



## SISTEMA DE VIGILÂNCIA E MONITORIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

### Análise dos Padrões de Atividade Física e Comportamento Sedentário em Situação de Isolamento Social e Confinamento Físico

Durante o atual período de mais confinamento físico há uma ligeira tendência para os portugueses aumentarem o reconhecimento da necessidade de realizar a atividade física para preservar a saúde e melhorar o bem-estar. Antes da presente situação excecional, 45% das pessoas que eram fisicamente inativas iniciaram a prática de alguma atividade física. Estas são duas das conclusões do Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva do Instituto Português da Juventude e Desporto, com recurso a sensores de movimento e questionários, o qual se iniciou em 2009 e continuou em 2019 com o apoio científico e trabalho de campo de um consórcio de cinco universidades portuguesas, a Universidade de Lisboa, a Universidade do Porto, a Universidade de Coimbra, a Universidade de Évora e a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Estas conclusões do Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva decorrem da avaliação das mesmas pessoas em 2019 e agora durante mais isolamento social e confinamento físico. Considerando o atual contexto de pandemia que o país e o mundo se encontram a viver, o Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva realizou nas últimas semanas um novo momento de avaliação de avaliação com o objetivo de estudar o impacto do confinamento nos padrões de atividade física e de comportamento sedentários dos portugueses. A partir dos dados recolhidos junto de uma amostra de adultos, com mais de 18 anos, que integrou a avaliação realizada em 2019, foi possível observar o incremento de situações propícias à adoção de comportamentos sedentários. Face ao período de pré-isolamento social, verificou-se um aumento de 63% do tempo despendido a ver televisão bem como um aumento de 75% do tempo despendido com o computador/consolas em lazer e de 22% do tempo em interações com telemóveis/*tablets*. Em contraste, verificou-se uma redução de cerca de 71% no tempo despendido em transportes. Estes dados estão descritos na figura 1.

Comparando com o período anterior ao isolamento social, os portugueses passam, em média, mais tempo por dia a ver televisão, ao computador/consola e ao telemóvel/*tablet* e menos tempo em deslocações utilizando transportes

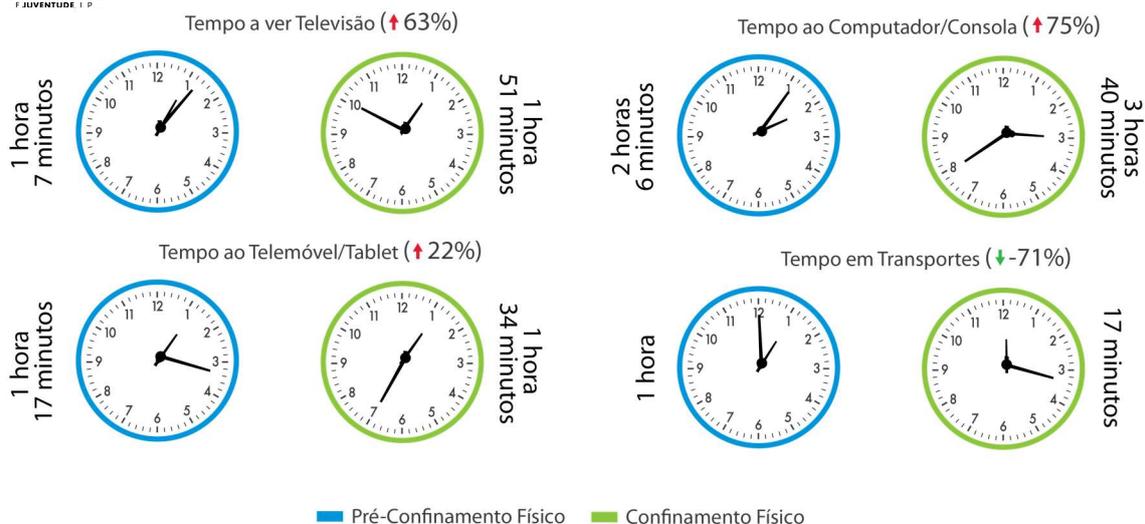
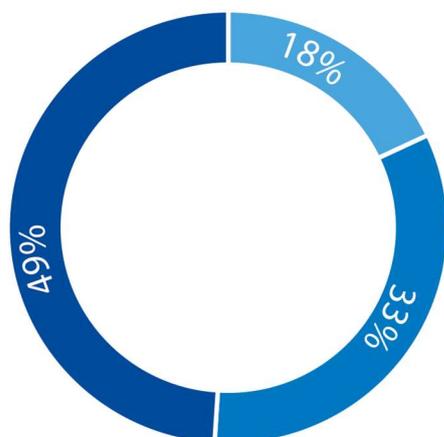


Figura 1. Comparação do tempo sedentário passado a ver televisão, ao computador/consola, telemóvel e tablets e transportes.

Com o crescente reconhecimento do impacto fisiológico do comportamento sedentário na saúde importa que existam oportunidades para a redução ou interrupção por momentos deste tipo de comportamento. Das diferentes estratégias utilizadas, destaca-se a interrupção deste comportamento com intervalos de atividade física de intensidade leve a moderada, cujas implicações podem resultar em melhorias significativas no estado de geral saúde. Desta forma, foi colocada, em todos os questionários utilizados neste estudo, uma questão com o objetivo de avaliar a frequência da interrupção de comportamentos sedentários: “*Costuma estar sentado muito tempo seguido (mais de uma hora)?; Interrompe uma vez por hora ou interrompe muitas vezes por hora?*”. Os resultados obtidos sugerem um aumento no número de interrupções realizadas ao longo do dia, com 53% das pessoas a reportarem que interrompem muitas vezes o tempo sentado vs. 49% das pessoas que reportaram o mesmo comportamento durante o período de pré-isolamento social. Estes dados estão descritos na figura 2.

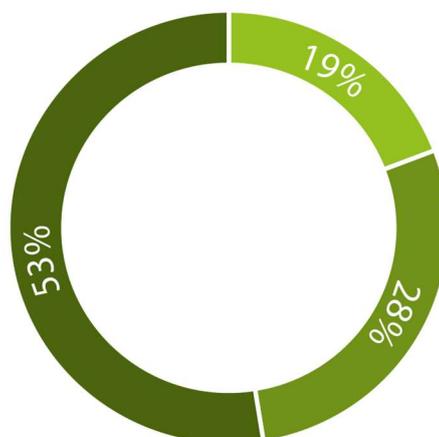
Durante o período de isolamento social, os portugueses interrompem mais vezes por hora o comportamento sedentário

### Pré-Confinamento Físico



- Várias Horas sem Interromper
- Interrompo a Cada Hora
- Interrompo Muitas Vezes

### Confinamento Físico



- Várias Horas sem Interromper
- Interrompo a Cada Hora
- Interrompo Muitas Vezes

Figura 2. Frequência de interrupção do comportamento sedentário.

A atividade física é atualmente reconhecida como um instrumento insubstituível de saúde pública com benefícios no controlo e no tratamento de diferentes doenças crónicas não transmissíveis, tais como a diabetes tipo 2, o cancro, as doenças cardiovasculares e respiratórias, e também de doenças reumatológicas, infecciosas e mentais. Dada a situação de isolamento social profilático, é mais importante do que nunca manter um estilo de vida ativo, usufruindo dos benefícios da atividade física. Quando questionadas sobre a prática de atividade física durante o período de isolamento social, 72% das pessoas reportaram que realizam algum tipo atividade física estruturada vs. 70% verificados durante o período de pré-isolamento social. Apesar da diferença não ser de elevada magnitude, verificou-se um aumento de 43% do tempo despendido, por semana, em atividades físicas de intensidade vigorosa e de 4% do tempo a caminhar (atividade física leve). Em contraste, o tempo despendido em atividades físicas de intensidade moderada diminuiu cerca de 7% face ao período de pré-isolamento social. Estes resultados estão detalhados na figura 3.

Os portugueses referem ter mais oportunidades para ser mais fisicamente ativos durante o período de confinamento físico

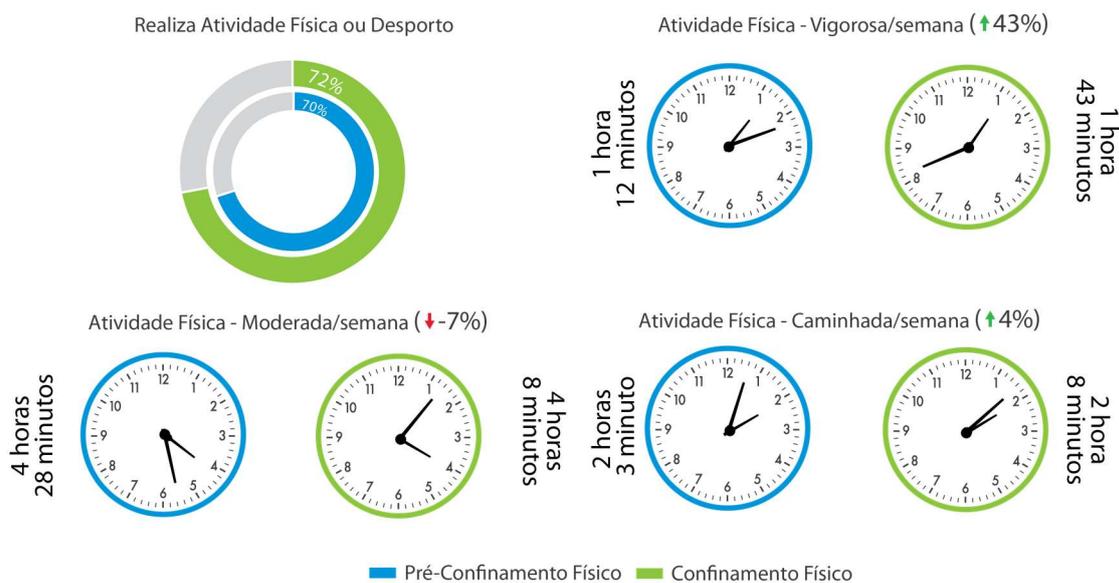


Figura 3. Tempo de atividade física reportada por níveis de intensidade.

De todas as pessoas que afirmaram realizar atividade física ou desporto de forma regular antes do período de isolamento social (70%), a maioria (79%) indicou que mantém, no atual contexto, um estilo de vida ativo com atividade física, enquanto os restantes (21%) reportam não se encontrar a realizar atividade física. Por outro lado, das pessoas que anteriormente referiram não realizar qualquer tipo de atividade física ou prática desportiva (30%), 45% reportam que atualmente adotaram uma rotina que integra a prática de atividade física. Complementarmente, 55% destas pessoas indicaram que continuam a não realizar atividade física durante o período de isolamento social. Os resultados nesta dimensão estão detalhados na figura 4.

45% das pessoas que eram fisicamente inativas no período de pré-isolamento social iniciaram a prática de atividade física regular durante o período de confinamento físico

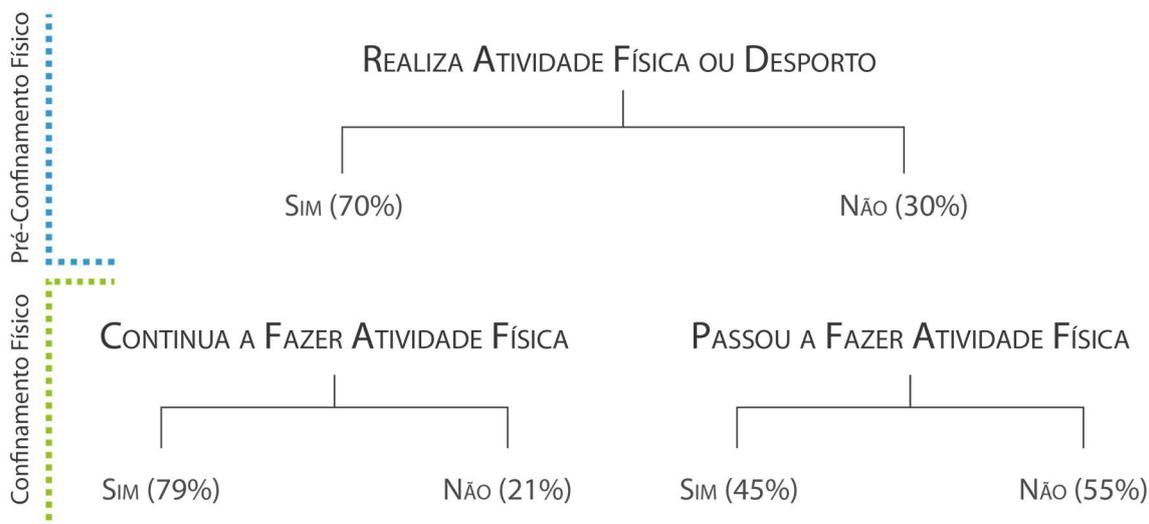


Figura 4. Realização de atividade física ou desporto antes e durante o isolamento social.

Dada a necessidade de distanciamento e isolamento social, a escolha das atividades físicas tende a ser diferente face às escolhas verificadas anteriormente. De facto, antes do período de isolamento social, a população adulta portuguesa assumiu um padrão de prática distribuído por um conjunto alargado de atividades físicas, sendo que a maioria reportou praticar atividades de ginásio e *health club* (40%), corridas (10%), caminhadas (9%), natação (7%), andar de bicicleta e ciclismo (7%), ioga (5%), futebol (4%) e outras atividades com menor expressão percentual. Dada a necessidade de confinamento físico, a atual informação epidemiológica reporta que as atividades mais praticadas traduzem-se na realização de programas de atividade física selecionados pelas próprias pessoas com recurso a plataformas digitais, (i.e., um dia de trabalho de força, um dia aeróbio e um dia de pilates) (26%), programas acompanhados nas redes sociais (i.e., desafios) (22%), caminhadas na rua (20%), programas disponibilizados por aplicações móveis (10%), corridas (9%) e outras atividades com menor expressão percentual. Estes resultados encontram-se detalhados nas figuras 5 e 6.

Os programas de treino auto recreativos e os realizados com ajuda das redes sociais têm sido as opções mais utilizadas para realizar exercício físico diariamente

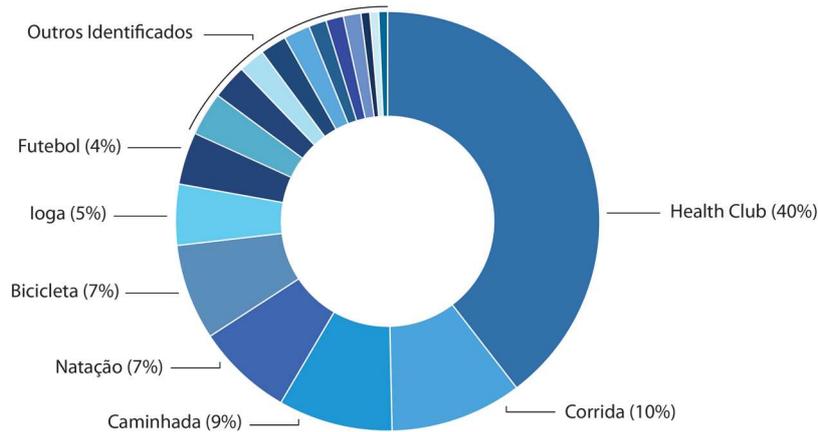


Figura 5. Principais atividades desenvolvidas durante o isolamento social.

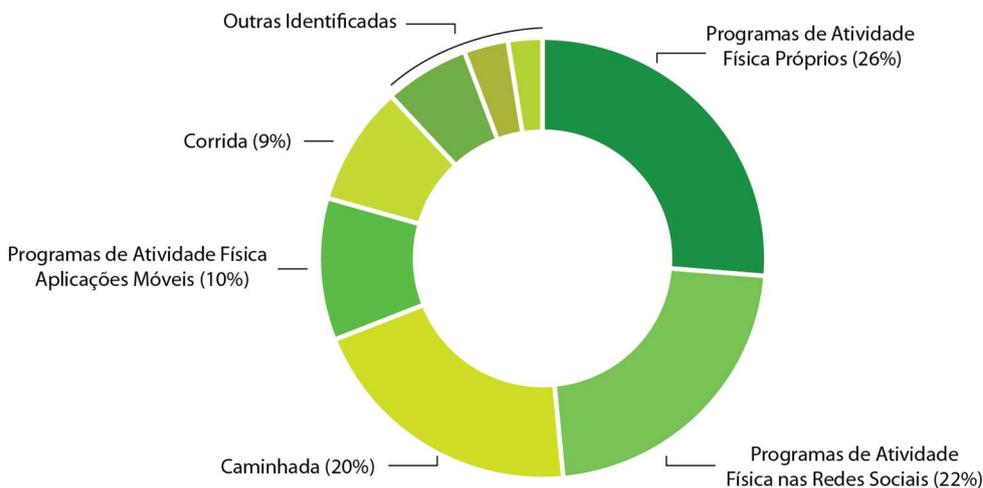


Figura 6. Tipos de programas de exercício selecionados durante o isolamento social.

Do ponto de vista das determinantes da prática, a falta de tempo é muitas vezes apresentada como uma barreira relevante que importa considerar. Face à questão “*tem pouco tempo para realizar atividade física?*”, colocada durante período de pré-isolamento social, foi verificado um padrão heterogéneo de resposta onde 10% dos inquiridos discordaram plenamente, 33% apenas discordou, 9% nem discordou nem concordou, 33% concordou e os restantes 15% concordaram plenamente com o facto de terem pouco tempo para realizar atividade física (cerca de 48% concordam). Perante a atual situação de distanciamento e mais isolamento social verificou-se uma mudança na rotina dos portugueses. O aumento no número de pessoas a discordar com a questão colocada (26% discordou plenamente, 34% discordou, 16% nem discordou nem concordou, 21% concordou e apenas 1% concordou plenamente) retrata uma

alteração favorável, revelando o reconhecimento da sua necessidade, dos seus inúmeros benefícios físicos e psicológicos, uma vez que mais pessoas reportam organizarem-se de forma a encontrar tempo para a prática de atividade física, durante o atual período de confinamento físico obrigatório. A figura 7 apresenta os resultados obtidos neste domínio.

As pessoas organizam-se de forma a disponibilizarem mais tempo para a prática de atividade física durante o período de confinamento físico

## Tem Pouco Tempo para Fazer Atividade Física

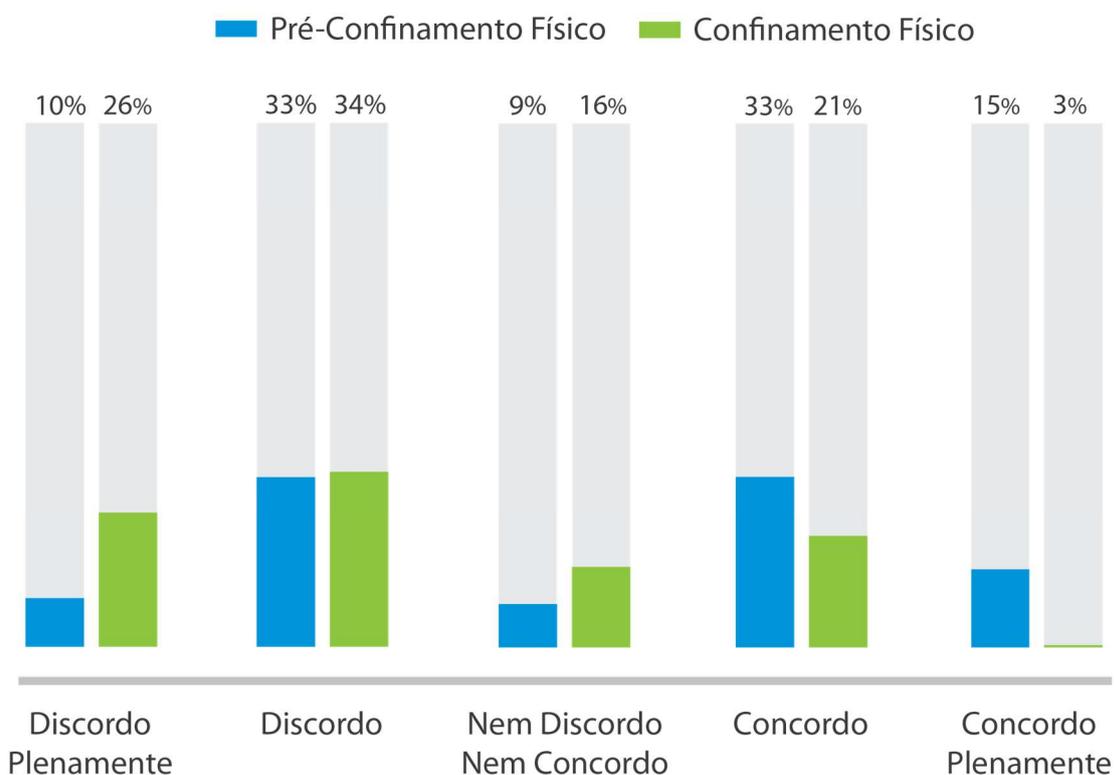
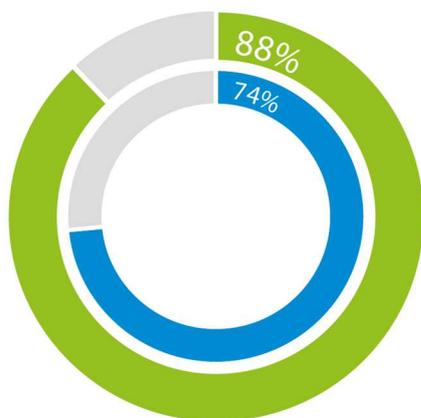


Figura 7. Resultados relativos à falta de tempo para a atividade física.

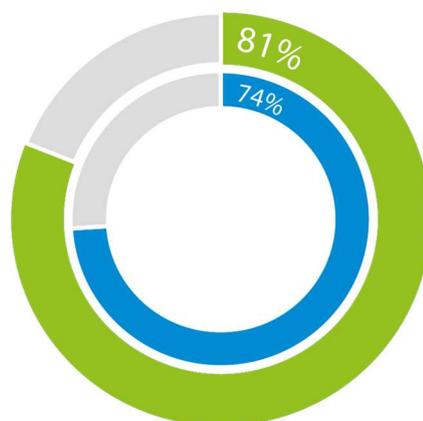
Ainda que o fator tempo constitua uma determinante fundamental para a prática de atividade física, outras determinantes, nomeadamente as condições para a sua prática em casa e a existência de amigos próximos que pratiquem atividade física regularmente parecem influenciar a existência ou não de um estilo de vida ativo. Dada a necessidade de isolamento social e a consequente adoção de estratégias alternativas à prática, a informação atual demonstra um aumento de 17% no número de pessoas que afirmam ter condições para realizar atividade física em casa. Por outro lado, observou-se, entre as determinantes da atividade física, um aumento de 14% da importância do número de amigos que realizam atividade física regularmente. A figura 8 detalha os resultados obtidos neste domínio.

A perceção de que existem condições para realizar atividade física em casa aumentou durante o período de confinamento físico

Tem como Fazer Atividade Física em Casa



Os seus Amigos Fazem Atividade Física



■ Pré-Confinamento Físico ■ Confinamento Físico

Figura 8. Determinantes de prática de atividade física.

## **Conclusões do Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividades Física e Desportiva em situação de Isolamento Social**

Considerando as implicações relacionadas com a necessidade de se limitar o contacto social decorrente do atual contexto de pandemia COVID-19, importa analisar de forma breve as alterações dos hábitos de atividade física e comportamentos sedentários dos portugueses. Com base na informação disponibilizada pelas mesmas pessoas antes e durante o atual período de confinamento físico, conclui-se que:

- Da população previamente ativa somente 21% reportou reduzir a atividade física, enquanto da população previamente inativa, 45% iniciou a prática de atividade física durante o presente período excecional de maior isolamento social;
- Verifica-se um aumento generalizado no tempo passado em diversos comportamentos sedentários por consequência do confinamento físico;
- Existe um aumento de 43% nos níveis de prática de atividades percebidas como vigorosa e 4% de atividades de caminhada; e uma diminuição de 7% dos níveis de atividades de intensidade moderada;
- De todos os inquiridos, 19% afirmam passar várias horas em comportamento sedentário de forma prolongada, 28% afirmam interromper o comportamento pelo menos uma vez a cada hora, e os restantes 53% interrompem o comportamento sedentário várias vezes por hora;
- Os programas de atividade física criados pelos próprios participantes (26%), seguidos via redes sociais (22%) e atividades de caminhada (20%) são as atividades mais realizadas durante o atual período de confinamento físico;
- Na presente situação excecional, mais pessoas reportam organizarem-se de forma a encontrar tempo para a prática de atividade física.

A síntese destes resultados encontra-se sistematizada na figura 9.

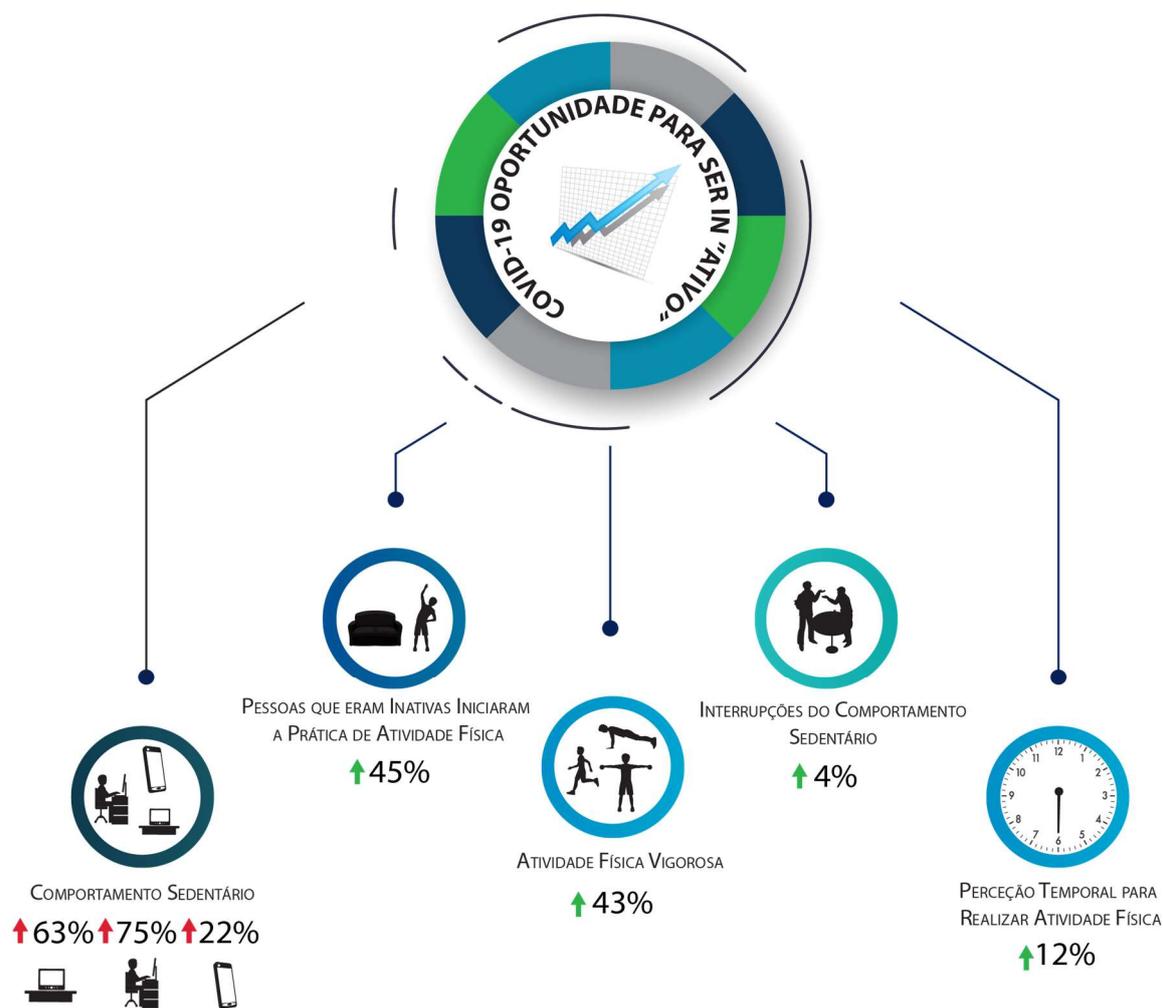


Figura 9. Síntese dos resultados mais relevantes observados na análise dos padrões de atividade física e comportamento sedentário em situação de isolamento social e confinamento.