).

“Os amplos benefícios sociais do desporto têm efeitos a vários níveis e não apenas a nível individual” (UNESCO, 2024, p. 22).

Políticas de promoção da atividade física

GAPPA

Plano de Ação Global para a Promoção da Atividade Física 2018-2030



Políticas de promoção da atividade física

GAPPA

Plano de Ação Global para a Promoção da Atividade Física 2018-2030



Políticas de promoção da atividade física

20 ações políticas recomendadas



Cada ação política de cada objetivo estratégico inclui recomendações de ações a implementar pela OMS, Governos e outros stakeholders.

Políticas de promoção da atividade física

20 ações políticas recomendadas



Cada ação política de cada objetivo estratégico inclui recomendações de ações a implementar pela OMS, Governos e outros stakeholders.

Políticas de promoção da atividade física

20 ações políticas recomendadas



2.1 Integrar políticas de transporte e ordenamento do território

Reforçar a integração entre transporte e ordenamento do território para criar bairros compactos e bem conectados, promovendo caminhar, andar de bicicleta, outras mobilidades sobre rodas (cadeiras de rodas, trotinetes, patins, etc.) e o uso de transporte público em zonas urbanas, periurbanas e rurais.

2.2 Melhorar redes de caminhada e ciclismo

Aumentar a qualidade, segurança, conectividade e continuidade das infraestruturas para caminhar e pedalar, incluindo outras mobilidades sobre rodas, garantindo acesso seguro, universal e equitativo para pessoas de todas as idades e capacidades, alinhado com outros compromissos.

2.3 Reforçar a segurança rodoviária

Acelerar políticas que aumentem a segurança rodoviária e a proteção de peões, ciclistas, utilizadores de mobilidades sobre rodas e passageiros do transporte público, priorizando os utilizadores mais vulneráveis e seguindo a abordagem de sistemas seguros.

2.4 Melhorar o acesso a espaços públicos abertos

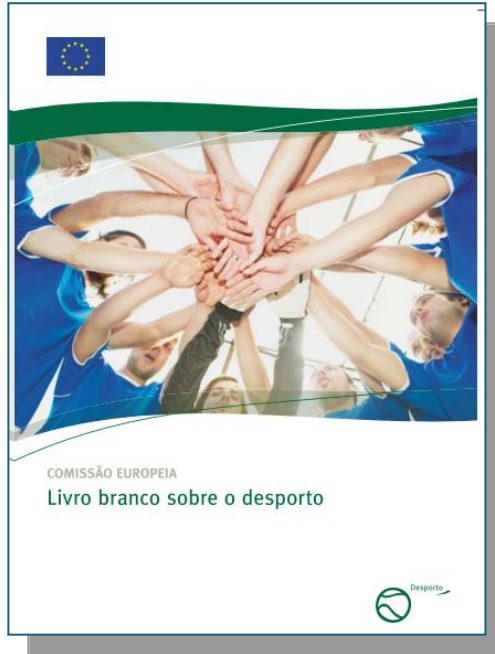
Alargar o acesso de todas as pessoas a espaços públicos e verdes de qualidade, redes verdes, áreas de lazer (incluindo zonas ribeirinhas e costeiras) e instalações desportivas em zonas urbanas, periurbanas e rurais, com desenho seguro, universal, inclusivo e focado na redução de desigualdades.

2.5 Implementar políticas proativas de construção

Reforçar políticas e orientações de projeto para que equipamentos públicos, escolas, unidades de saúde, instalações desportivas, locais de trabalho e habitação social promovam a atividade física e assegurem acesso universal para peões, ciclistas e transportes públicos.

Políticas de promoção da atividade física

Livro Branco sobre o Desporto (2007)



Publicado no seguimento da inclusão do desporto no Tratado de Lisboa (2007).

Inclui 3 áreas de orientação política-estratégica:

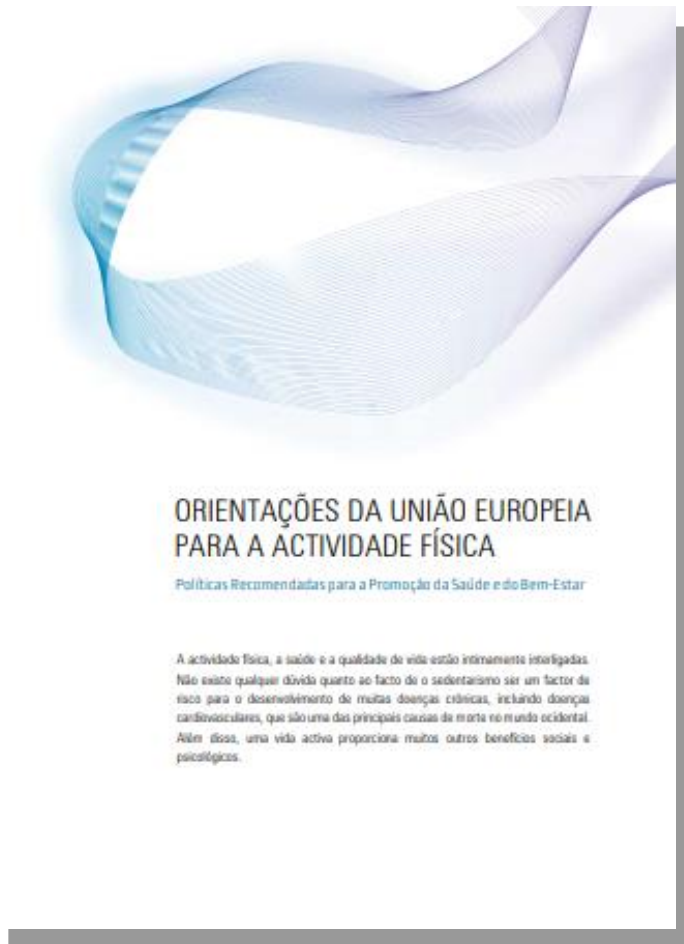
Função Social do Desporto
Dimensão Económica do Desporto
Organização do Desporto

A função social do desporto

1. **MELHORAR A SAÚDE PÚBLICA GRAÇAS À ATIVIDADE FÍSICA.**
2. Unir esforços na luta contra a dopagem.
3. Reforçar o papel do desporto na educação e na formação.
4. Promover o voluntariado e a cidadania ativa através do desporto.
5. Utilizar o potencial do desporto para favorecer a inclusão social, a integração e a igualdade de oportunidades.
6. Reforçar a prevenção e a luta contra o racismo e a violência.
7. Partilhar os nossos valores com outras regiões do mundo.
8. Apoiar o desenvolvimento sustentável.

Políticas de promoção da atividade física

Orientações da EU para a Atividade Física



Publicadas em 2008
Compostas por 41 Orientações

2. UMA ABORDAGEM TRANS-SECTORIAL

Na promoção da actividade física estão envolvidas muitas autoridades públicas com orçamentos substanciais. Só é possível atingir as metas estabelecidas com uma articulação entre ministérios, agências e profissionais que inclua os organismos governamentais a todos os níveis (nacional, regional e local) e uma colaboração com o sector privado e o sector do voluntariado.

A promoção do aumento da actividade física da população faz parte da alçada de vários sectores importantes, a maioria dos quais com uma forte componente pública:

- Desporto
- Saúde
- Educação
- Transportes, ambiente, planeamento urbano e segurança pública
- Ambiente de trabalho
- Serviços para idosos.

Políticas de promoção da atividade física

Recomendações do Conselho para a Promoção Intersectorial das Atividades Físicas
Benéficas para a Saúde

RECOMENDAÇÕES

CONSELHO

RECOMENDAÇÃO DO CONSELHO

de 26 de novembro de 2013

relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde

(2013/C 354/01)

ANEXO

Indicadores propostos para avaliar os níveis e as políticas de HEPA na UE, tendo em conta as Orientações da UE para a Atividade Física (OR UE AF) (1)

Políticas de promoção da atividade física

Indicadores

RECOMENDAÇÕES

CONSELHO

RECOMENDAÇÃO DO CONSELHO

de 26 de novembro de 2013

relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde

(2013/C 354/01)

ANEXO

Sector	Indicadores (* <i>existência de</i>)
Recomendações e orientações internacionais em matéria de atividade física	1. Recomendação nacional sobre a atividade física para a saúde 2. Adultos que cumprem a recomendação mínima da OMS sobre a atividade física para a saúde ou recomendações nacionais equivalentes 3. Crianças e adolescentes que cumprem a recomendação mínima da OMS sobre a atividade física para a saúde ou recomendações nacionais equivalentes
Abordagem trans sectorial	4. Mecanismo nacional de coordenação da promoção da HEPA 5. Fundos atribuídos especificamente à promoção da HEPA Por setor
Desporto	6. Política e/ou plano de ação nacionais de desporto para todos 7. Clubes desportivos orientados para a saúde (Programa Clubes Desportivos para a Saúde) 8. Quadro para favorecer o acesso dos grupos socioeconómicos desfavorecidos a instalações recreativas ou desportivas 9. Grupos-alvo visados pela política nacional de HEPA
Saúde	10. Controlo e acompanhamento da atividade física e do comportamento sedentário 11. Aconselhamento sobre a atividade física efetuado por profissionais de saúde 12. Formação em atividade física no currículo dos profissionais de saúde
Educação	13. Educação física nas escolas primárias e secundárias 14. Programas de promoção da atividade física ligada às escolas 15. A HEPA na formação dos professores de educação física 16. Programas de promoção da mobilidade ativa de casa para a escola
Ambiente, urbanismo, segurança pública	17. Nível de ciclismo/marcha 18. Orientações europeias para a melhoria das infraestruturas de atividade física nos tempos livres
Mobilidade ativa de casa para o trabalho	19. Programas de promoção da mobilidade ativa de casa para o trabalho 20. Programas para promover a atividade física no local de trabalho
Terceira idade	21. Programas de intervenção comunitária para promover la actividad física entre las personas de edad avanzada
Indicadores/avaliação	22. Políticas nacionais de HEPA que incluem um plano de avaliação
Sensibilização e divulgação	23. Existência de uma campanha de sensibilização nacional sobre a atividade física

Indicadores propostos para avaliar os níveis e as políticas de HEPA na UE, tendo em conta as Orientações da UE para a Atividade Física (OR UE AF) ⁽¹⁾

Políticas de promoção da atividade física

Indicadores

RECOMENDAÇÕES

CONSELHO

RECOMENDAÇÃO DO CONSELHO

de 26 de novembro de 2013

relativa à promoção trans-setorial das atividades físicas benéficas para a saúde

(2013/C 354/01)

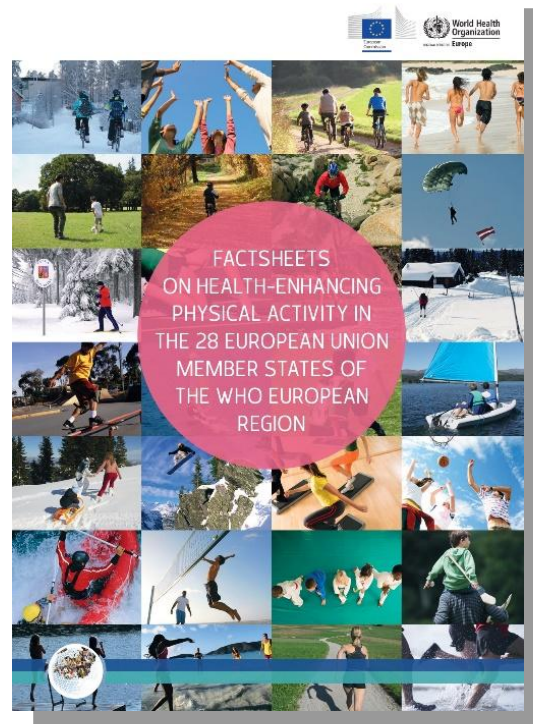
ANEXO

Sector	Indicadores (* <i>existência de</i>)
Recomendações e orientações internacionais em matéria de atividade física	1. Recomendação nacional sobre a atividade física para a saúde 2. Adultos que cumprem a recomendação mínima da OMS sobre a atividade física para a saúde ou recomendações nacionais equivalentes 3. Crianças e adolescentes que cumprem a recomendação mínima da OMS sobre a atividade física para a saúde ou recomendações nacionais equivalentes
Abordagem trans sectorial	4. Mecanismo nacional de coordenação da promoção da HEPA 5. Fundos atribuídos especificamente à promoção da HEPA Por setor
Desporto	6. Política e/ou plano de ação nacionais de desporto para todos 7. Clubes desportivos orientados para a saúde (Programa Clubes Desportivos para a Saúde) 8. Quadro para favorecer o acesso dos grupos socioeconómicos desfavorecidos a instalações recreativas ou desportivas 9. Grupos-alvo visados pela política nacional de HEPA
Saúde	10. Controlo e acompanhamento da atividade física e do comportamento sedentário 11. Aconselhamento sobre a atividade física efetuado por profissionais de saúde 12. Formação em atividade física no currículo dos profissionais de saúde
Educação	13. Educação física nas escolas primárias e secundárias 14. Programas de promoção da atividade física ligada às escolas 15. A HEPA na formação dos professores de educação física
Ambiente, urbanismo, segurança pública	16. Programas de promoção da mobilidade ativa de casa para a escola 17. Nível de ciclismo/marcha 18. Orientações europeias para a melhoria das infraestruturas de atividade física nos tempos livres
Mobilidade ativa de casa para o trabalho	19. Programas de promoção da mobilidade ativa de casa para o trabalho 20. Programas para promover a atividade física no local de trabalho
Terceira idade	21. Programas de intervenção comunitária para promover la actividad física entre las personas de edad avanzada
Indicadores/avaliação	22. Políticas nacionais de HEPA que incluem um plano de avaliação
Sensibilização e divulgação	23. Existência de uma campanha de sensibilização nacional sobre a atividade física

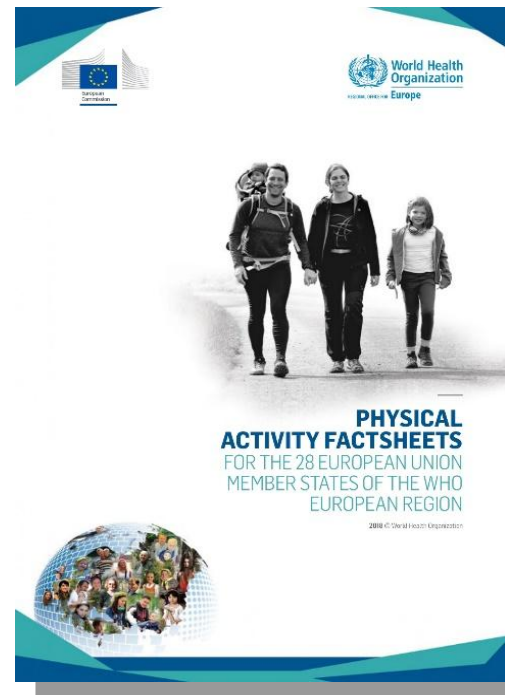
Indicadores propostos para avaliar os níveis e as políticas de HEPA na UE, tendo em conta as Orientações da UE para a Atividade Física (OR UE AF) ⁽¹⁾

Políticas de promoção da atividade física

Relatórios



2015



2018



2021

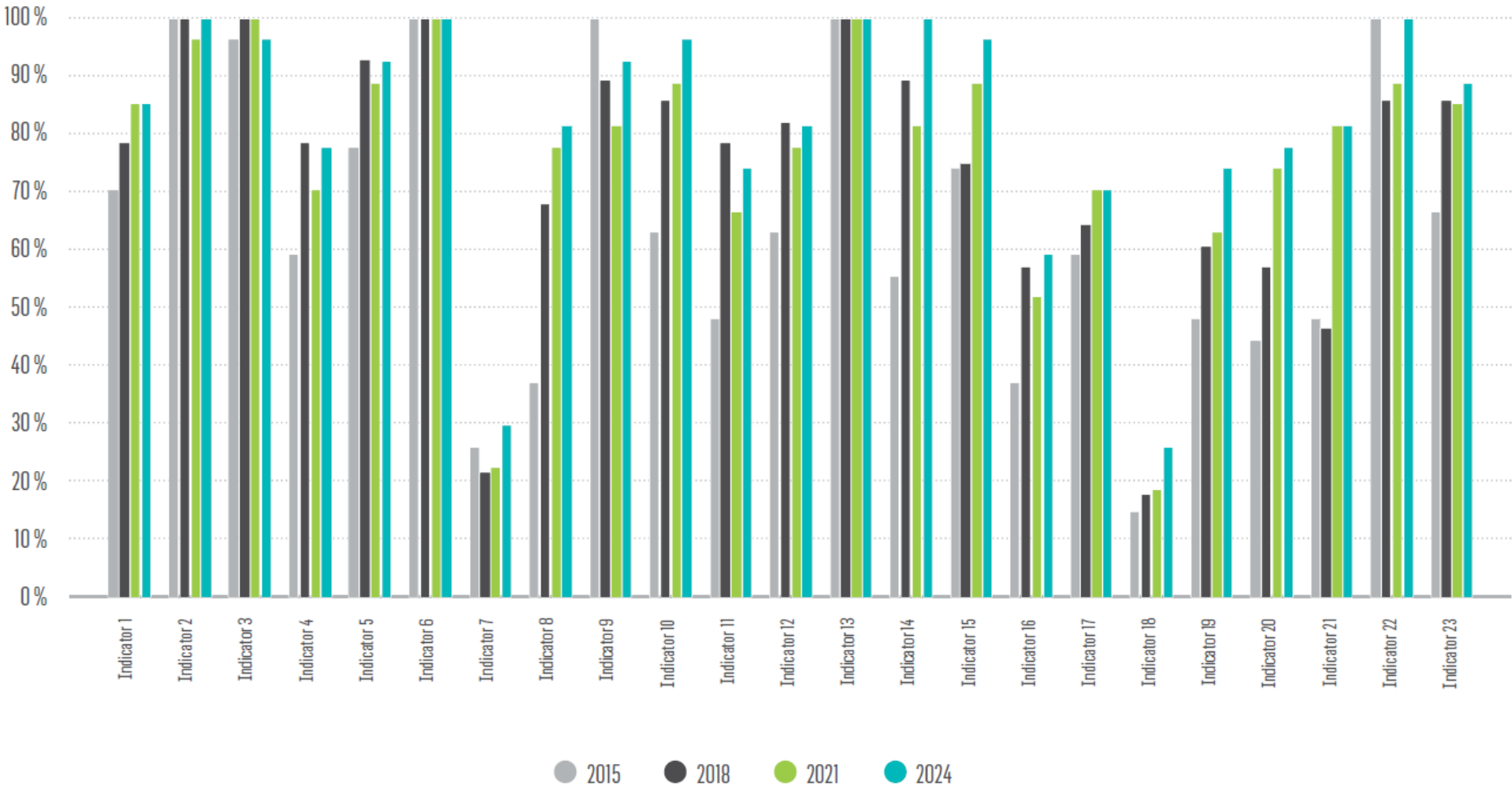


2024

Políticas de promoção da atividade física

transportes
metropolitanos
de lisboa

Relatórios



Políticas de promoção da atividade física

Relatórios



Boas práticas de diagnóstico

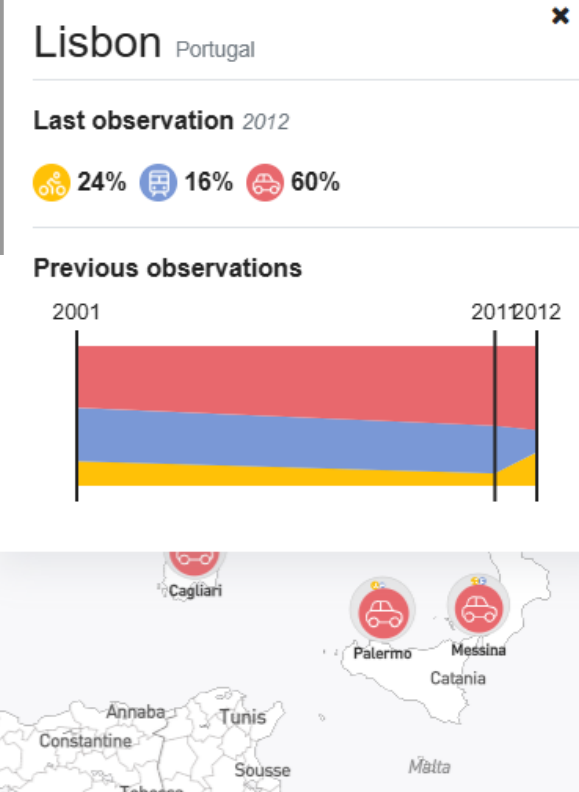
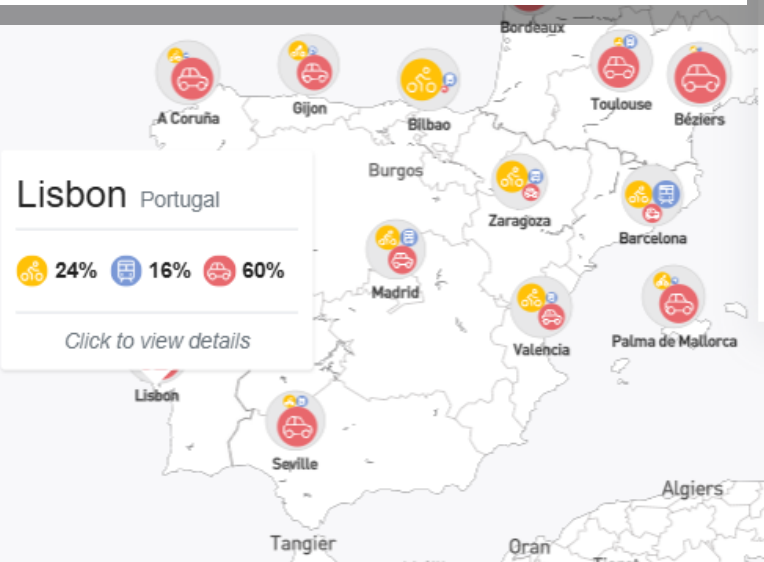
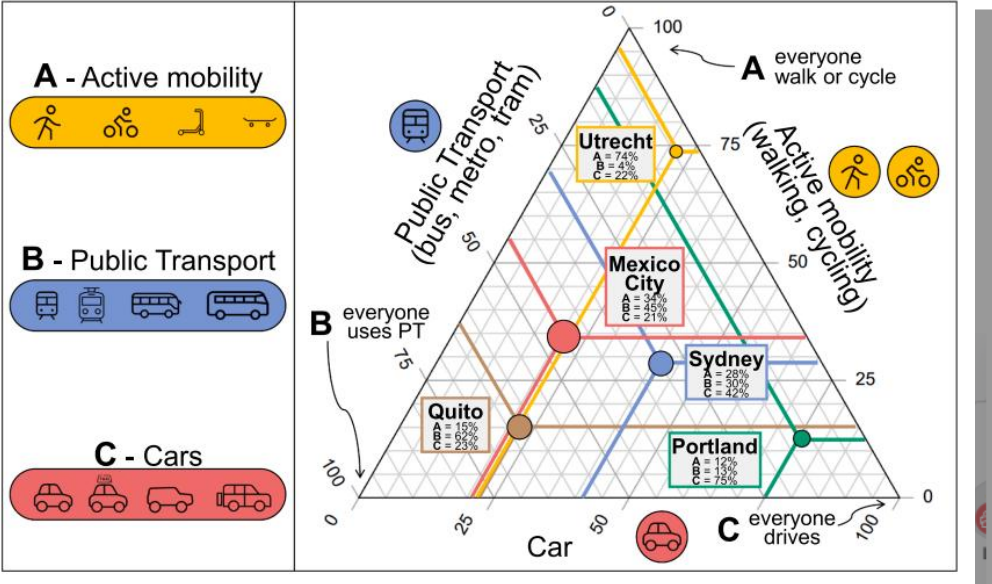
ABC da mobilidade



Cities Moving

Sustainable mobility for all cities.

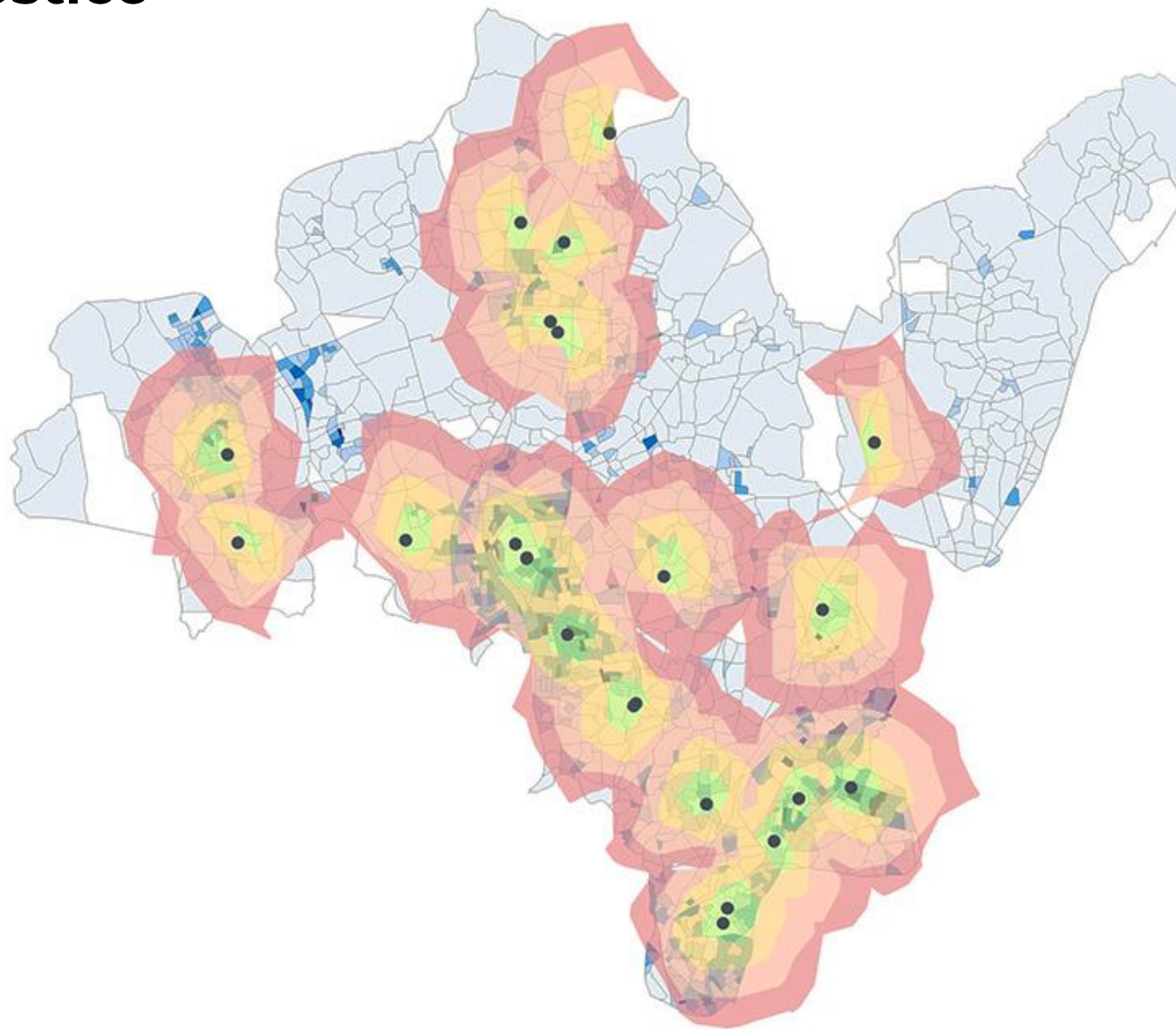
Through interdisciplinary collaborations and cutting-edge research, we strive to address the environmental, social, and economic challenges associated with traditional mobility systems. We aim to promote and facilitate the development of innovative and sustainable transportation solutions. Our goal is to create more efficient, equitable, and sustainable mobility solutions.



Boas práticas de diagnóstico

Influência instalações desportivas

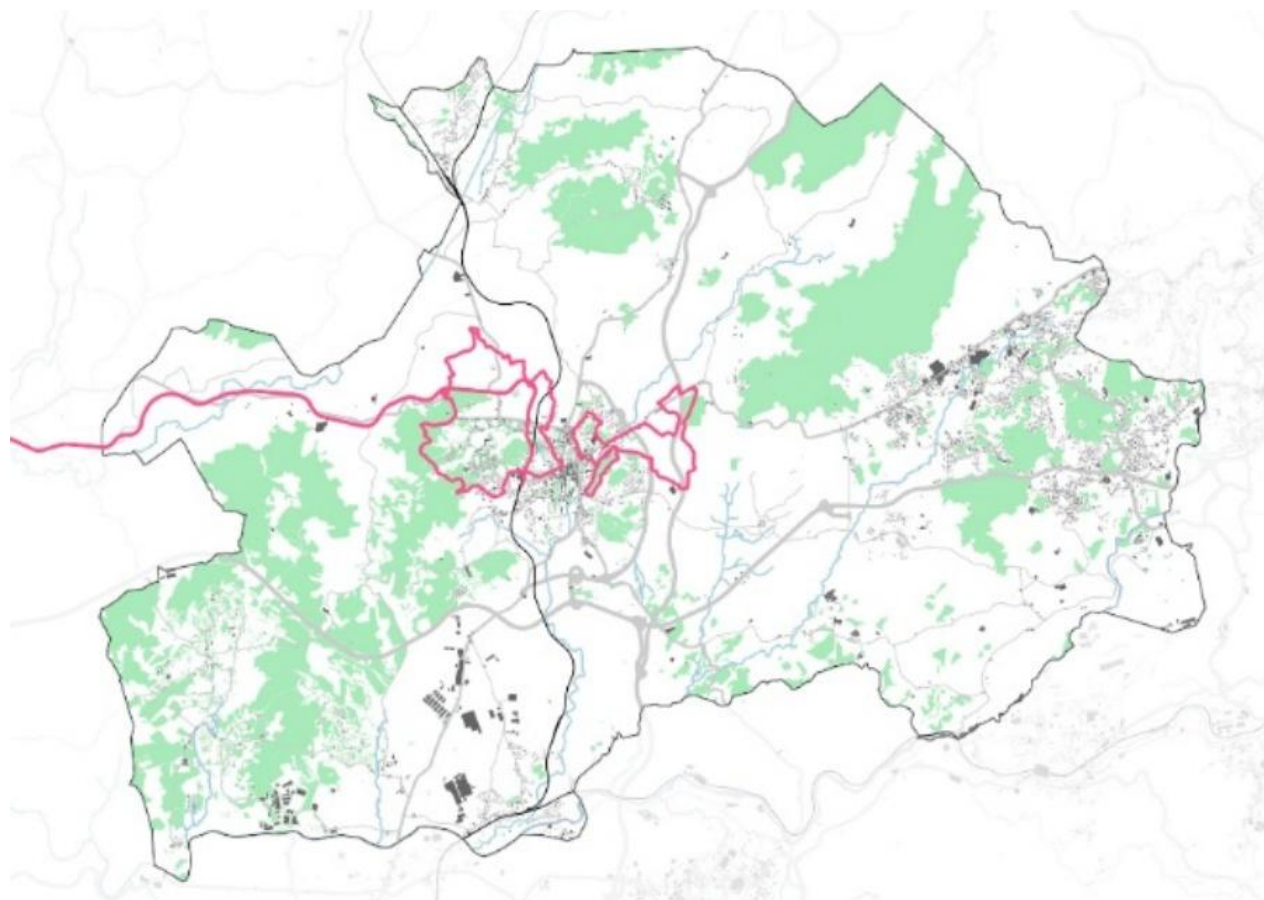
transportes ●●
metropolitanos ●●
de ●● lisboa



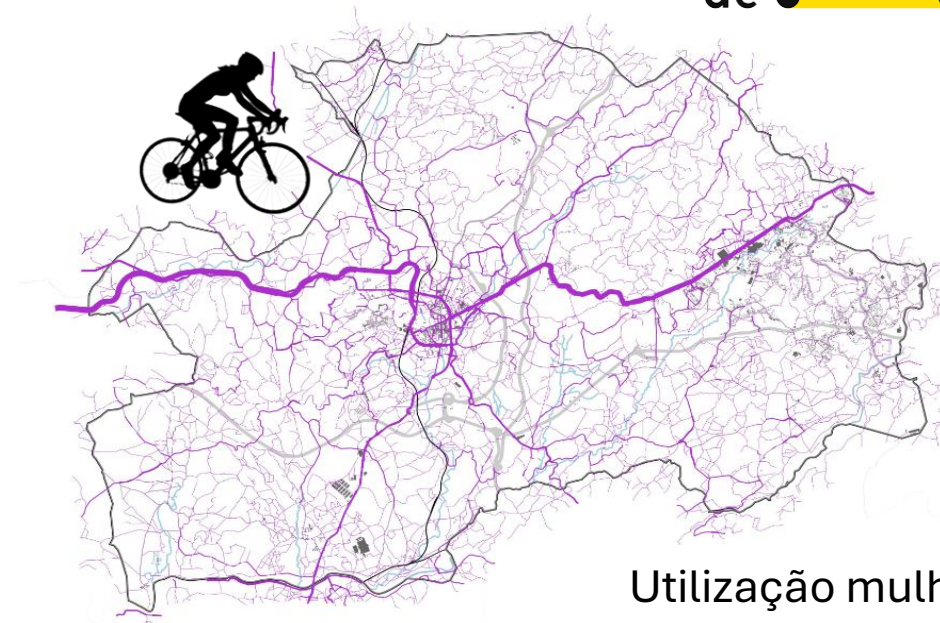
Boas práticas de diagnóstico

Rede ciclável vs Uso da bicicleta

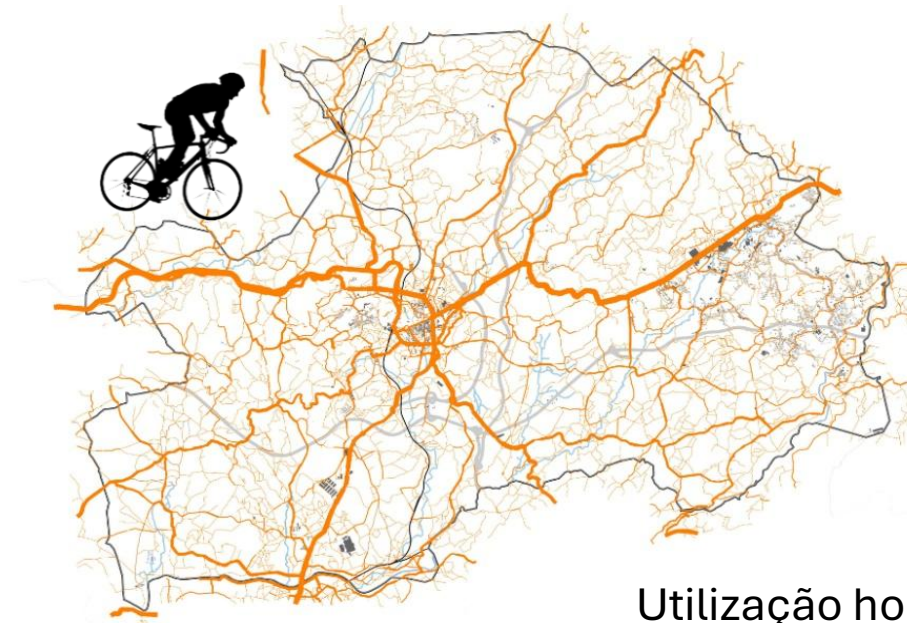
transportes ●●
metropolitanos
de ●● lisboa



Rede construída



Utilização mulheres

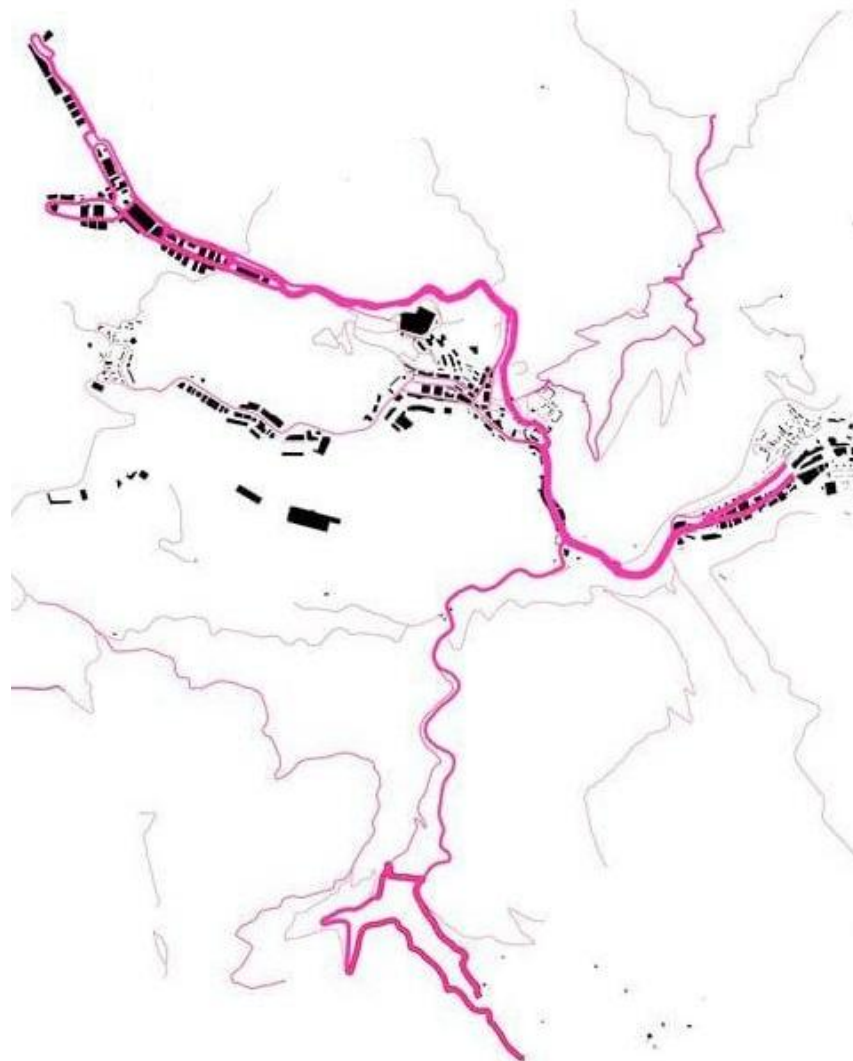


Utilização homens

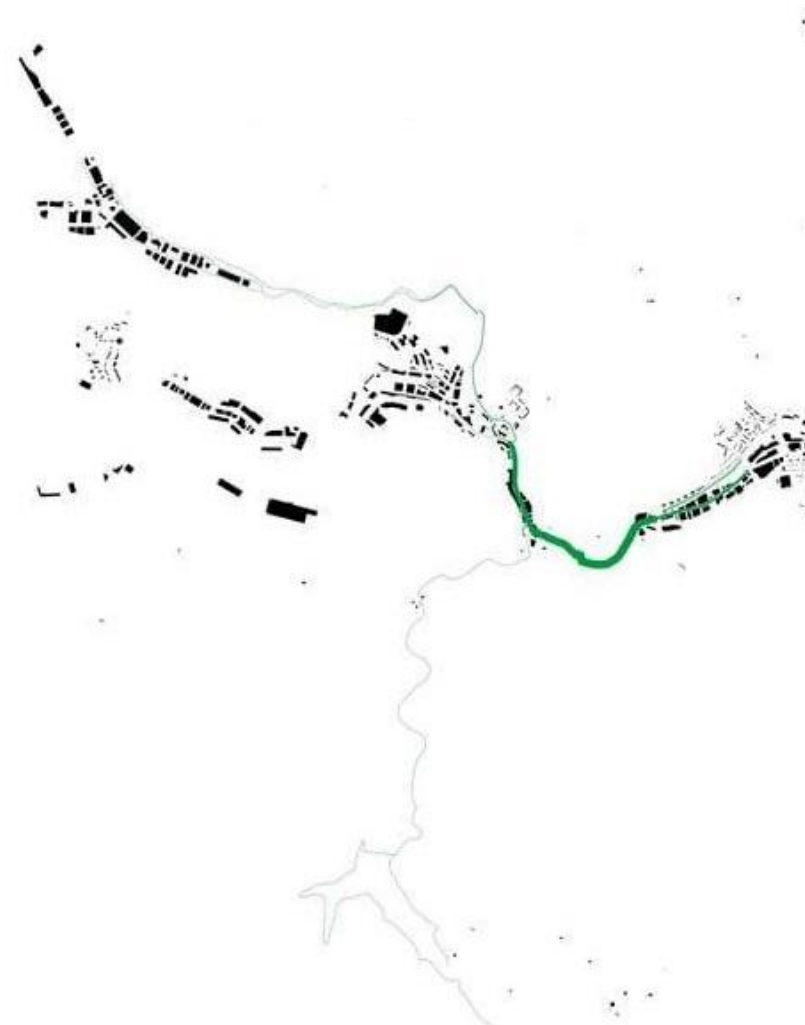
Boas práticas de diagnóstico

Por onde caminha

transportes ●●
metropolitanos
de ●● lisboa



Caminhada homens



Caminhada mulheres

Boas práticas

Por onde caminha



Um bairro em Portugal

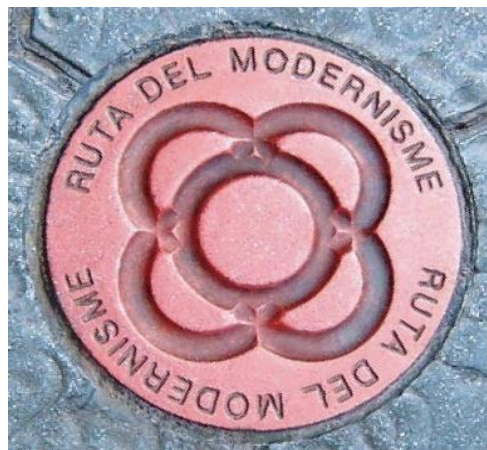


Um bairro em Barcelona
(Programa “Caminho Escolar, Espaço Amigo”)

Boas práticas

Rota do Modernismo (Barcelona) – Ligação AF-Cultura-Turismo

transportes ●●●
metropolitanos
de ●●● lisboa

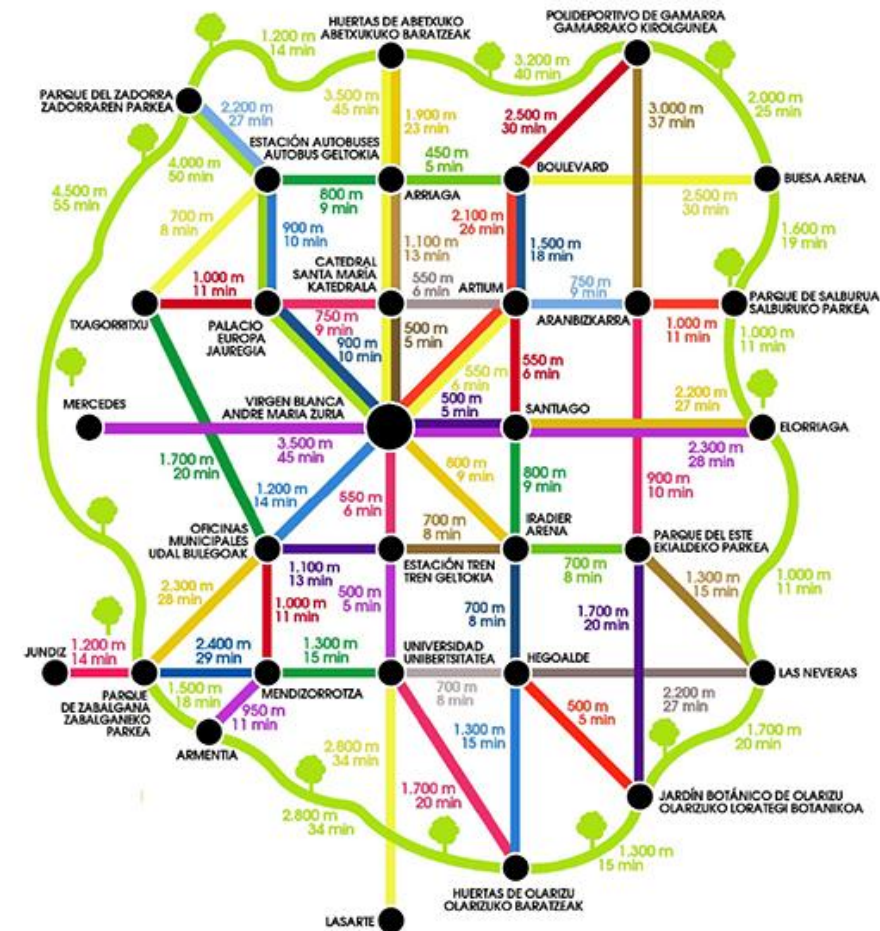


Metro-Minuto (Vitoria-Gazteiz)

metrominuto **Vitoria-Gasteiz**

Distancias y tiempos caminando

Distantziak eta denborak oinez



**VITORIA
GASTEIZ**
green capital



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

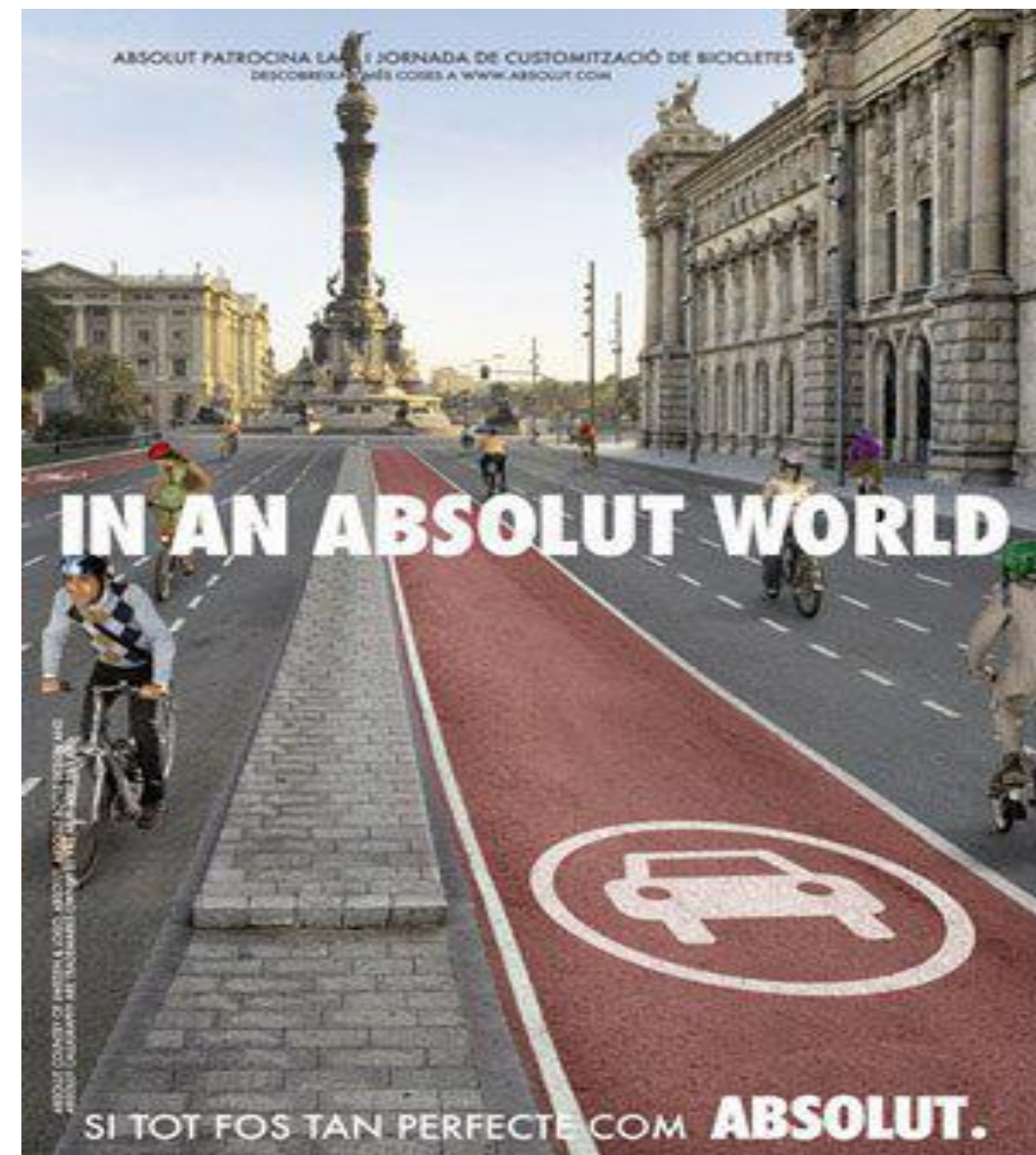


E se...

transportes ●●●
metropolitanos
de ●●● lisboa

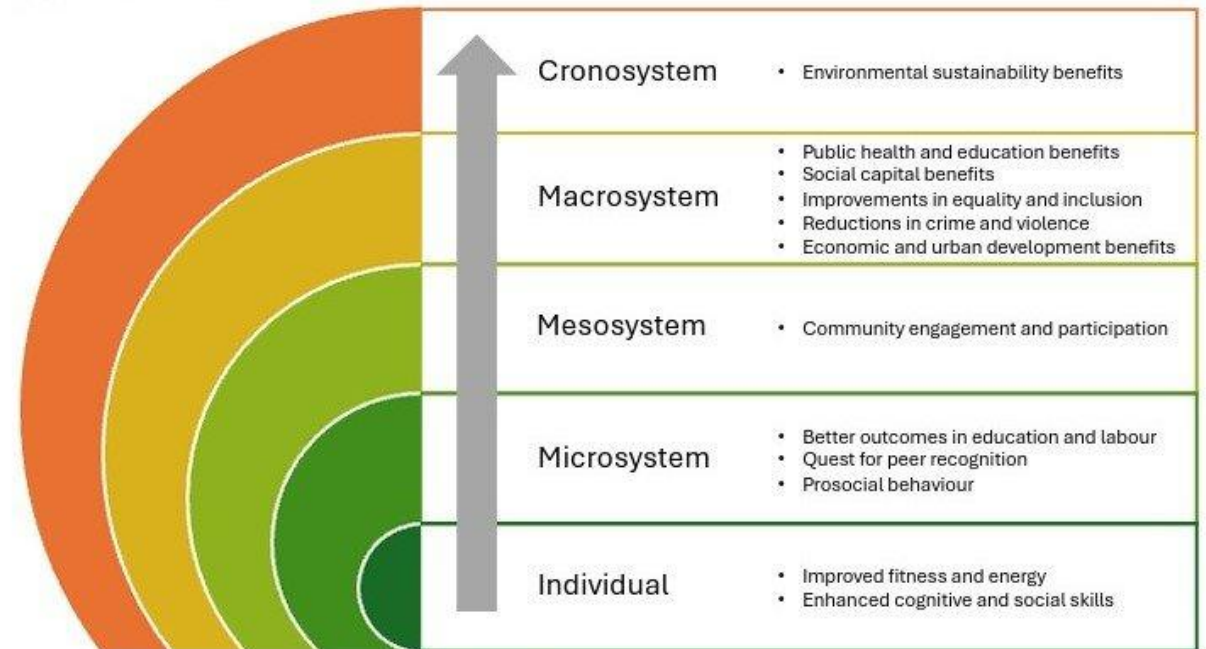


Rua Garrett (1935)



Políticas de promoção da atividade física

Necessidade de abordagem intersectorial com impactos múltiplos



Source: Adapted from Bronfenbrenner, 1997⁷, Taylor 2015⁸.

“Um ecossistema de atividade física: uma rede conectada de partes interessadas, a vários níveis, que permite e apoia a atividade física ao longo da vida” (Organização Mundial de Saúde, 2021, p. 7).

“Os amplos benefícios sociais do desporto têm efeitos a vários níveis e não apenas a nível individual” (UNESCO, 2024, p. 22).

Mobilidade e Transportes:
Uma visão a partir das políticas de promoção da saúde

Não há saúde sem mobilidade:
Políticas de saúde para promover a atividade física

GRATO PELA ATENÇÃO!

Bruno Avelar Rosa
bruno@qantarasports.com

19 de novembro de 2025