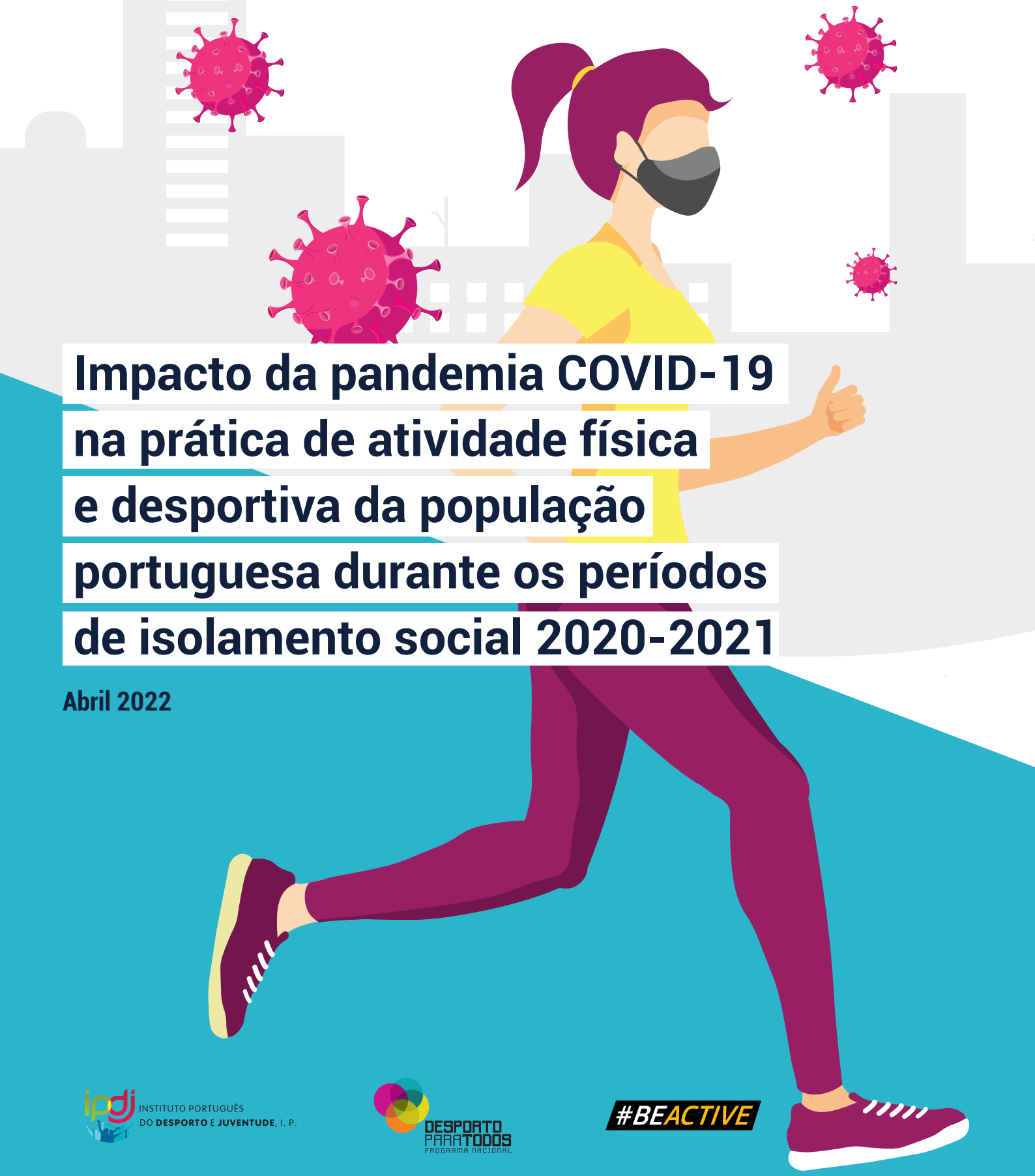
# SISTEMA NACIONAL DE VIGILÂNCIA E MONITORIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA



# Impacto da pandemia COVID-19 na prática de atividade física e desportiva da população portuguesa durante os períodos de isolamento social 2020-2021

**Abril 2022**

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE

# Impacto da pandemia COVID-19 na prática de atividade física e desportiva da população portuguesa durante os períodos de isolamento social 2020-2021

O Governo de Portugal, através do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ), tem vindo a trabalhar de forma intensa para promover a participação em atividades desportivas, e por inerência, em atividades físicas, de todos os segmentos da população portuguesa.

A pandemia provocada pela COVID-19 tem tido um impacto significativo na diminuição da prática de atividade física e desportiva dos portugueses. O Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ) tem procurado recolher informação relevante neste âmbito de modo a continuar a desenvolver medidas ajustadas para a promoção da prática de atividade física e desportiva. Neste âmbito, a identificação e análise dos comportamentos junto da população portuguesa durante os períodos de isolamento social 2020 e 2021 versus período pré-pandemia são de particular relevância e encontram-se descritos de forma estruturada ao longo deste documento.

# Enquadramento

**A elaboração deste documento resulta de um processo de recolha de informação desenvolvido em momentos distintos e caracterizados pela existência de vários estados de emergência e/ou estados de calamidade em Portugal.**

De forma a recolher a informação relativa à participação em atividades desportivas e por inerência, à participação em atividades físicas, foram aplicados questionários nos 2 períodos de isolamento social à população de crianças e jovens e população adulta e sénior.
A identificação do contexto da recolha de informação é determinante para a interpretação dos dados recolhidos. Neste sentido, importa descrever de forma breve a evolução da situação pandémica em Portugal durante os meses referidos anteriormente bem como identificar a metodologia utilizada neste processo.

## A situação epidemiológica em Portugal

Durante a primeira vaga da pandemia e coincidindo com o 1º período de isolamento social, a recolha de dados realizou-se entre os meses de março e junho de 2020 num momento em que a situação epidemiológica em Portugal se caracterizava por uma primeira fase de crescimento exponencial das infeções por COVID-19 (março e abril 2020), tendo sido decretado o Estado de Emergência o qual implicou um confinamento generalizado da população portuguesa durante cerca de 2 meses. A 10 de abril de 2020 verificou-se o pico da incidência, com um total de 1.516 novos casos.
Entre maio e junho verificou-se um segundo momento da evolução da incidência de infeções por COVID-19, verificando-se uma tendência de ligeiro crescimento dos novos casos, como é possível observar pela Figura1.
Durante a janela temporal da recolha da informação epidemiológica do 1º semestre (março-junho) de 2020 que se inclui neste documento, foi decretada a pandemia pela OMS em março de 2020.

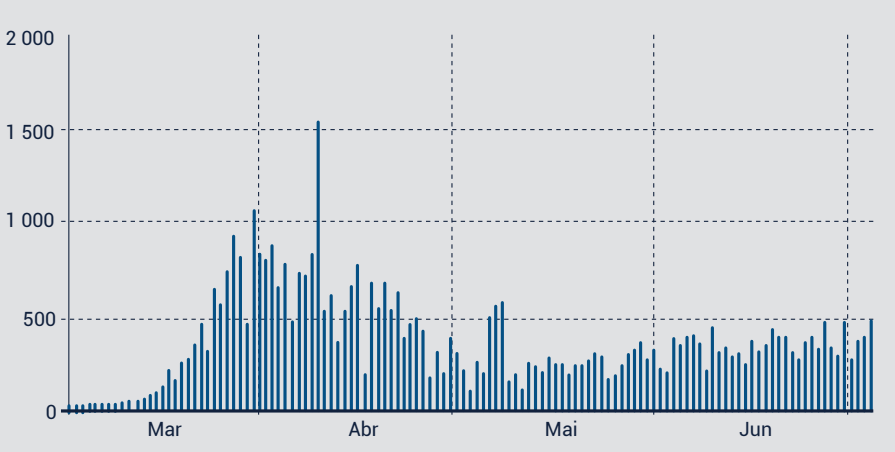



**Figura 1**: Incidência de infeções diárias por COVID-19 em Portugal no 1º semestre de 2020.
Fonte: site oficial da Direção-Geral de Saúde.

# Enquadramento

Em fevereiro e março de 2021, coincidindo com o segundo momento de recolha de dados, a situação epidemiológica em Portugal caracterizou-se por um crescimento exponencial das infeções por COVID-19, o qual implicou novamente a aplicação de medidas mais restritivas, com um novo confinamento generalizado da população portuguesa. A 28 de janeiro de 2021 verificou-se o pico da incidência, com um total de 16.432 novos casos, como é possível observar pela Figura 2.

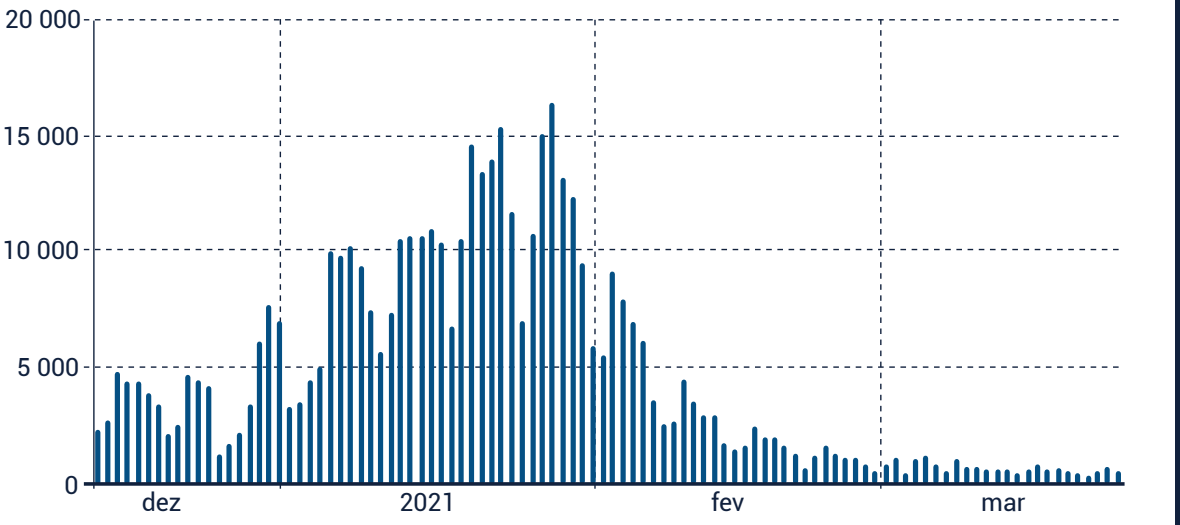



**Figura 2:** Incidência de infeções diárias por COVID-19 em Portugal nos meses de janeiro, fevereiro e março de 2021.
**Fonte:** site oficial da Direção-Geral de Saúde.

# População nacional de crianças e jovens

A recolha da informação junto da população nacional de crianças e jovens, tanto em 2020 como em 2021, foi desenvolvido como parte integrante de um estudo internacional coordenado pela *Hungarian Sport School Federation.*

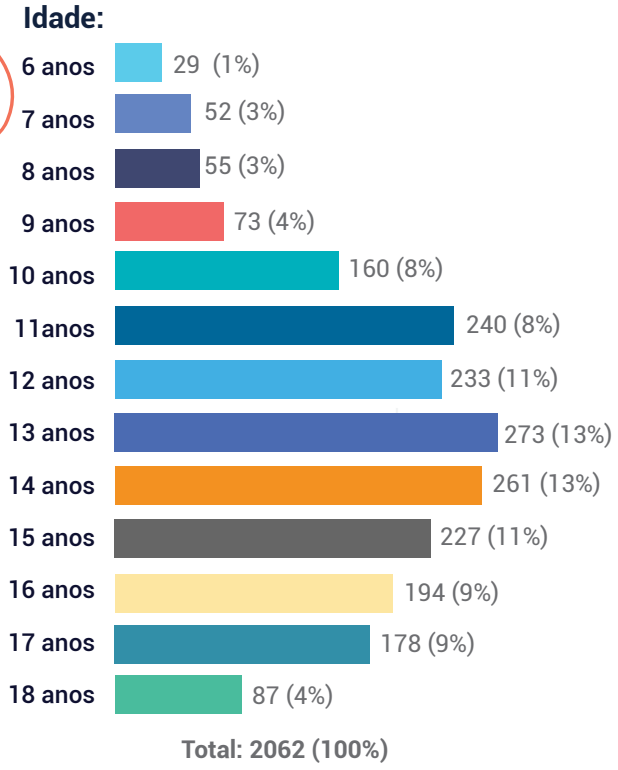
No 1º semestre de 2020, nos meses de maio e junho, foi aplicado um questionário *online* com 24 questões junto das crianças e jovens (respetivos encarregados de educação), envolvendo 2.062 participantes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos de idade.

Em relação a 2021, nos meses de fevereiro e março foi igualmente aplicado um questionário *online* com 47 questões junto das crianças e respetivos encarregados de educação envolvendo um total de 498 participantes.

Em ambos os questionários aplicados, o principal objetivo foi avaliar de que forma a atividade física foi integrada na nova rotina das famílias e, em particular, na rotina das crianças e jovens durante o primeiro e segundo confinamentos gerais, de modo a analisar o impacto que a quarentena/autoisolamento e a frequência das aulas em casa tiveram sobre a participação em atividades físicas e desportivas por parte das crianças e jovens.

Os dados recolhidos encontram-se divididos nesta análise em 2 períodos, um 1º período de isolamento social entre maio e junho de 2020 e um 2º período de isolamento social de fevereiro a março de 2021, tendo sido fundamental o apoio do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF) no processo de recolha de informação a nível nacional. Importa ainda referir que todos os participantes deram o seu consentimento informado para participarem neste estudo.
Em seguida apresenta-se a distribuição da amostra por idade, sexo, ano de escolaridade e local de residência no 1º período de isolamento social (2020) vs 2º período de isolamento social (2021) - Figuras 3 a 6.

## 1º PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL (2020)



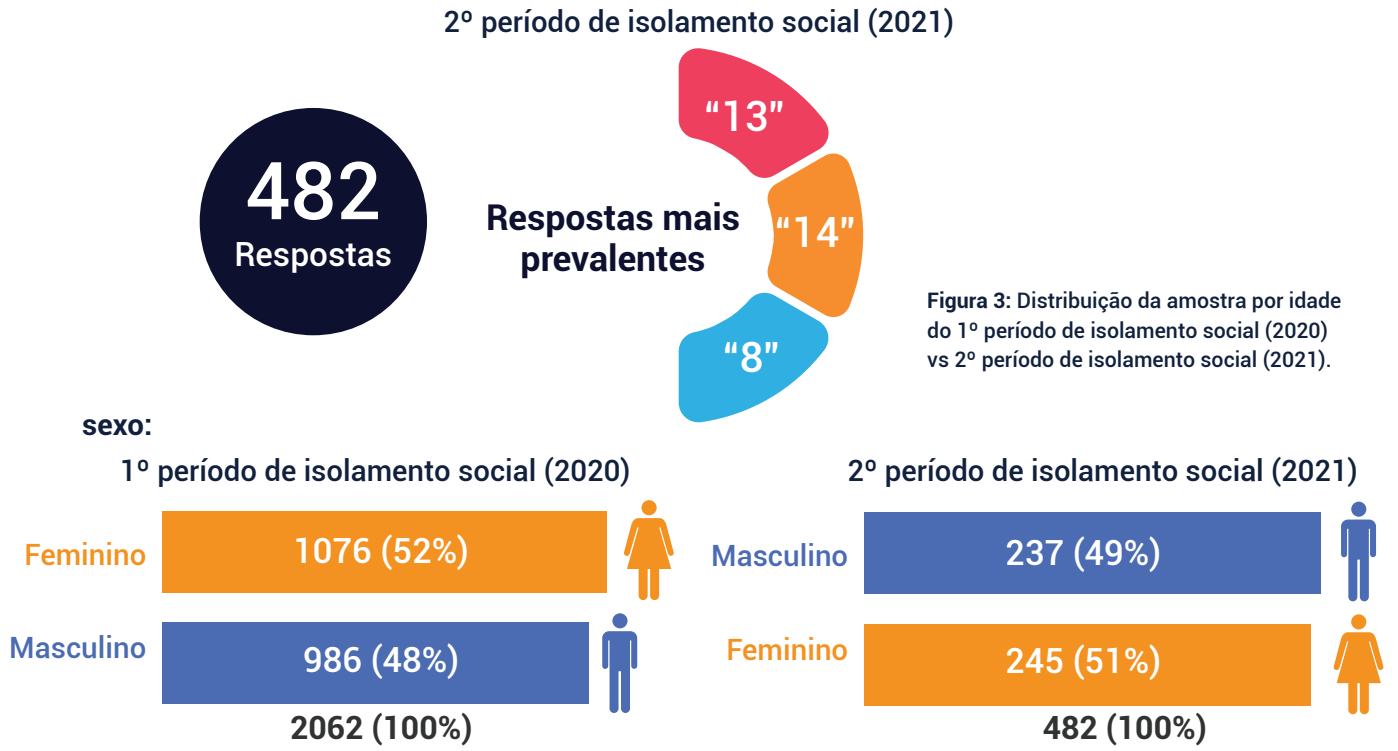
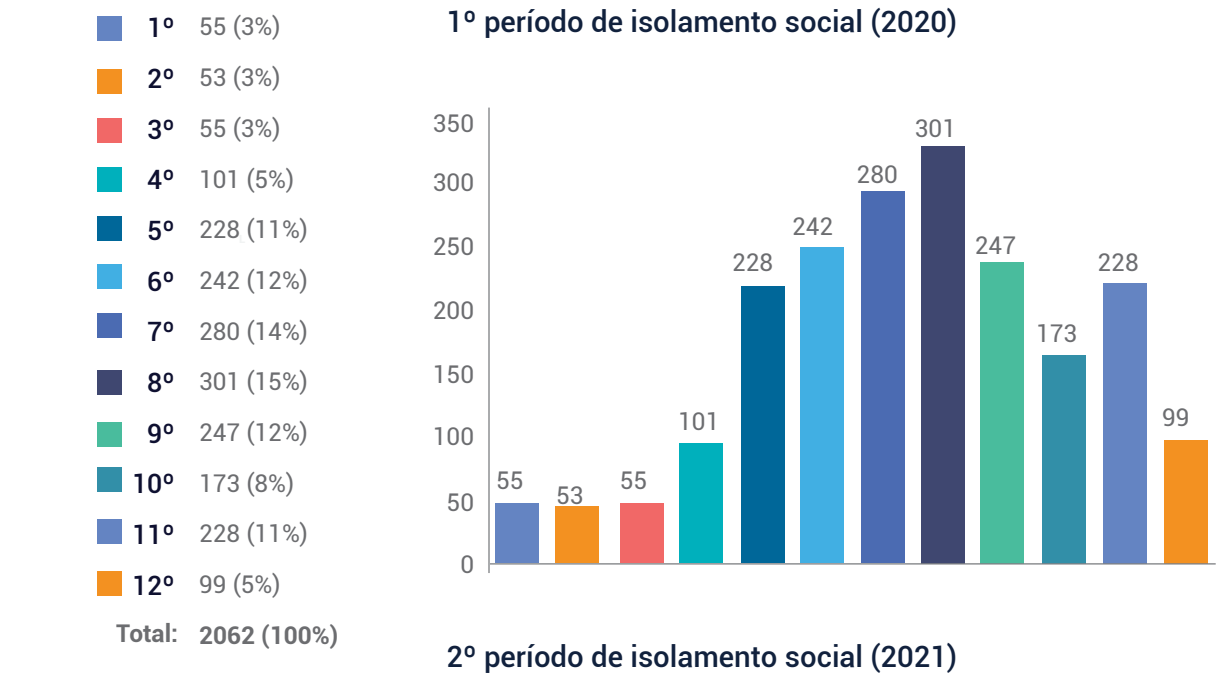



**Figura 3:** Distribuição da amostra por idade do 1º período de isolamento social (2020) vs 2º período de isolamento social (2021).

**Figura 4:** Distribuição da amostra por sexo relativa ao 1º período de isolamento social (2020) vs 2º período de isolamento social (2021).



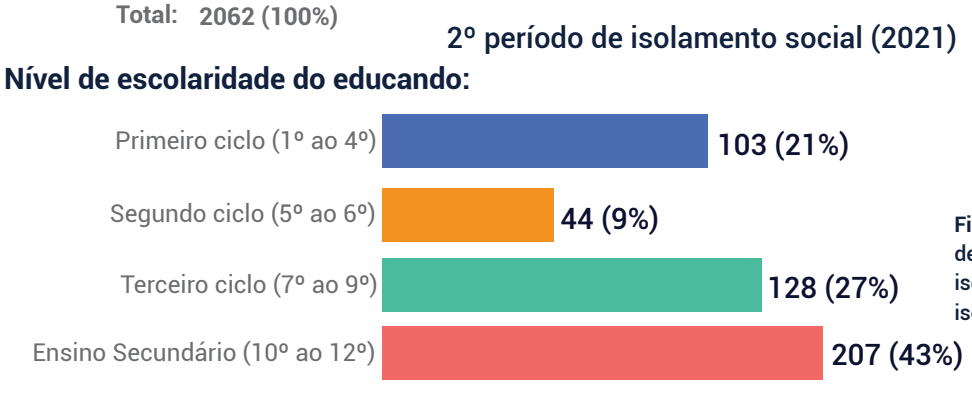




**Figura 5:** Distribuição da amostra por ano de escolaridade relativa ao 1º período de isolamento social (2020) vs 2º período de isolamento social (2021).

# População nacional de crianças e jovens

1º período de isolamento social (2020). 2º período de isolamento social (2021).

**Local de Residência:**

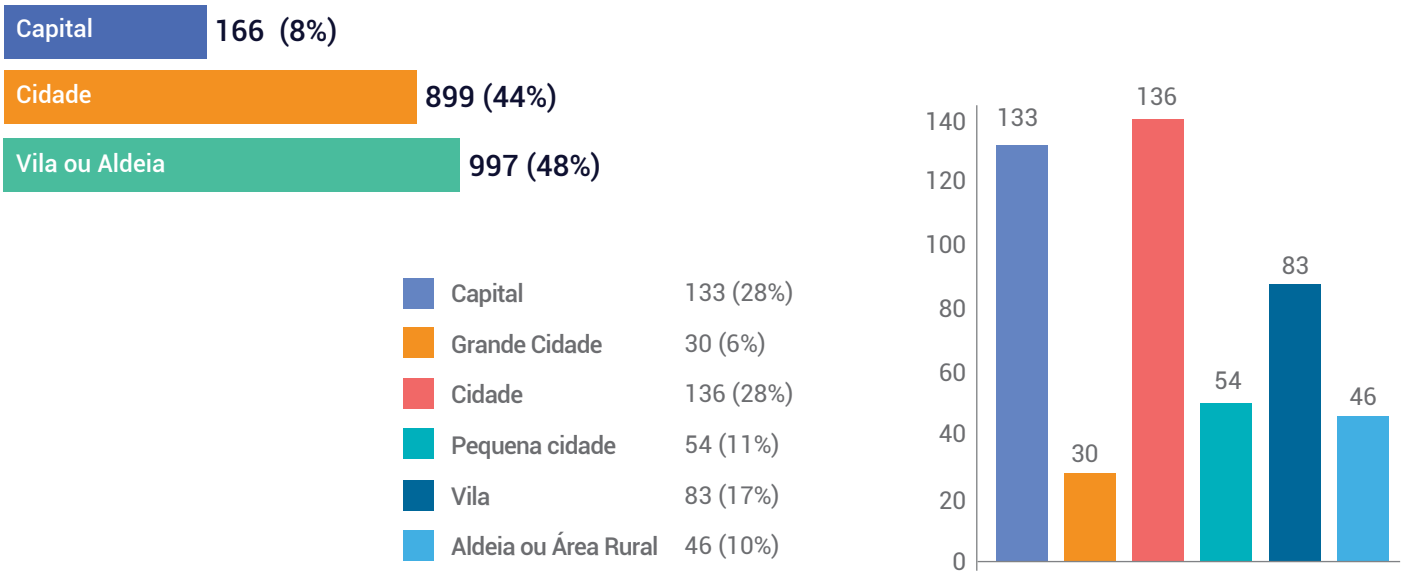



**Figura 6:** Distribuição da amostra por local de residência relativa ao 1º período de isolamento social (2020) vs 2º período de isolamento social (2021).

Considerando o quadro epidemiológico de COVID-19 em Portugal vivido tanto em 2020 como em 2021, o Governo de Portugal anunciou o encerramento de todas as escolas do país em dois momentos distintos – um 1º momento entre março e maio de 2020 e um 2º momento entre janeiro e março de 2021, medida esta que deixou cerca de dois milhões[1] de alunos em casa durante várias semanas.

Ambos os períodos de isolamento social impuseram uma pausa forçada das aulas presenciais, exigindo uma adaptação por parte das escolas, professores, alunos e famílias no sentido prosseguirem a atividade letiva em regime de ensino à distância, com aulas online e com recurso a plataformas educativas informáticas e audiovisuais.

Em sequência dos períodos de isolamento social geral, o Ministério da Educação[2] desenvolveu um conjunto de recomendações de forma a que as aulas escolares pudessem ser cumpridas, promovendo assim a continuação dos trabalhos letivos. Adicionalmente, foram desenvolvidas medidas para a promoção de outras atividades durante estes períodos atípicos, como a realização de atividades físicas e desportivas, respeitando as regras sanitárias em vigor, visitas a exposições virtuais, leitura de livros, entre outras.

[1] Fonte: PORDATA (dados 2019)
https://www.pordata.pt/Portugal/Alunos+matriculados+total+e+por+n%c3%advel+de+ensino-1002

[2] Fonte: Governo de Portugal (2020)
Suspensão das atividades letivas presenciais – 3.º período - XXII Governo - República Portuguesa (portugal.gov.pt)
Documentos | Apoio às Escolas (mec.pt)

Analisando os dados relativos ao 1º período de isolamento social em 2020, verificou-se que mais de 80% dos jovens e crianças seguiu/respeitou uma rotina diária durante a maior parte das semanas, apesar do encerramento das escolas. As Figuras 7, 8 e 9 apresentam de forma sumária a informação recolhida junto das crianças e jovens portugueses relativamente à adaptação das rotinas diárias e ao seu impacto na participação em atividades físicas e desportivas.

**Seguiu/respeitou uma rotina diária nos dias de semana (não incluindo o fim de semana) durante o período de quarentena/isolamento social decorrente do COVID-19? (exemplo: acordar às 8h00, 9h00-10h00 brincar na rua, 10h00-12h00 tempo dedicado à escola, 12h00 almoço, ...).**

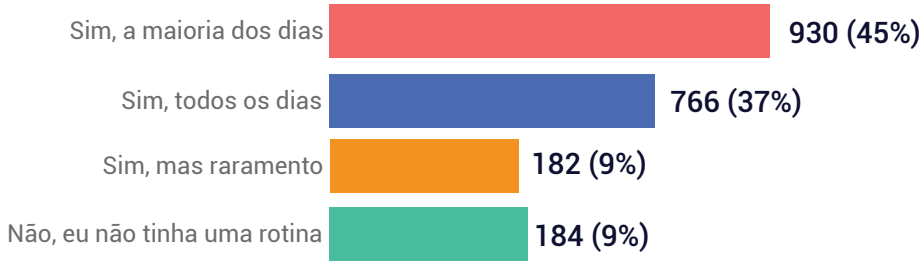



**Figura 7:** Rotinas diárias realizadas pelas crianças e jovens no 1º período de isolamento social (2020).

**Assistiu a aulas presenciais no edifíco da sua escola nos últimos 7 dias?**

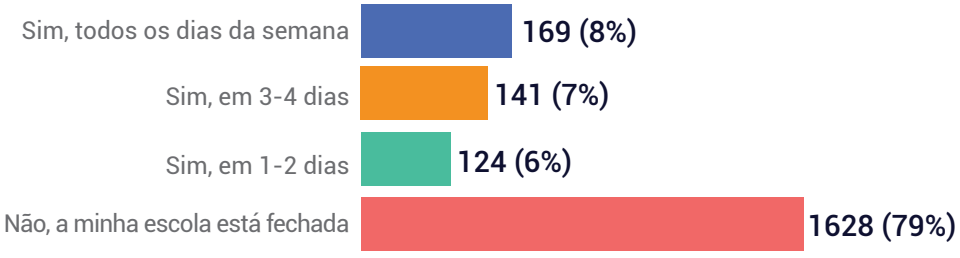



**Figura 8:** Aulas presenciais assistidas pelas crianças e jovens no 1º período de isolamento social (2020).

**Se sim, teve aulas de educação física na sua escola nos últimos 7 dias?**

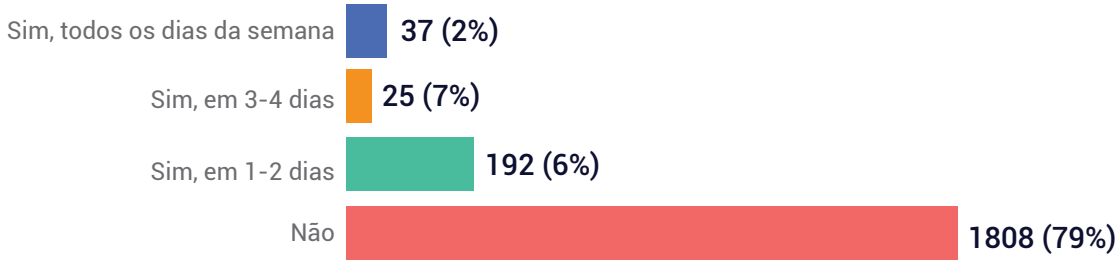



**Figura 9:** Frequência das aulas de Educação Física no 1º período de isolamento social (2020).

Por outro lado, e conforme apresentado nas Figuras 10 e 11, durante o 1º período de isolamento social de 2020 a maioria das crianças e jovens participou em aulas de Educação Física (EF) *online*. No entanto, a maioria passou também em média 4 horas ou mais, por dia, a ver televisão, a usar o computador, redes sociais e a jogar videojogos que não impliquem esforço físico. Por outro lado e no que diz respeito à interrupção ativa dos comportamentos sedentários, a maioria referiu que permaneceu sentado – a conversar, ler, ou fazer trabalhos de casa.

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ONLINE - Nos últimos 7 dias, durante as aulas online de Educação Física, com que frequência foi muito ativo? (jogos realizados com intensidade vigorosa, corrida, saltos, lançamentos, trabalho de reforço muscular)**

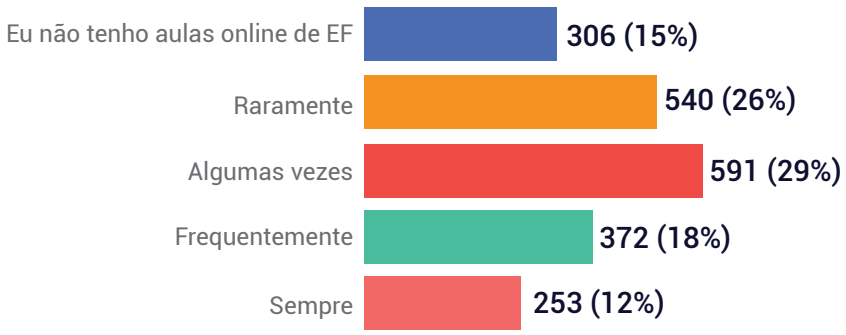



**Figura 10:** Realização de atividades físicas de intensidade vigorosa durante as aulas de Educação Física online no 1º período de isolamento social em 2020.

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou, em média, por dia, a ver TV, a usar o computador, a usar redes sociais e a jogar videojogos que não impliquem esforço físico?**
**(média diária de horas nos dias da semana).**

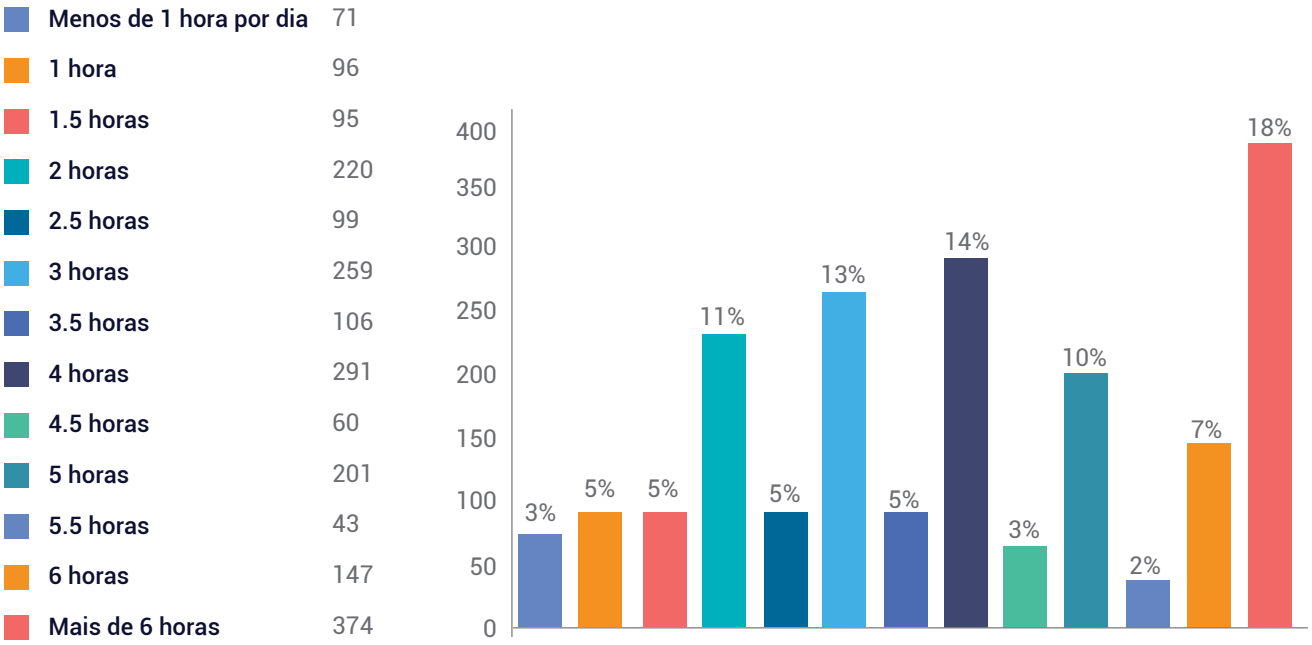



**Figura 11:** Número médio de horas diárias passadas a ver TV, a usar o computador, a usar redes sociais e a jogar videojogos durante o 1º período de isolamento social (2020).

# População nacional de crianças e jovens

A 26 de novembro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) alertou para o facto de que mais de 80% da população adolescente no mundo ser considerada como insuficientemente ativa[3]. Segundo os dados apresentados anteriormente relativos à primeira vaga da pandemia, podemos verificar que a maioria das crianças e jovens portugueses apenas realizou atividade física de acordo com as recomendações (pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa), em até 3 dias por semana (Figuras 12-15).

Considerando ainda que, segundo a OMS, a atividade física garante o crescimento e o desenvolvimento saudável dos jovens e que até 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa - sendo que pessoas que são insuficientemente ativas têm um risco de morte 20% a 30% maior em comparação com pessoas que são suficientemente ativas – é fundamental olhar para os dados recolhidos junto das crianças e jovens portugueses com especial cuidado de forma a continuar a promover medidas que promovam o aumento dos níveis de atividade física junto da população[4].

**Depois da escola, durante a tarde - Nos últimos 7 dias e considerando o período após as aulas/ final da tarde, em quantos dias praticou desporto, dançou ou jogou jogos durante os quais foi muito ativo?**

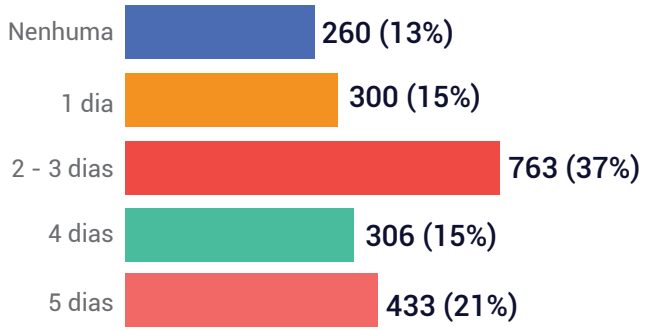



**Figura 12:** Dias de prática de atividades com intensidades mais elevadas realizadas após as aulas no 1º período de isolamento social (2020).

[3] Fonte: Organização Mundial de Saúde
Physical activity (who.int)

[4] Fonte: Organização Mundial de Saúde
https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who

**Interrupções ativas de comportamento sedentário - Nos últimos 7 dias e considerando o período entre aulas online, o que fez com mais frequência?**

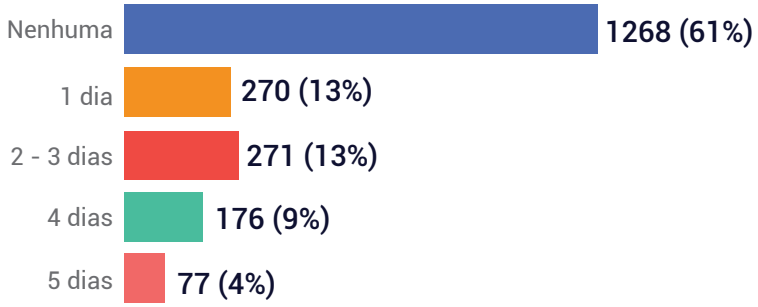



**Figura 13:** Tipos de interrupções do comportamento sedentário (através de aulas online) realizadas pelas crianças e jovens no 1º período de isolamento social (2020).

**Fim-de-semana - No último fim-de-semana, quantas vezes praticou desporto, dançou ou jogou jogos nos quais foi muito ativo?**

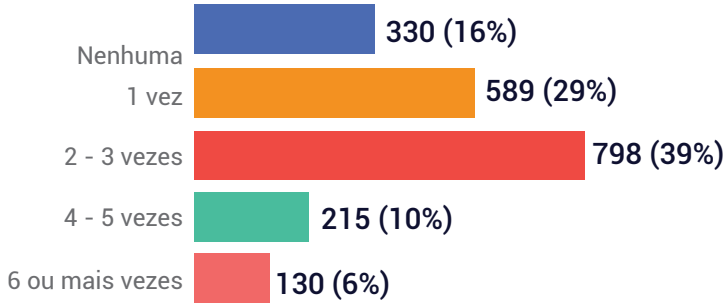



**Figura 14:** Frequência de prática desportiva durante o fim-de-semana no 1º período de isolamento social (2020).

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias fez um total de, pelo menos, 60 minutos de atividade física com intensidade suficiente para provocar um aumento da respiração? (atividades desportivas, exercício, caminhada rápida ou ciclismo de lazer ou como meio de transporte de um local para outro)**

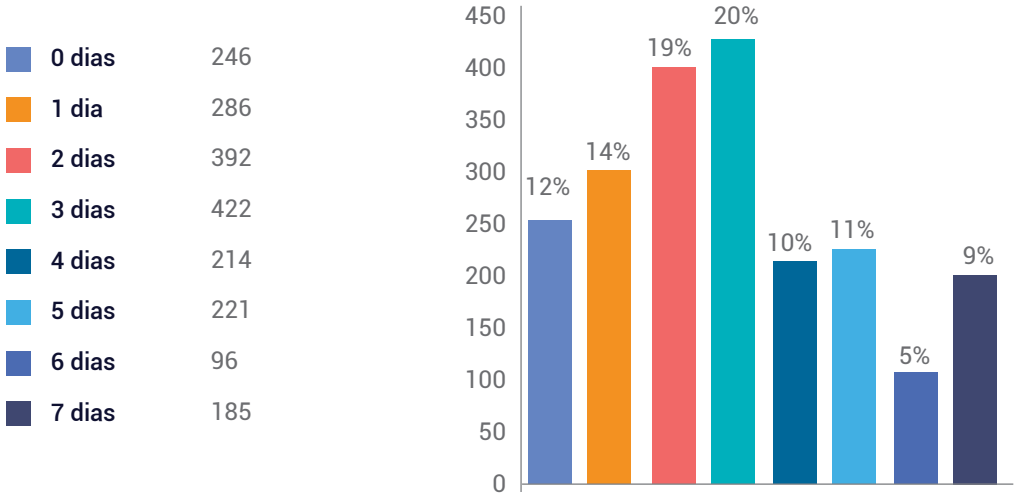



**Figura 15:** Número médio de dias por semana que as crianças e jovens realizaram, pelo menos 60 minutos, de atividade física moderada no 1º período de isolamento social (2020).

Relativamente ao 2º período de isolamento social (início de 2021) verificou-se que a maioria dos jovens e crianças portuguesas realizou atividade física – de acordo com as recomendações da OMS – até 3 dias por semana, dados estes muito semelhantes aos verificados durante o 1º período de isolamento social. Por outro lado, a maioria utilizou o espaço "dentro de casa ou na garagem" para a prática de atividade física fora da escola (Figuras 16-19). Mais de 2/3 das crianças e jovens não participaram em qualquer sessão de treino desportivo organizado fora das aulas de EF e mais de 16% não efetuou qualquer treino de força muscular.

Nos meses de fevereiro e março de 2021, a maioria dos jovens e crianças utilizou a televisão, computador, tablet ou telemóvel com objetivos educativos durante a semana 6 ou mais horas diárias, sendo que durante o fim-de-semana este valor baixou para menos de 3 horas por dia (Figura 20). Em relação à utilização destes aparelhos com objetivos lúdicos/recreativos, durante a semana verificou-se uma predominância da sua utilização entre 1 a 4 horas diárias, sendo que ao fim-de-semana este valor foi igual ou superior a 3 horas por dia (Figura 21).

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou um total de pelo menos 60 minutos de atividade física com intensidade suficiente para promover um aumento da respiração? (atividades realizadas durante as aulas de EF, atividades desportivas, exercícios, caminhada rápida ou ciclismo de lazer ou como meio de transporte de um local para outro. Os 60 minutos podem ser acumulados - não necessitam ser realizados de forma consecutiva)**

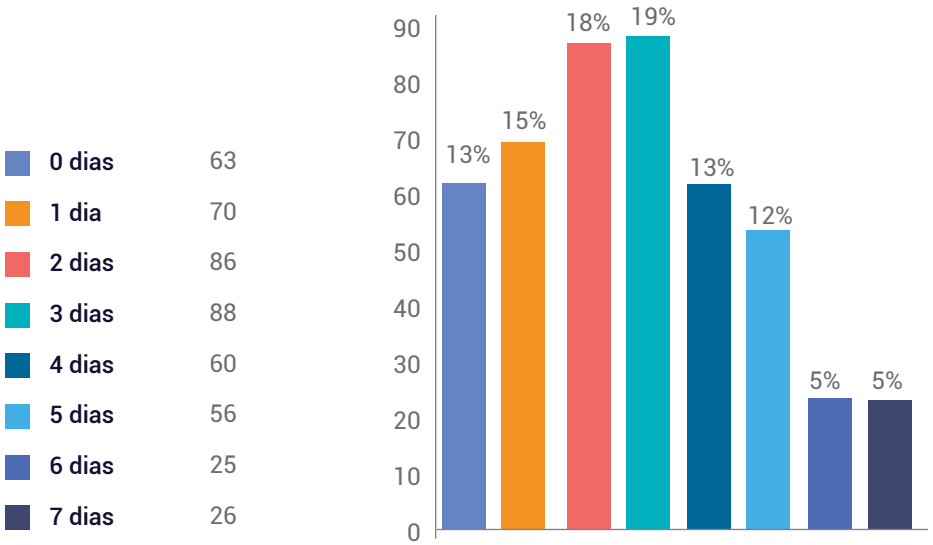



**Figura 16:** Número médio de dias por semana que as crianças e jovens realizaram, pelo menos, 60 minutos de atividade física moderada durante o 2º período de isolamento social (2021).

**Quantas aulas de Educação Física teve nos últimos 7 dias?**
**(Tanto aulas presenciais como aulas online. Uma aula apresenta uma duração de cerca de 45 minutos. Exemplo: uma aula de 45 minutos e uma aula de 90 minutos são consideradas como "3 aulas")**

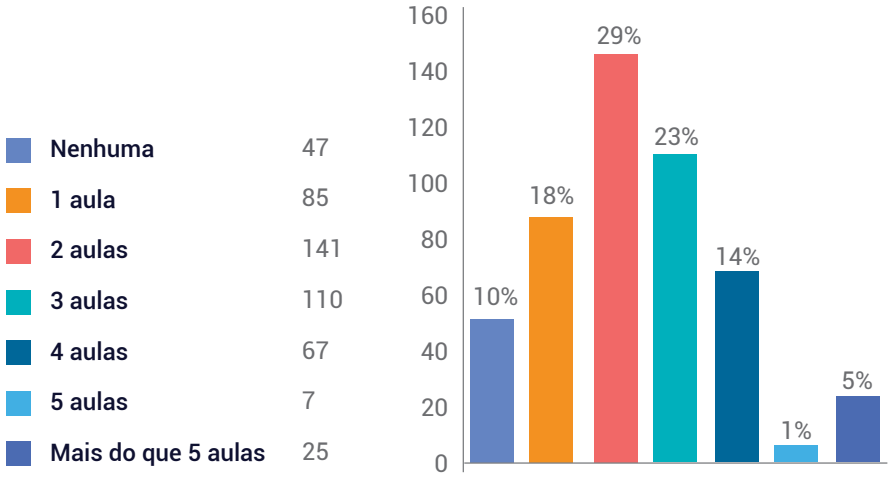



**Figura 17:** Número médio de aulas de EF por semana que as crianças e jovens realizaram no 2º período de isolamento social (2021).

**Nos últimos 7 dias, onde praticou atividade física fora de escola?**

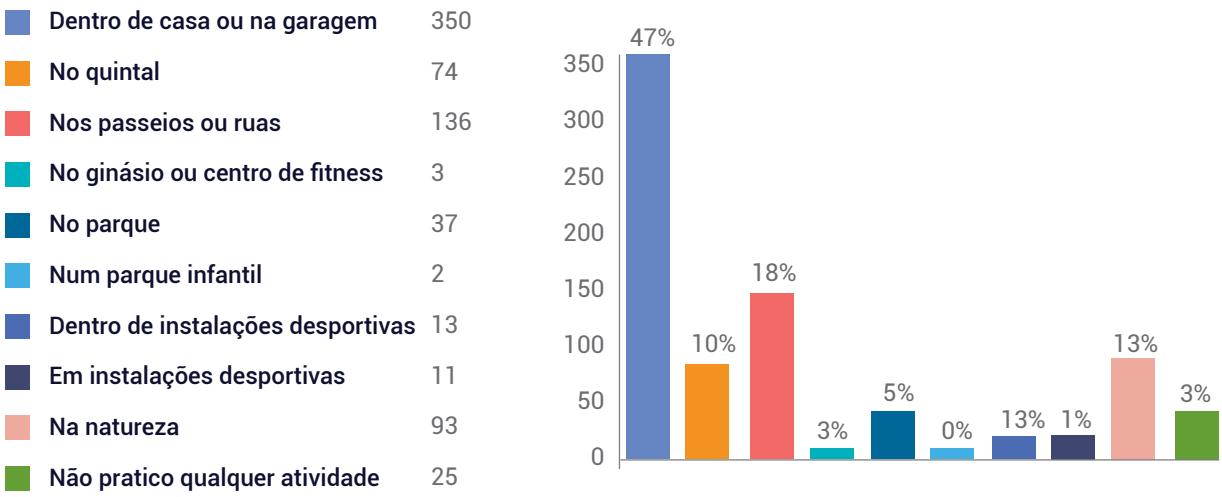



**Figura 18:** Localização da prática de atividade física fora da escola durante o 2º período de isolamento social (2021).

**Nos últimos 7 dias, participou em alguma sessão de treino ou outra atividade desportiva desenvolvida por algum clube ou ginásio? Se sim, quantas sessões no total? Não inclua as aulas de Educação Física neste valor.**

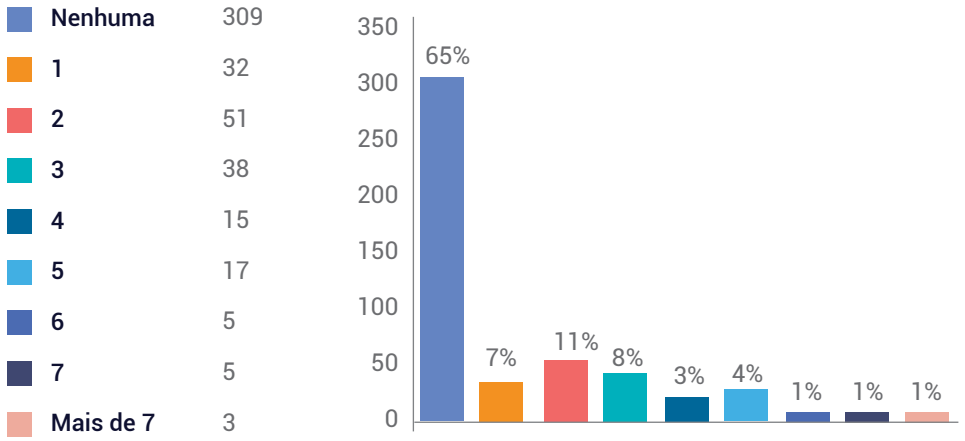
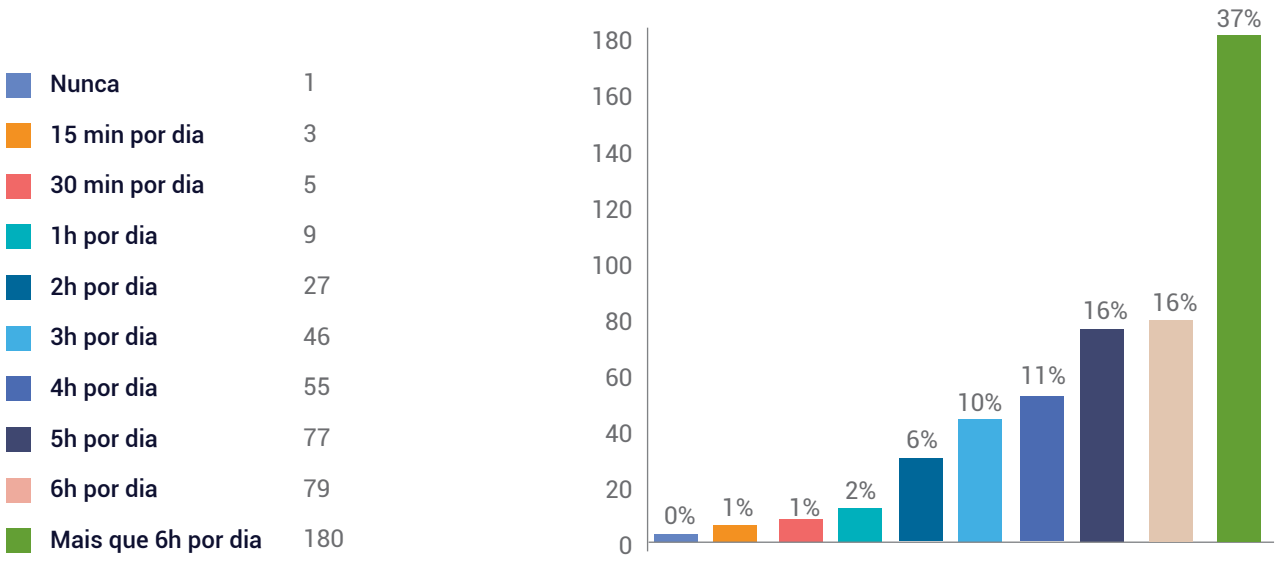



**Figura 19:** Participação em sessões de treino ou outra atividade desportiva desenvolvida por algum clube ou ginásio durante o 2º período de isolamento social (2021).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo por dia passa a ver televisão ou a utilizar o computador, tablet ou telemóvel com objetivos educativos? (exemplo: aulas online e trabalhos de casa) (média diária nos dias de semana)**



**Nos últimos 7 dias, quanto tempo por dia passa a ver televisão ou a utilizar o computador, tablet ou telemóvel com objetivos educativos? (exemplo: aulas online e trabalhos de casa) (média diária nos fins de semana)**

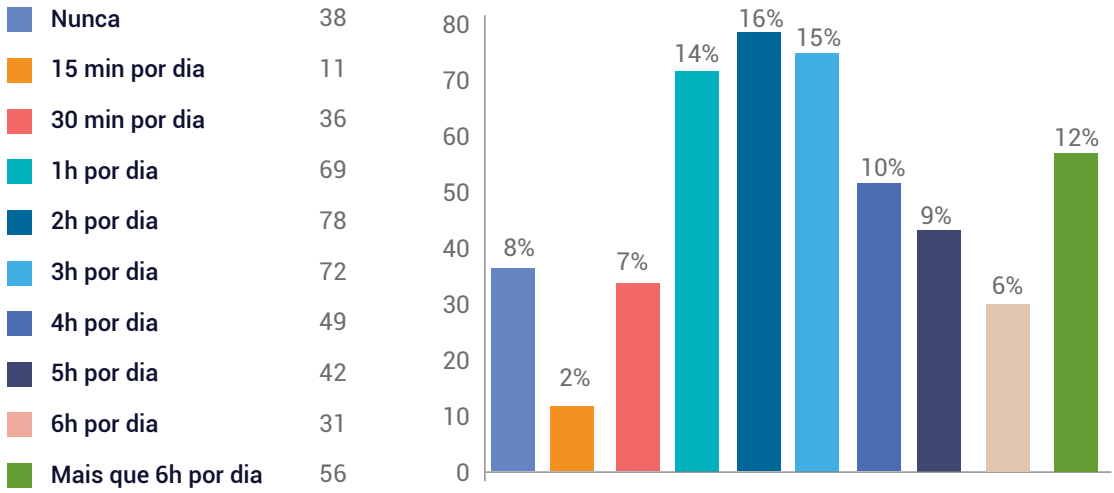
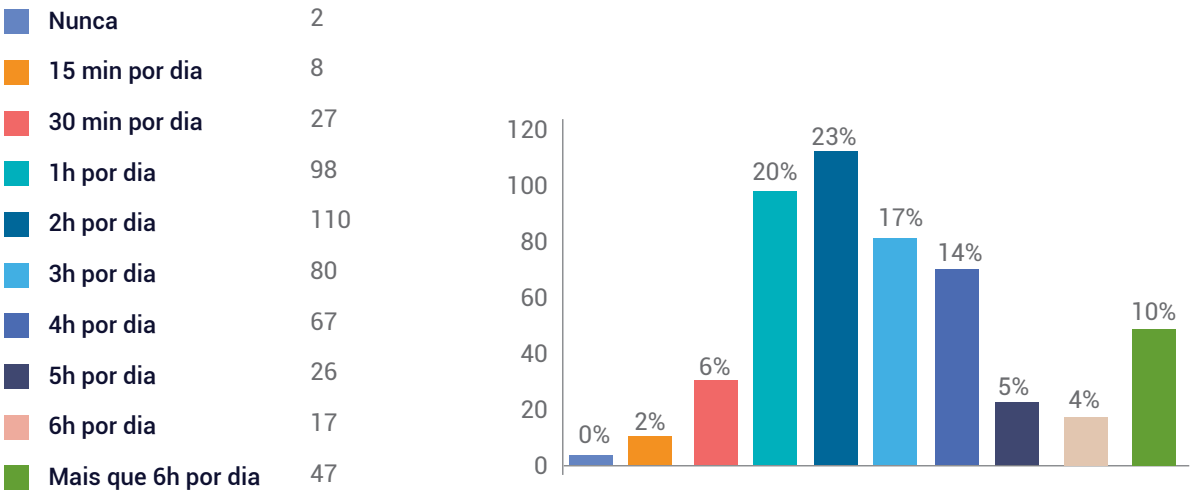
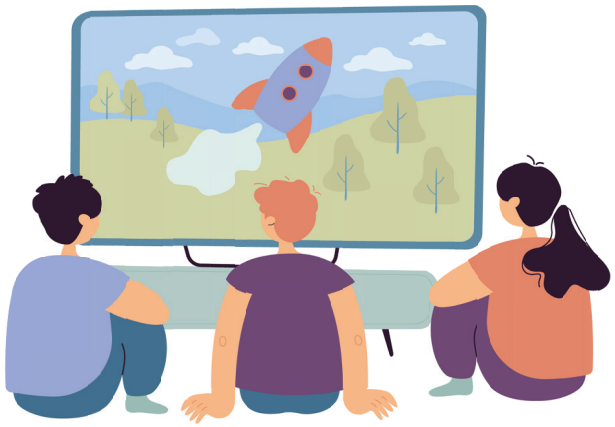



**Figura 20:** Número médio de horas diárias passadas a ver televisão, a usar o computador, tablet ou telemóvel com objetivos educativos durante o 2º período de isolamento social (2021) - dias da semana e fins de semana.

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo por dia passa a ver televisão ou a utilizar o computador, tablet ou telemóvel com objetivos lúdicos/recreativos? (exemplo: jogos, séries,...) (média diária nos dias de semana)**



**Nos últimos 7 dias, quanto tempo por dia passa a ver televisão ou a utilizar o computador, tablet ou telemóvel com objetivos lúdicos/recreativos?**
**(exemplo: jogos, séries,...)**
**(média diária nos fins de semana)**

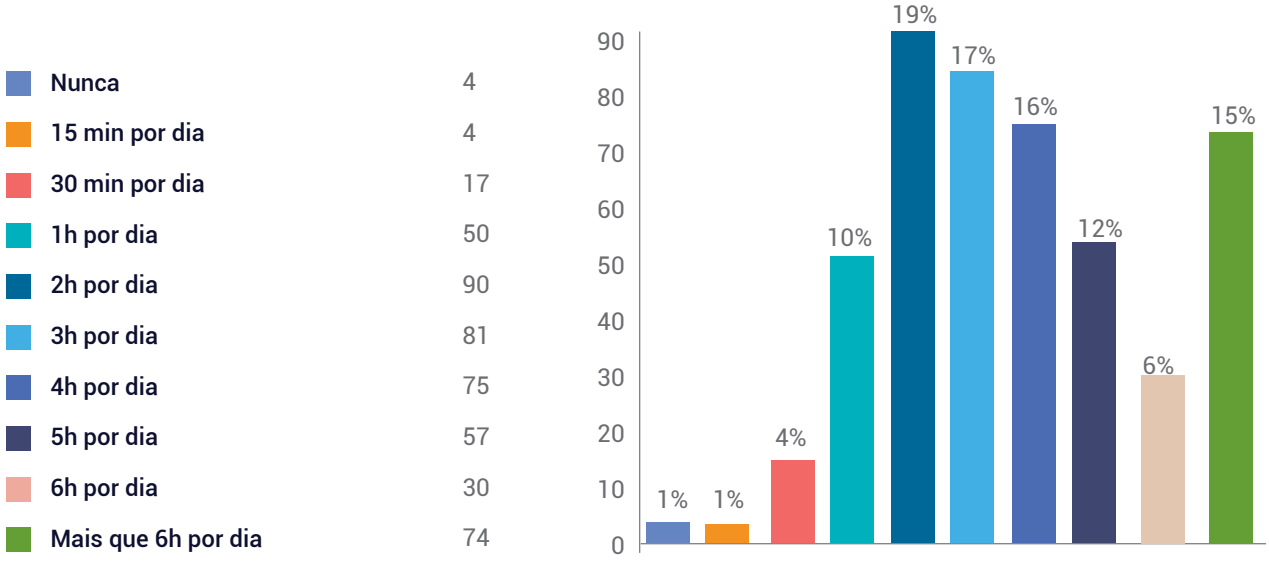



**Figura 21:** Número médio de horas diárias passadas a ver televisão, a usar o computador, tablet ou telemóvel com objetivos lúdicos/recreativos durante o 2º período de isolamento social (2021) dias da semana e fins de semana.

- **Comparação da atividade física realizada na população de crianças e jovens portugueses nos períodos de pré-confinamento vs períodos de isolamento social (1º semestre de 2020 e de 2021)**

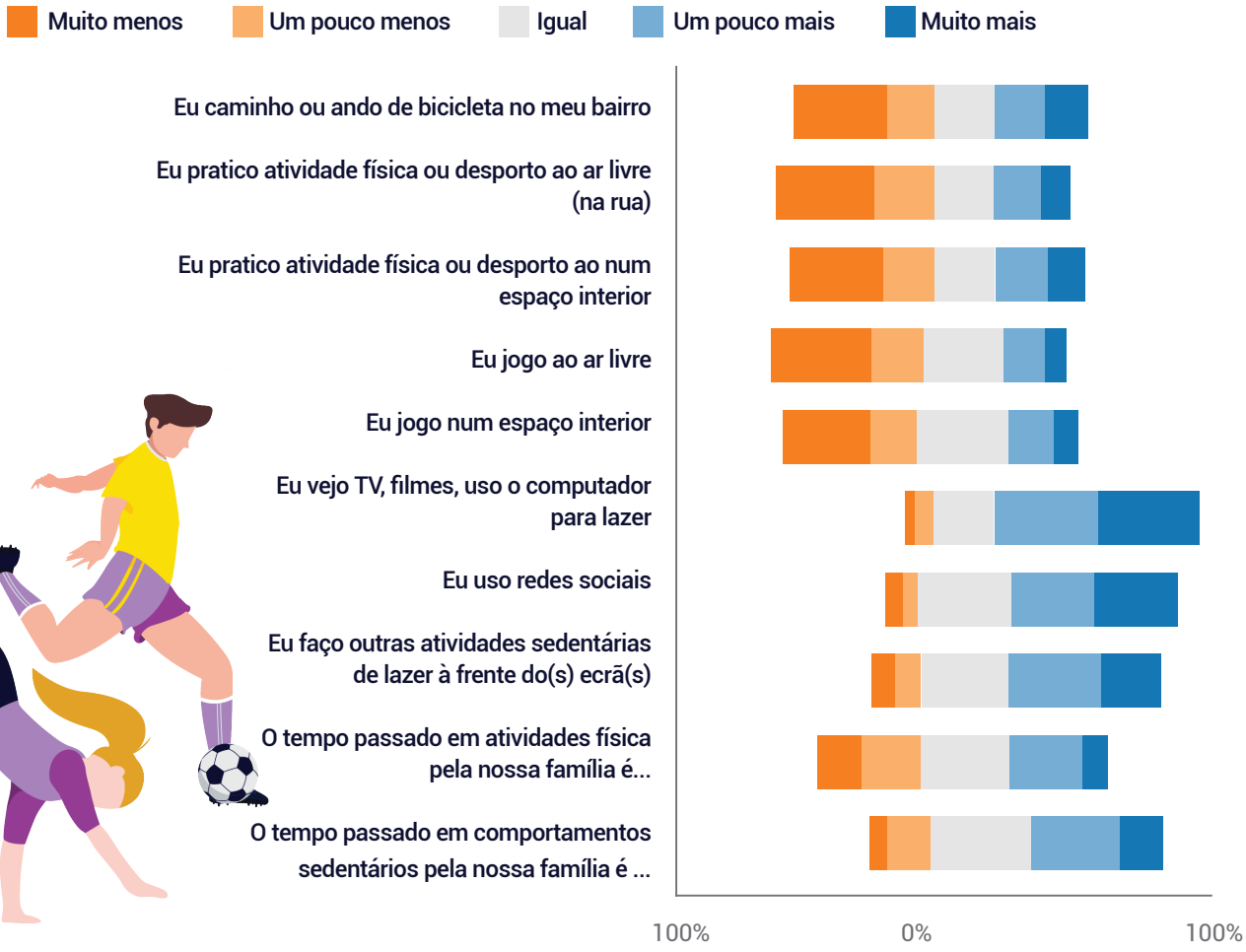
Na primeira vaga da pandemia por COVID-19, que coincidiu com a 1ª fase de isolamento social, verificou-se um aumento do tempo passado em comportamento sedentário e uma redução das atividades físicas desenvolvidas para crianças e jovens com a realização de aulas *online*, quando comparado com o período homologo antes do início da pandemia.

Tendo em consideração dos dados recolhidos, verificou-se que durante o 1º período de isolamento social (2020):

- A maioria das crianças e jovens passou a ver **mais ou muito mais** "TV, filmes e uso do computador para lazer", "uso de redes sociais" e "outras atividades sedentárias de lazer à frente do(s) ecrã(s)" (Figura 22);
- A maioria das crianças e jovens passou a andar **menos ou muito menos** de "bicicleta no meu bairro", a "praticar atividade física ou desporto ao ar livre (na rua)" ou "num espaço interior" (Figura 22).

Em relação às atividades físicas mais realizadas pelas crianças e jovens portugueses durante o 1º período em isolamento social verificou-se que as **atividades físicas mais predominantes foram a caminhada e andar de bicicleta** (Figura 23).

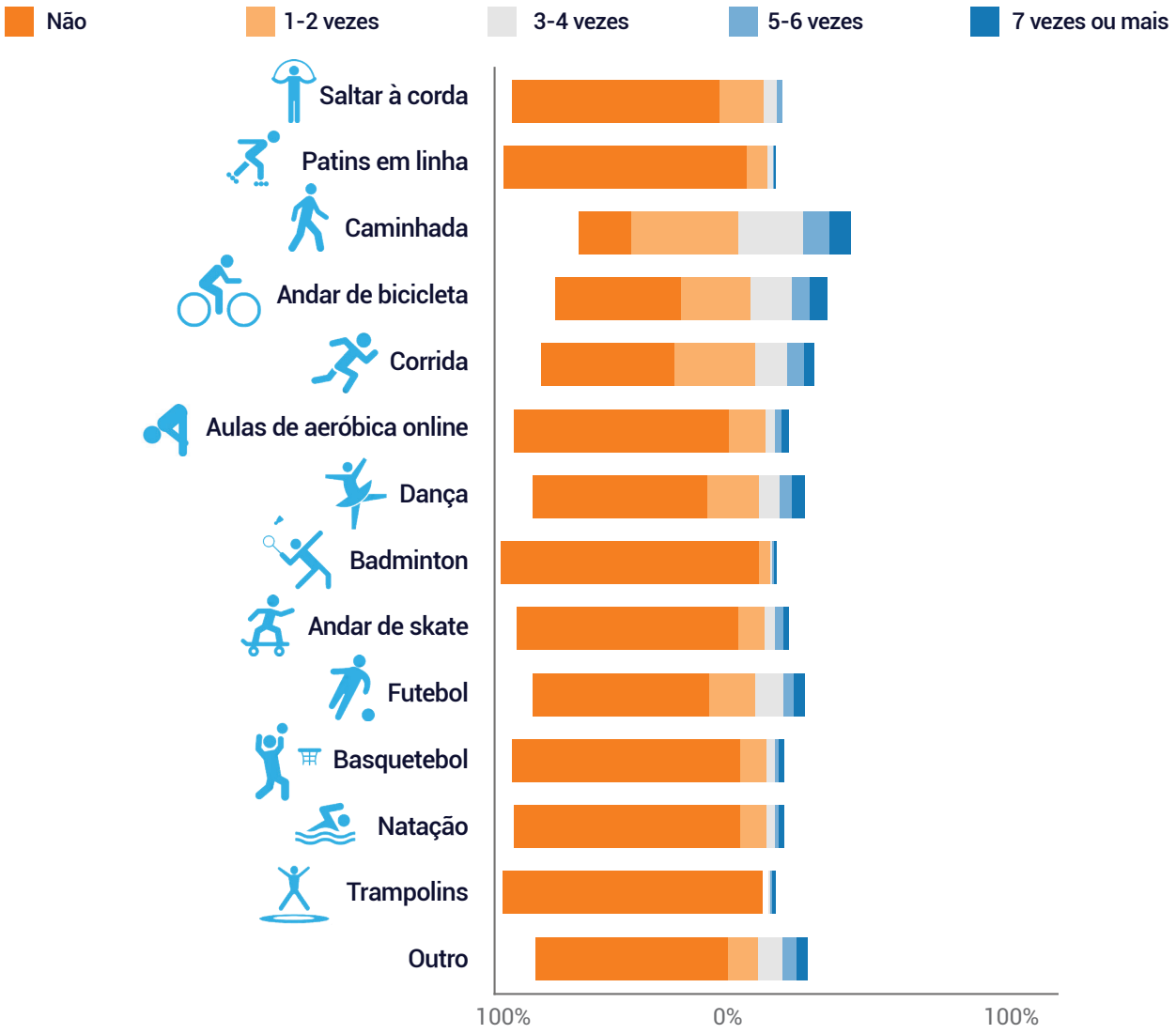
*Comparando com o período anterior ao início do isolamento social decorrente da pandemia por COVID-19 (1º semestre 2020):*




| RESPOSTA | PERCENTAGEM % | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Muito menos | Um pouco menos | Igual | Um pouco mais | Muito mais |
| Eu caminho ou ando de bicicleta no meu bairro | 31.6 | 16.4 | 20 | 17.9 | 14.1 |
| Eu pratico atividade física ou desporto ao ar livre (na rua) | 34 | 20.3 | 20.4 | 15.9 | 9.4 |
| Eu pratico atividade física ou desporto ao num espaço interior | 32 | 16.3 | 21.2 | 18.2 | 12.4 |
| Eu jogo ao ar livre | 33.7 | 18.5 | 26.5 | 14 | 7.4 |
| Eu jogo num espaço interior | 30.6 | 15.2 | 31.4 | 15.4 | 7.4 |
| Eu vejo TV, filmes, uso o computador para lazer | 4.4 | 6.1 | 20.4 | 35.2 | 34 |
| Eu uso redes sociais | 7.2 | 5.5 | 30.8 | 28.6 | 27.9 |
| Eu faço outras atividades sedentárias de lazer à frente do(s) ecrã(s) | 9.3 | 8.6 | 30.1 | 31.1 | 20.9 |
| O tempo passado em atividades física pela nossa família é... | 15.6 | 19.4 | 30.9 | 24.8 | 9.4 |
| O tempo passado em comportamento sedentários pela nossa família é... | 7 | 13.8 | 34.9 | 30.4 | 14 |

**Figura 22:** Alterações nas atividades realizadas pelas crianças e jovens portugueses face ao período anterior ao isolamento social em 2020.

*Nos últimos 7 dias, fez alguma das atividades enumeradas? Se sim, quantas vezes? (período de maio e junho 2020)*




| RESPOSTA | PERCENTAGEM % | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Não | 1-2 vezes | 3-4 vezes | 5-6 vezes | 7 vezes ou mais |
| Saltar à corda | 75.9 | 16.9 | 4.7 | 1.8 | 0.8 |
| Patins em linha | 89.4 | 7.3 | 2 | 0.7 | 0.5 |
| Caminhada | 20.2 | 39 | 23.9 | 9.4 | 7.6 |
| Andar de bicicleta | 46.6 | 25.6 | 13.7 | 7.4 | 6.7 |
| Corrida | 48.4 | 29.4 | 11.9 | 6.2 | 4.1 |
| Aulas de aeróbica online | 78.9 | 13.2 | 4 | 1.9 | 2 |
| Dança | 64.3 | 19 | 7.4 | 3.8 | 5.5 |
| Badminton | 94.9 | 3.6 | 1.1 | 0.2 | 0.1 |
| Andar de Skate | 82.3 | 9.2 | 4.2 | 1.9 | 2.4 |
| Futebol | 64.5 | 18.1 | 9 | 3.9 | 4.6 |
| Basquetebol | 83.8 | 9.6 | 3.2 | 1.9 | 1.4 |
| Natação | 82.4 | 9 | 4.6 | 2.4 | 1.6 |
| Trampolins | 95.6 | 2 | 1.3 | 0.5 | 0.6 |
| Outros | 70.6 | 10.9 | 9.1 | 4.9 | 4.4 |

**Figura 23:** Atividades realizadas com maior frequência pelas crianças e jovens portugueses durante o 1º período de isolamento social (2020).

Por outro lado, houve efetivamente uma **mudança de comportamentos** "imposta" pela situação de confinamento vivida, tanto em 2020 como em 2021, no que diz respeito ao tempo passado em **brincadeiras ao ar livre**:

- No 1º período de isolamento social, tanto durante os dias de semana como ao fim-de-semana, uma grande parte das crianças e jovens portugueses referiu não passar mais do que uma hora por dia a realizar brincadeiras/jogos/atividades no exterior. Pode observar-se que durante os fins de semana se verificou um aumento médio do tempo despendido em atividades físicas realizadas fora de casa (Figura 24);
- No 2º período de isolamento social (2021), os resultados foram semelhantes; a maioria das crianças e jovens afirmaram passar menos de 1 hora a brincar ou a fazer exercício ao ar livre, tanto aos fins de semana como durante a semana (Figura 25).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou, em média, por dia a BRINCAR AO AR LIVRE? (média diária nos dias de semana)**

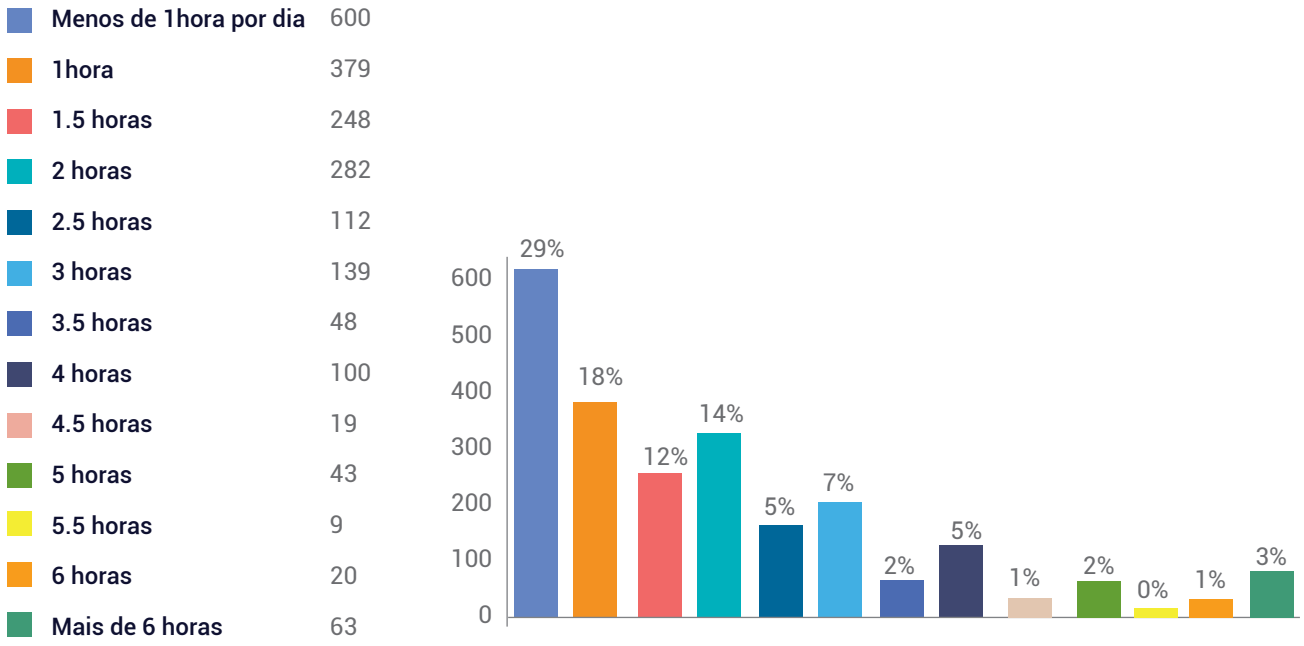


**Figura 24:** Número médio de horas diárias passadas em brincadeiras/atividades realizadas ao ar livre, durante os dias da semana no 1º período de isolamento social (2020).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou, em média, por dia a BRINCAR AO AR LIVRE? (média diária nos fins de semana)**

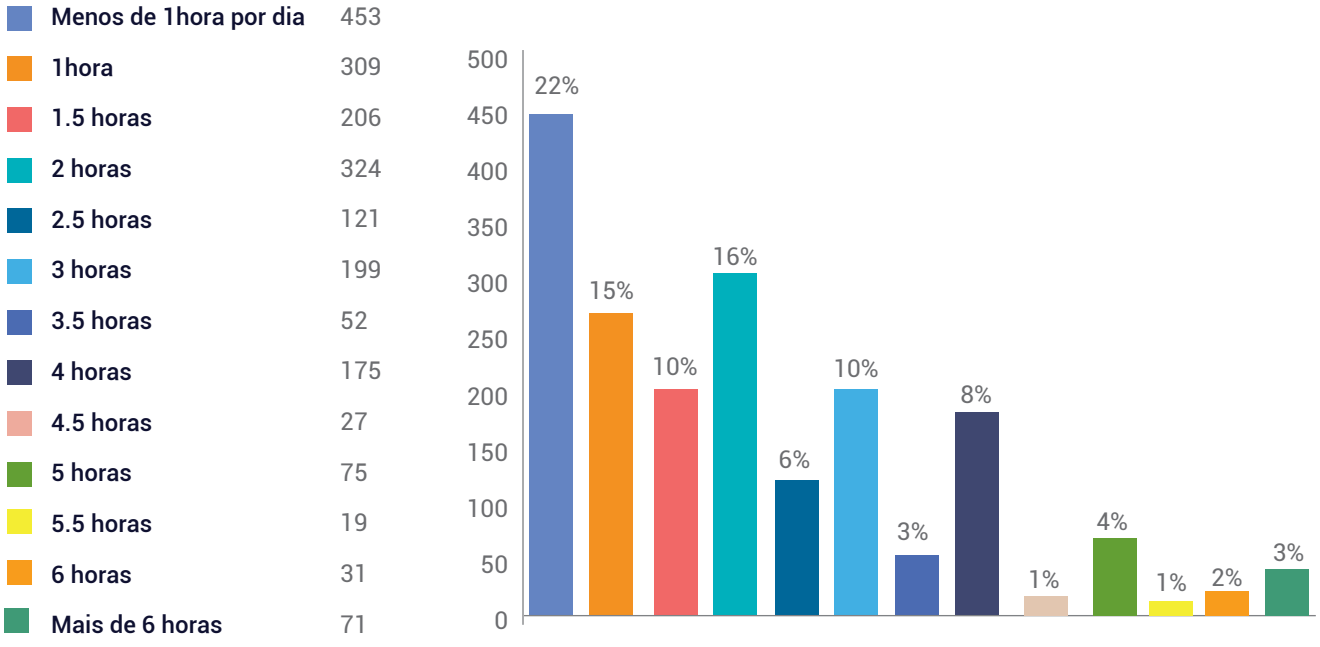



**Figura 25:** Número médio de horas diárias passadas em brincadeiras/atividades realizadas ao ar livre, durante os fins de semana no 1º período de isolamento social (2020).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou, em média, por dia a brincar ou a fazer exercício ao ar livre? (média diária nos dias de semana)**

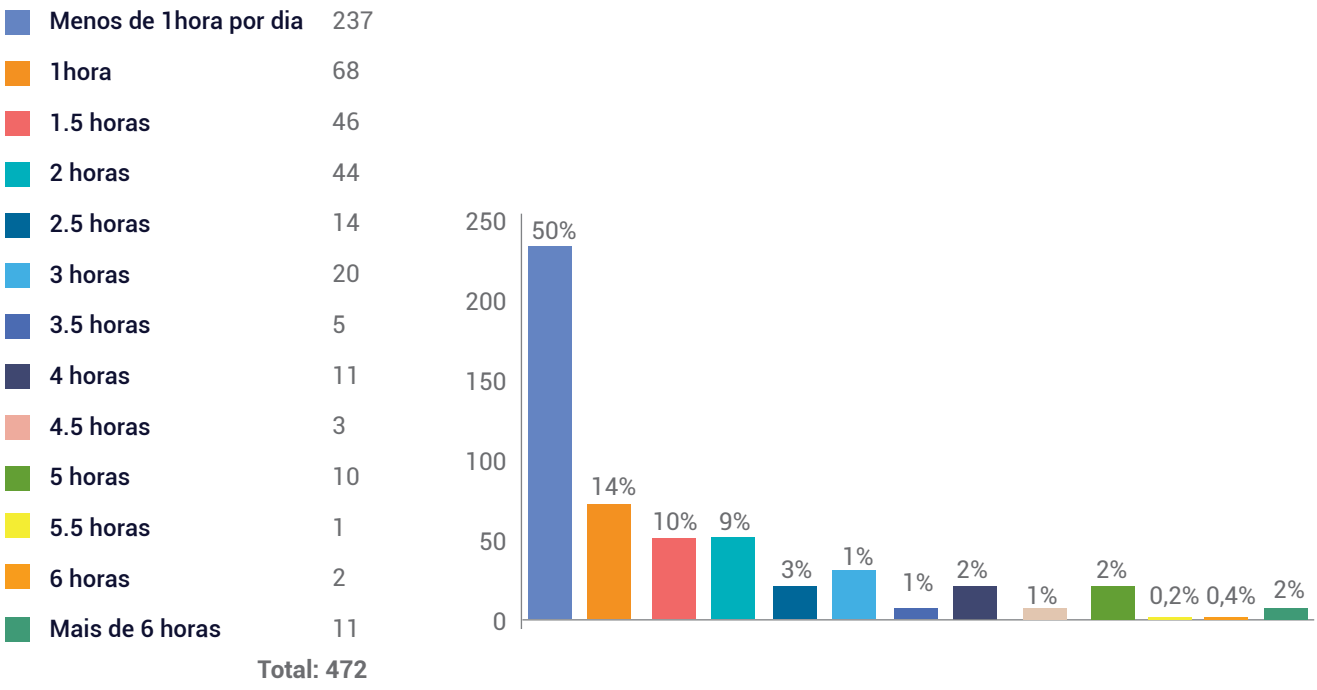



**Figura 26:** Número médio de horas diárias em brincadeiras/atividades realizadas ao ar livre, durante os dias da semana no 2º período de isolamento social (2021).

**Nos últimos 7 dias, quanto tempo passou, em média, por dia a brincar ou a fazer exercício ao ar livre? (média diária nos fins de semana)**

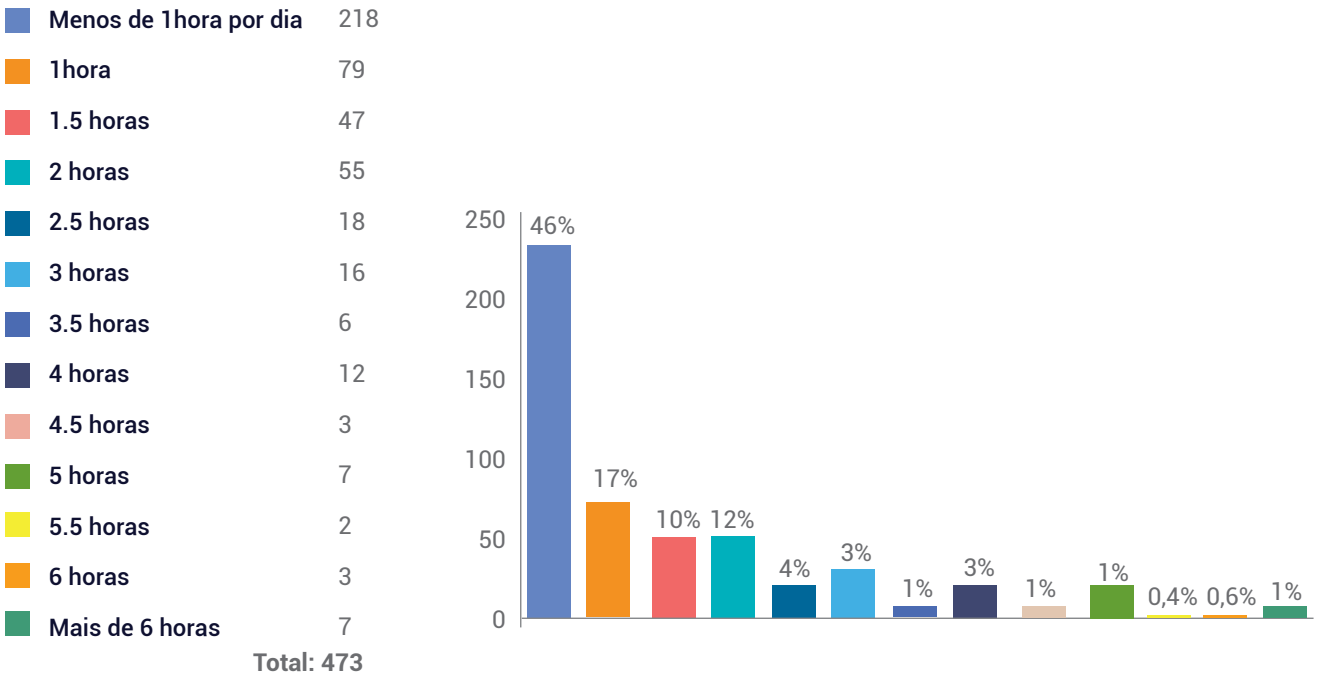



**Figura 27:** Número médio de horas diárias em brincadeiras/atividades realizadas ao ar livre, durante os fins de semana no 2º período de isolamento social (2021).

Tendo em consideração os dados recolhidos, para a maioria das crianças e jovens, não se verificou uma alteração do número de aulas de Educação Física durante o 2º momento de isolamento social quando comparado com as mesmas realizadas antes da pandemia (Figura 26).
Pelo contrário, o número de sessões de treino e de outras atividades desportivas realizadas durante este 2º momento de isolamento social foi inferior ao reportado antes da pandemia (Figura 27).

**O atual número de aulas de Educação Física é menor, igual ou superior ao número de aulas realizadas antes da pandemia? Considere tanto as aulas presenciais e aulas online.**

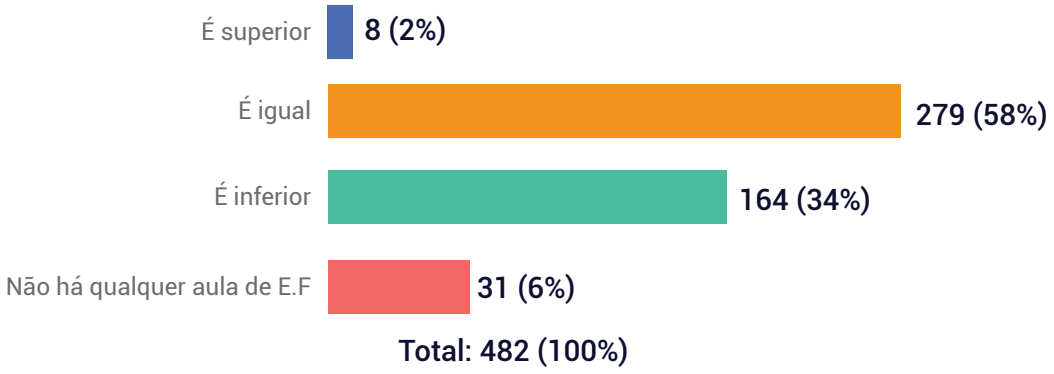



**Figura 28:** Comparação do número de aulas de educação física do 1º momento de isolamento social face ao período pré-pandémico.

**O número atual de sessões de treino ou de outras atividades desportivas é inferior, igual ou superior ao número de sessões que foram realizadas no período antes da pandemia?**

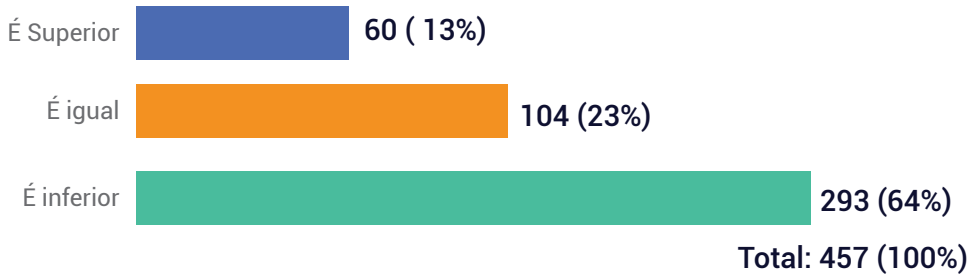



**Figura 29:** Comparação com o número de sessões de treino ou de outras atividades desportivas entre o 2º período de isolamento social (2021) com o período antes da pandemia.

A perceção da maioria das crianças e jovens é a de que durante o 2º período de isolamento social foram muito menos ativas quando comparado com o período de pré-pandemia (janeiro de 2020), passando **muito menos tempo** em atividade física de intensidade vigorosa (Figura 28 e 29).

No entanto e **em comparação com a 1ª vaga da pandemia de COVID-19** (primavera de 2020), a percepção da maioria dos jovens é a de que o tempo **passado em atividades físicas de intensidade vigorosa diminuiu** (Figuras 30-31).

Sobre o tempo passado em frente ao ecrã, em relação ao **2º período de isolamento social,** a maioria das crianças e jovens indicaram que o tempo passado em frente aos ecrãs dedicado a momentos **lúdicos** ao fim-de-semana foi **superior** comparativamente ao tempo passado antes da pandemia (Figura 32), tendo igualmente a maioria dos encarregados da educação afirmado que a quantidade de tempo de ecrã em atividades **lúdicas** durante a semana era **maior** do que a que as crianças costumavam reportar antes do período da pandemia (42% ao fim de semana).

**Em comparação com o mesmo período do ano passado (janeiro 2020) quão fisicamente ativo/a é?**

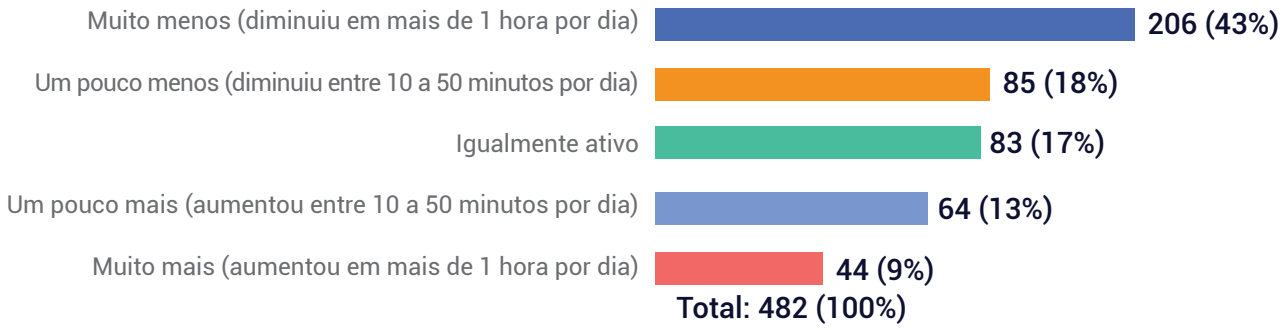



**Figura 30:** Análise comparativa da atividade física das crianças e jovens entre o 2º período de isolamento social e janeiro de 2020 (pré-pandemia)

### Em comparação com o mesmo período do ano passado (janeiro 2020) quanto tempo passa em atividades físicas de intensidade vigorosa?

**(Atividades de intensidade vigorosa são aquelas que requerem grandes quantidades de esforço, provocam respiração rápida e um aumento substancial de frequência cardíaca; exemplo: corrida, nadar mais rapidamente, aeróbica, jogos e desportos competitivos tais como futebol, voleibol, basquetebol)**

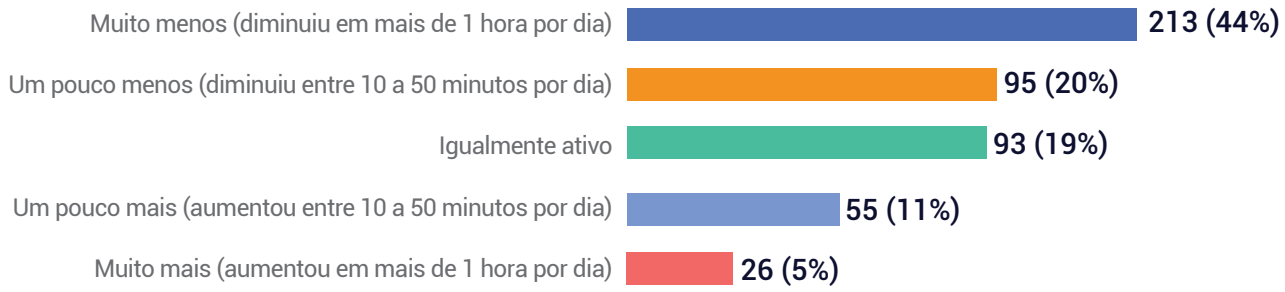



**Figura 31:** Análise comparativa sobre o tempo passado em atividade física de intensidade vigorosa de crianças e jovens no 2º período de isolamento social vs janeiro de 2020 (antes da pandemia).

### Em comparação com a 1ª vaga da pandemia da COVID-19 (i.e. na primavera de 2020), quão fisicamente ativo/a é agora?

**Figura 32:** Análise comparativa sobre a atividade física das crianças e jovens entre o 1º e o 2º período de isolamento social (em 2020 e em 2021).

### Em comparação com a 1ª vaga da pandemia da COVID-19 (i.e. na primavera de 2020), quanto tempo passa em atividades físicas de intensidade vigorosa?

**(Atividades de intensidade vigorosa são aquelas que requerem grandes quantidades de esforço, provocam respiração rápida e um aumento substancial de frequência cardíaca; exemplo: corrida, nadar mais rapidamente, aeróbica, jogos e desportos competitivos tais como futebol, voleibol, basquetebol)**

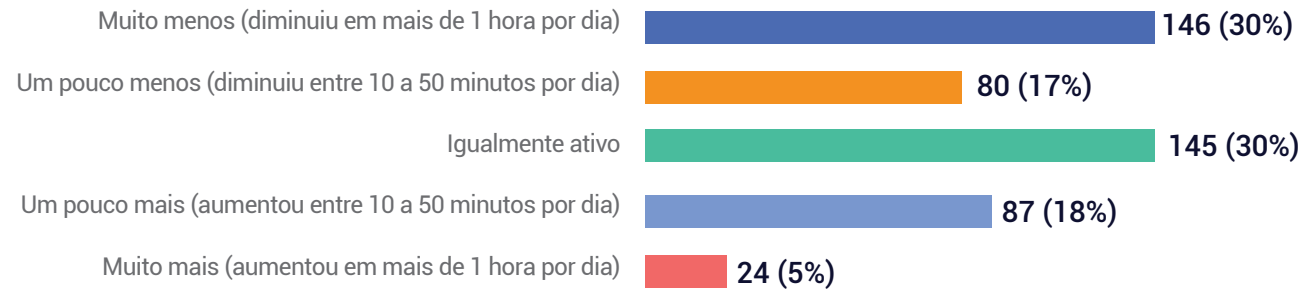
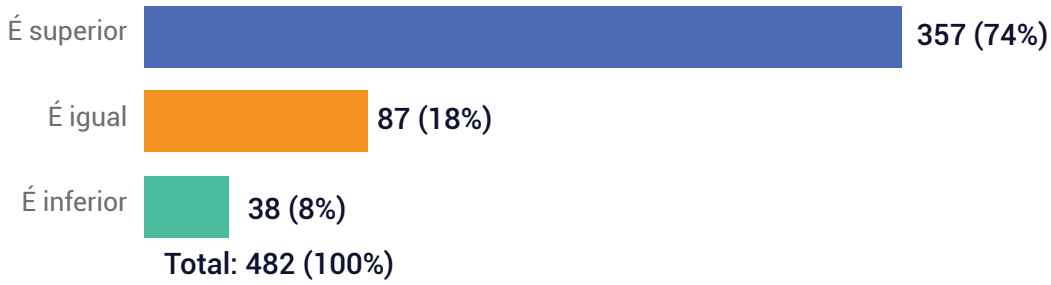



**Figura 33:** Análise comparativa sobre a atividade física das crianças e jovens entre o 2º período de isolamento social (2021) e a 1º vaga da pandemia.

**O tempo que passa atualmente, durante os dias de semana, em frente aos ecrãs (televisão, conputador, telemóvel, tablet ...) dedicado a momentos lúdicos é inferior, igual ou superior ao tempo que passava antes da pandemia?**




**O tempo que passa atualmente, durante os fins de semana, em frente aos ecrãs (televisão, conputador, telemóvel, tablet ...) dedicado a momentos lúdicos é inferior, igual ou superior ao tempo que passava antes da pandemia?**

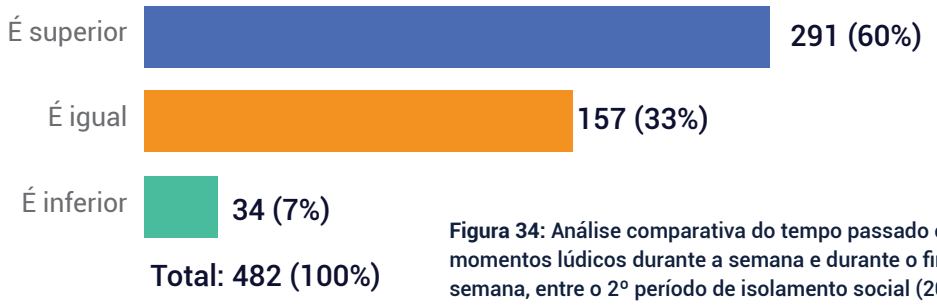



**Figura 34:** Análise comparativa do tempo passado em momentos lúdicos durante a semana e durante o fim-de-semana, entre o 2º período de isolamento social (2021) e o período antes da pandemia.

# População nacional adulta e sénior

## População nacional adulta e sénior no 1º período de isolamento social (2020)

No que diz respeito à **população nacional adulta e sénior**, a recolha de informação do **1º período de isolamento social (2020)** foi realizada através da aplicação de questionário *online* numa subamostra de 679 adultos (258 mulheres) do Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva (n= 4529), tendo o processo contado com o apoio científico e trabalho de campo desenvolvido por um consórcio de cinco universidades, nomeadamente 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.

Este questionário avaliou o impacto do referido isolamento nos padrões de comportamento sedentário e de atividade física, já avaliadas previamente no âmbito do Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva em 2019, durante os meses de março e abril de 2020, tendo sido comparados os resultados com os dados obtidos pelo mesmo no período pré-pandemia.
A Figura 35 apresenta a distribuição da amostra por sexo do 1º período de isolamento social (2020) da população alvo deste questionário.

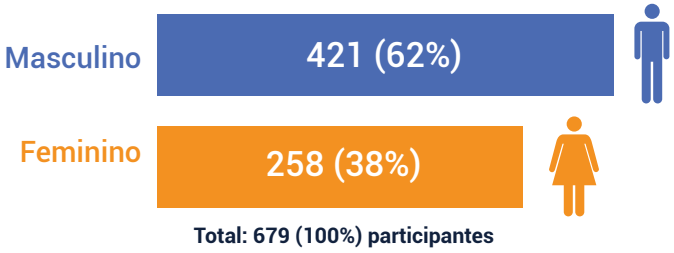



**Figura 35:** Distribuição da amostra por sexo do 1º período de isolamento social (2020)

# Comparação da atividade desenvolvida na população adulta e sénior: pré-confinamento vs 1º isolamento social em 2020

## População adulta

Quando questionados sobre a prática de atividade física durante o 1º período de isolamento social (março e abril de 2020) a população adulta reportou os seguintes dados, aos quais se encontram apresentados da Figura 36.

**4%** ↑
da duração despendida a caminhar (atividade física leve)

**72%**
realizaram um qualquer tipo atividade física estruturada (valor pre-COVID-19 em 2019 – 70%)

**43%** ↑
da duração despendida em atividades físicas de intensidade vigorosa

**7%** ↓
da duração despendida em atividades físicas de intensidade moderada

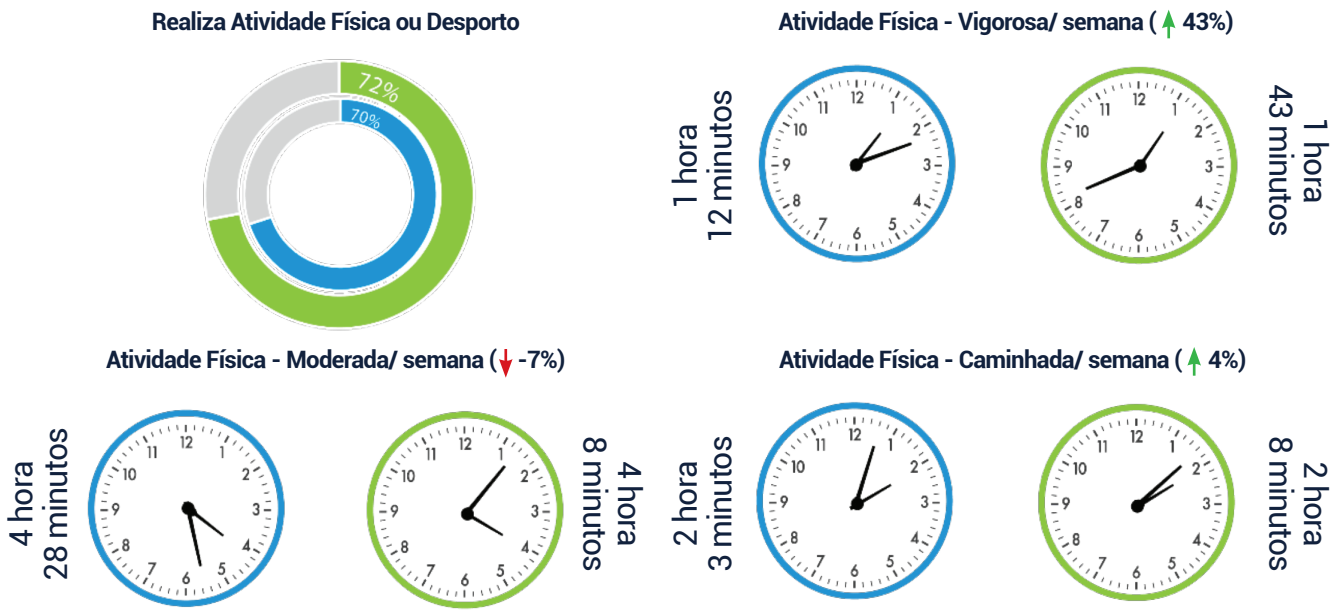
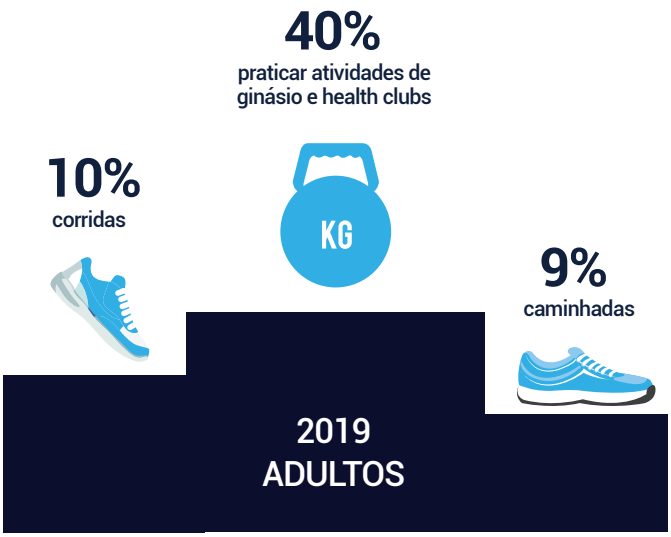



**Figura 36:** Duração de atividade física reportada por níveis de intensidade durante os meses de março e abril de 2020.

# Comparação das atividades mais populares praticadas pela população adulta, entre a fase pré-COVID 19 (2019) e o 1ª período de isolamento social (2020)

Na fase pré-COVID 19 (2019), a população adulta portuguesa assumiu o seguinte padrão de prática no que diz respeito às atividades mais populares:




| | | |
|---|---|---|
| natação | | 7% |
| andar de bicicleta e ciclismo | | 7% |
| ioga | | 5% |
| futebol | | 4% |

**Figura 37:** Principais atividades desenvolvidas durante a fase de pré-COVID 19.

**Durante o 1º período de isolamento social (2020) as atividades mais praticadas apresentaram a seguinte distribuição:**

- programas de atividade física selecionados pelas próprias pessoas (26%), com recurso a plataformas digitais (exemplo: um dia para realizar treino de força, um dia para realizar treino de resistência aeróbia e um dia para realizar uma aula de Pilates);
- programas acompanhados nas redes sociais (22%) (exemplo: desafios);
- caminhadas na rua (20%);
- programas disponibilizados por aplicações móveis (10%);
- corridas (9%) e outras atividades com menor expressão percentual.

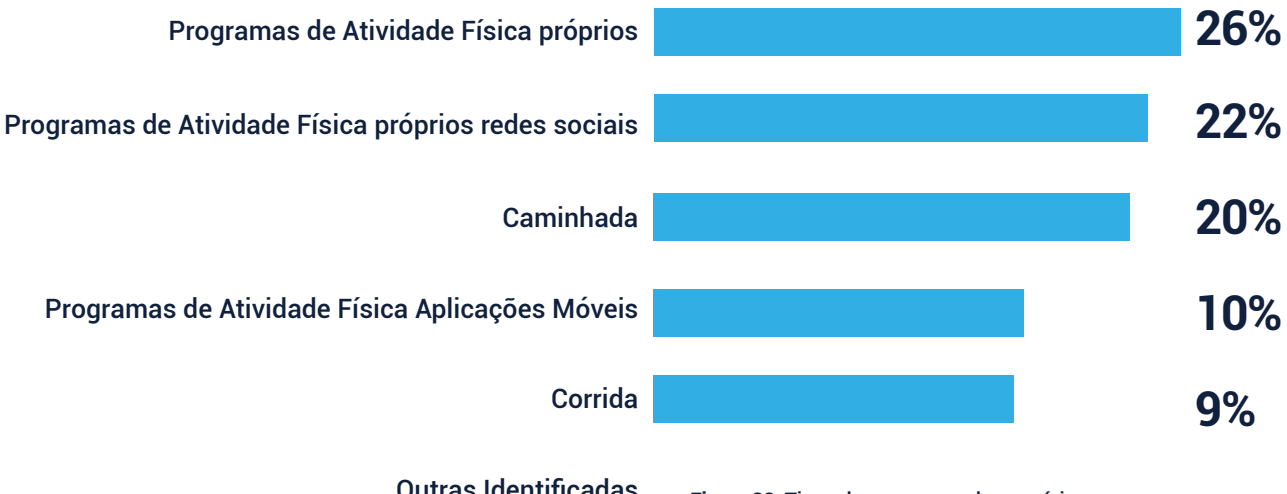



**Figura 38:** Tipos de programas de exercício selecionados durante o 1º período de isolamento social (2020).

# População adulta e sénior no 2º período de isolamento social (2021): análise da atividade desenvolvida (encarregados de educação e companheiros/as).

Em relação ao **2º período de isolamento social** (2021), e utilizando uma metodologia semelhante mas com amostra diferenciada, foram recolhidos dados junto dos encarregados de educação através da aplicação de um questionário (n=498) entre os meses de fevereiro e março de 2021. Foi determinante o apoio da  CNAPEF na recolha desta informação.

Da análise dos dados recolhidos apresentam-se as principais conclusões relativas à atividade física dos adultos durante o 2º período de isolamento social:

- A distribuição das idades dos encarregados de educação e companheiros/as situou-se maioritariamente no escalão etário **41-50 anos** (Figura 39);
- A maioria dos encarregados de educação encontravam-se a trabalhar **em casa** (Figura 40);
- A maioria dos seus companheiros/as encontravam-se a trabalhar **fora de casa** (Figura 40);
- Quase metade (44%) dos encarregados de educação dedicaram **nenhum, ou apenas 1 dia para a prática de atividade física** de intensidade moderada (Figura 41);
- Em relação ao período antes da pandemia, o tempo passado em frente ao computador, tablet ou telefone, **tanto por motivos de trabalho como recreativos foi superior** para a maioria dos encarregados de educação (Figura 42 e 43);
- Os dois **limitativos identificados pelos próprios para poderem ser mais ativos foram a "falta de tempo"** e **"muito trabalho"** (Figura 44).

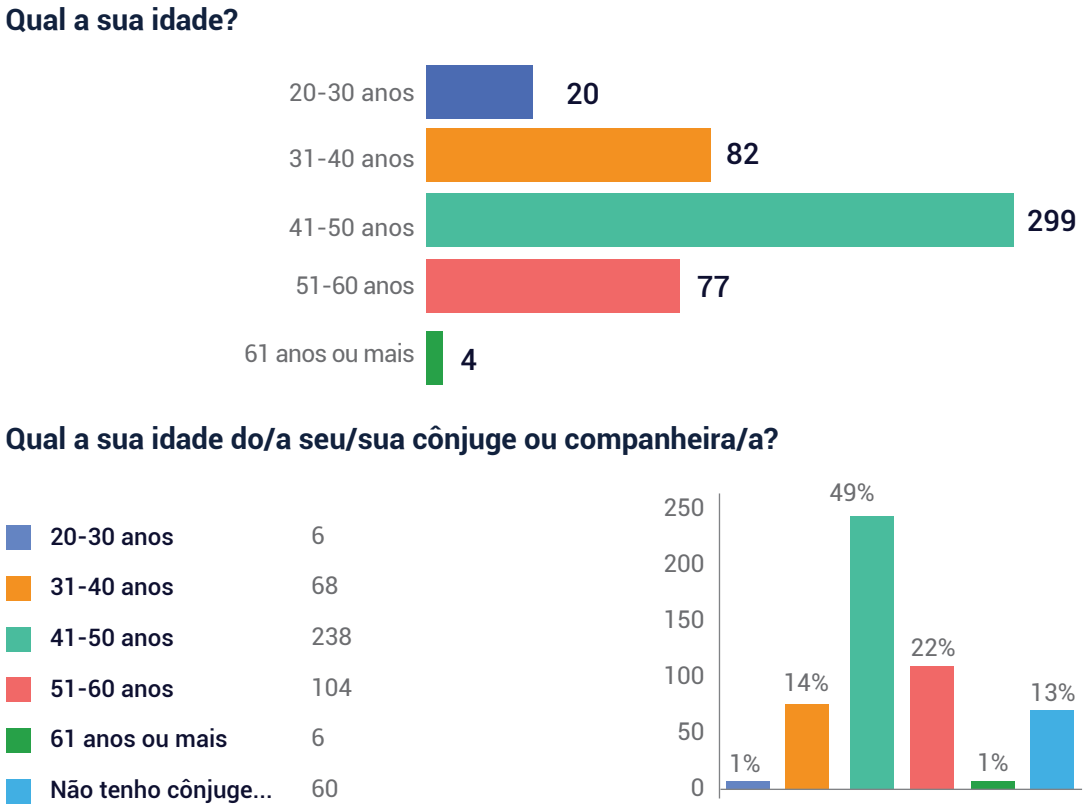
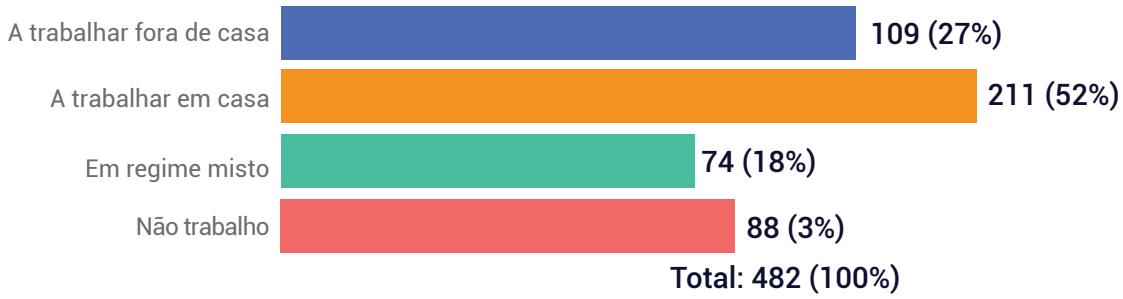



**Figura 40:** Distribuição das idades dos encarregados de educação e respetivos companheiros/as no 2º período de isolamento social (2021).

# População adulta e sénior no 2º período de isolamento social (2021): análise da atividade desenvolvida (encarregados de educação e companheiros/as).

**Qual a sua situação profissional nos últimos 7 dias?**




**Qual a sua situação profissional do/a seu/sua cônjuge ou companheiro/a nos últimos 7 dias?**

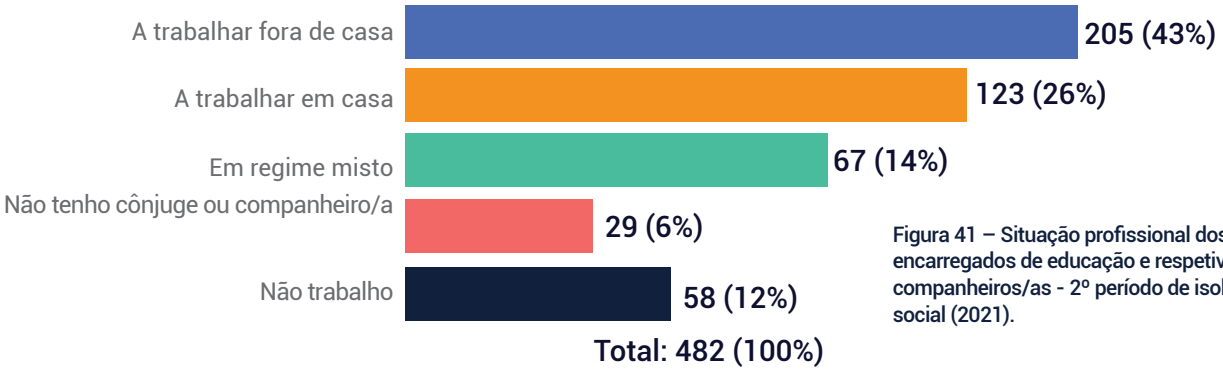



Figura 41 – Situação profissional dos encarregados de educação e respetivos/as companheiros/as - 2º período de isolamento social (2021).

**Nos últimos 7 dias, em quantos dias realizou (encarregado de educação) um total de, pelo menos 60 minutos de atividade física com intensidade suficiente para promover um aumento da respiração (atividade de intensidade moderada)?**

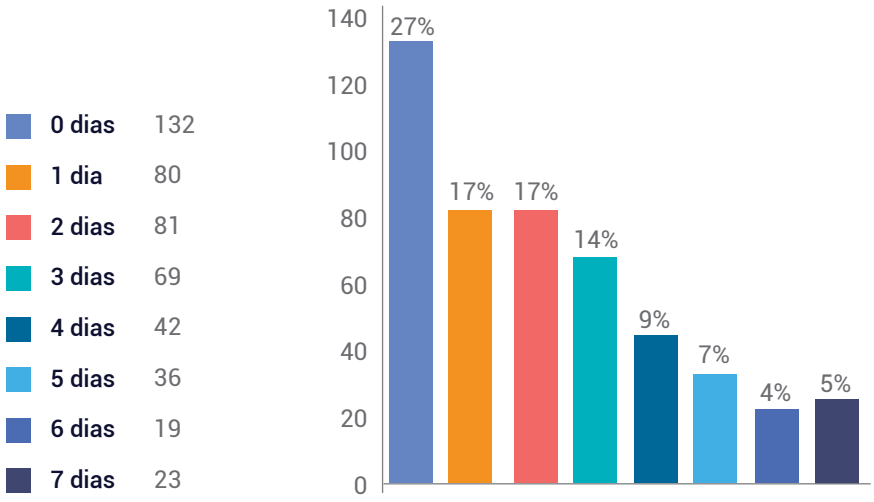



Figura 42 – Número de dias de prática de atividade física de intensidade moderada dos encarregados de educação no 2º período de isolamento social (2021).

# População adulta e sénior no 2º período de isolamento social (2021): análise da atividade desenvolvida (encarregados de educação e companheiros/as).

**O tempo que passa agora em frente à televisão, computador, tablet ou telefone por motivos recreativos durante a semana é maior ou menor do que o tempo que antes da pandemia?**

**Figura 43:** Comparação entre o 2º período de isolamento social (2021) e o período antes da pandemia no que diz respeito ao tempo passado em frente ao computador, tablet ou telefone por motivos de trabalho.

**O tempo que passa agora em frente à televisão, computador, tablet ou telefone por motivos recreativos durante a semana é maior ou menor do que o tempo que passava antes da pandemia?**

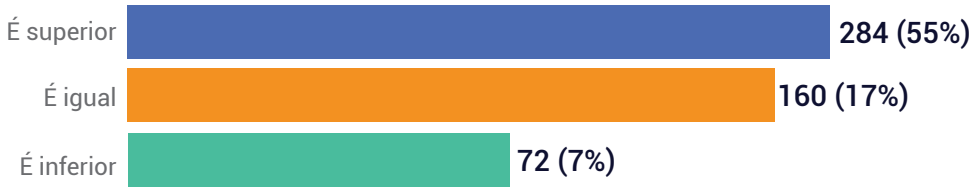



**Figura 44:** Comparação entre o 2º período de isolamento social (2021) e o período antes da pandemia no que diz respeito ao tempo passado em frente ao computador, tablet ou telefone por motivos recreativos.

**Quais os fatores mais importantes que o/a (encarregado de educação) limitam a ser mais ativo/a?**

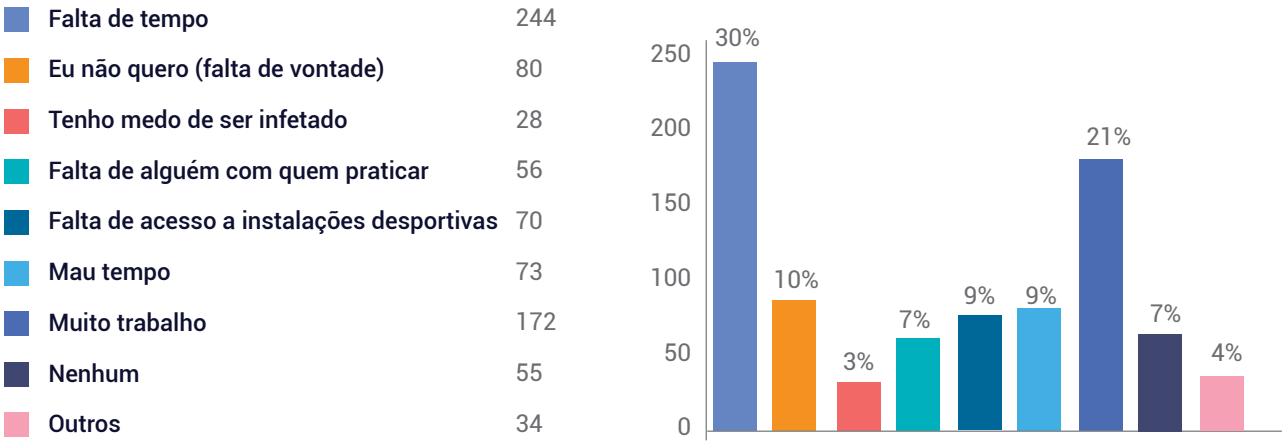



**Figura 45:** Fatores limitativos para as/os encarregados de educação serem mais ativos durante o 2º período de isolamento social (2021).

# Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva - Períodos de Isolamento Social e Distanciamento Físico associados à Pandemia de COVID-19: Resumo

Perante a situação de isolamento social e distanciamento físico vivida durante o 1º semestre de 2020, no que diz respeito à população adulta, verificou-se uma alteração favorável dos comportamentos associados à prática, sugerindo um reconhecimento da necessidade de se manterem ativas/os e, consequentemente, dos seus benefícios físicos e psicológicos. De facto, uma maior percentagem da população adulta **reportou organizar-se de forma a encontrar mais tempo para a prática de atividade física.**
Considerando as implicações relacionadas com a necessidade de se limitar o contacto social decorrente do contexto da pandemia COVID-19, importa ainda analisar de forma breve as **alterações dos hábitos da atividade física e dos comportamentos sedentários dos portugueses.**
Com base na informação recolhida durante o **1º período de isolamento social** e comparando os resultados obtidos junto da população avaliada (2019 vs 2020) pode constatar-se que:

**Crianças e jovens - 1º período de isolamento social (2020)**

- Mais de 69% das crianças e jovens passaram a ver mais ou muito mais "TV, filmes e uso do computador para lazer", "uso de redes sociais" e "outras atividades sedentárias de lazer à frente do(s) ecrã(s)";
- Cerca de 48% admitem ter passado a andar menos ou muito menos de "bicicleta no meu bairro" e mais de 54% responderam ter praticado menos ou muito menos atividade física ou desporto ao ar livre (na rua) ou mesmo em espaços interiores;
- As atividades físicas mais predominantemente realizadas durante o período de isolamento social foram a "caminhada" e "andar de bicicleta";
- A maioria das crianças e jovens apenas realizou atividade física de acordo com as recomendações internacionais da OMS[1] (pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa) até 3 dias por semana.

**Adultos e seniores 1º período de isolamento social (2020)**

- Da população previamente ativa, somente 21% reportou reduzir a atividade física realizada habitualmente;
- Da população previamente inativa, 45% iniciou a prática de atividade física durante o período de isolamento social;
- Verificou-se um aumento generalizado no tempo passado em diversos comportamentos sedentários em consequência do confinamento físico imposto pelo Estado de Emergência;
- Verificou-se um aumento de 43% nos níveis de prática de atividades percebidas como vigorosas e 4% de atividades de caminhada;
- Verificou-se uma diminuição de 7% de participação em atividades de intensidade moderada;
- Cerca de 19% dos cidadãos adultos e seniores afirmam passar várias horas em comportamento sedentário de forma prolongada; 28% afirmaram interromper este comportamento sedentário pelo menos uma vez a cada hora e os restantes 53% referiram interromper o mesmo várias vezes por hora;
- Os programas de atividade física criados pelos próprios cidadãos (26%), os programas desenvolvidos através das redes sociais (22%) e a caminhada (20%) foram reportados como as atividades mais desenvolvidas durante o período de isolamento social;
- Foi privilegiado o exercício em casa ou ao ar livre, seguindo as orientações da DGS.

[1] https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

# Comportamento sedentário e atividade física durante o 1º período de isolamento social (2020)

## Crianças e Jovens - 1º período de isolamento social (2020) – Resumo (Figura 43)

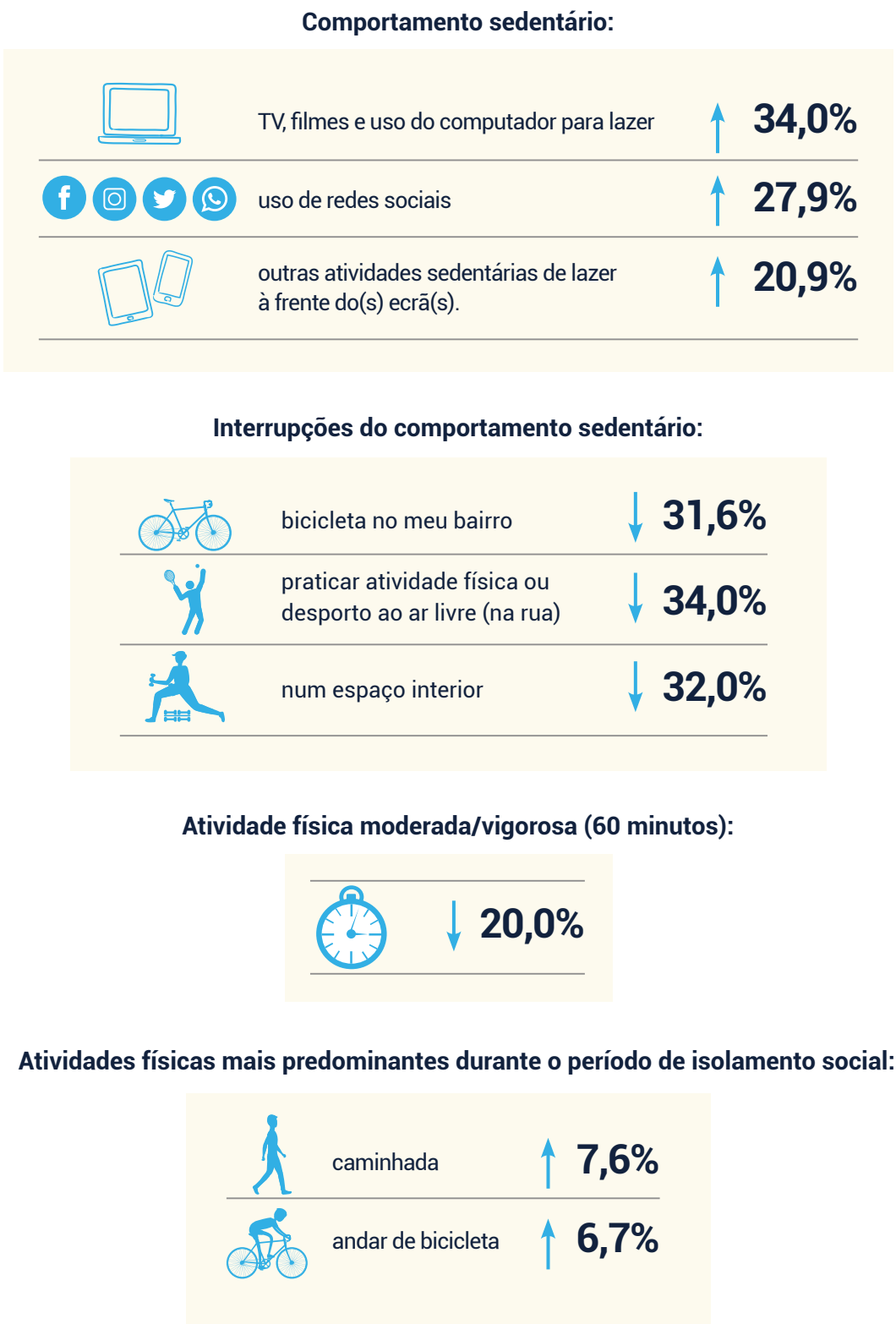



**Figura 46:** Síntese dos resultados mais relevantes observados na análise dos padrões de comportamento sedentário e de atividade física das crianças e jovens durante o 1º período de isolamento social (2020).

# Comportamento sedentário e atividade física durante o 1º período de isolamento social (2020)

## Adultos e Seniores - 1º período de isolamento social (2020) – Resumo (Figura 44)

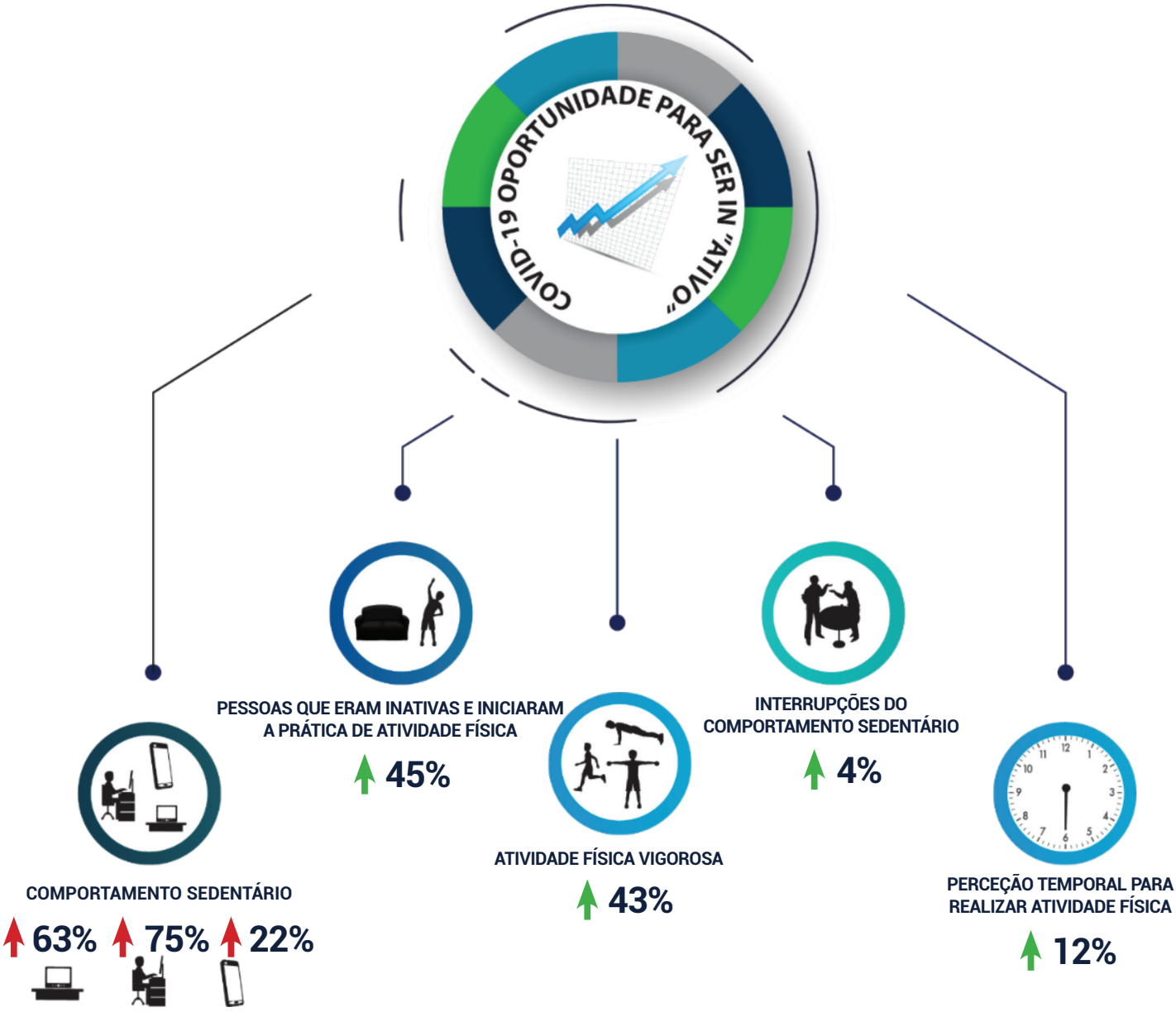



**Figura 47:** Síntese dos resultados mais relevantes observados na análise dos padrões de comportamento sedentário e de atividade física dos adultos e seniores durante o 1º período de isolamento social (2020).

# Comportamento sedentário e atividade física durante o 1º período de isolamento social (2020)

Da análise dos dados recolhidos sobre as crianças e jovens durante o **2º período de isolamento social** podem identificar-se as seguintes observações:

- A maioria das crianças e jovens realizou atividade física de acordo com as recomendações da OMS apenas 3 dias por semana, dados estes semelhantes aos reportados durante o 1º período de isolamento social;
- A prática de atividade física fora da escola foi realizada maioritariamente **"dentro de casa ou na garagem"**;
- Mais de 52% dos jovens e crianças passou **6 ou mais horas diárias** durante a semana em frente à televisão, computador, tablet ou telemóvel com **objetivos educativos**, sendo que durante o **fim-de-semana este valor baixou para menos de 3 horas por dia**;
- Em relação à utilização da televisão, computador, tablet ou telemóvel com **objetivos lúdicos/recreativos,** a maioria das crianças e jovens reportou 1 a 4 horas diárias; ao fim-de-semana, mais de 63% admitiram passar 3 ou mais horas por dia, valor este superior ao reportado antes da pandemia;
- **Mais de 54%** das crianças e jovens afirmaram passar **menos de 1 hora** a brincar ou a fazer exercício ao ar livre, tanto aos fins-de-semana como durante a semana, valores estes muito semelhantes aos reportados durante o 1º período de isolamento social em 2020;
- A perceção da maioria das crianças é a de que durante o 2º período de isolamento social (2021) foram muito menos ativos do que durante o período de pré-pandemia, passando **muito menos tempo** em atividade física de intensidade vigorosa.

Em comparação com a **1ª vaga da pandemia de COVID-19** (primavera de 2020), a percepção da maioria dos jovens é a de que durante o 2º período de isolamento social se mantiveram igualmente ativos, apesar de considerarem que o tempo passado em atividades físicas de intensidade vigorosa diminuiu.

Apesar de ser utilizada uma amostra diversa, a recolha de dados durante o 2º período de isolamento social junto dos encarregados de educação e respetivos/as companheiros/as permitiu observar que:

- A maioria dos encarregados de educação encontravam-se a trabalhar em casa enquanto que os seus companheiros/as estiveram a trabalhar fora de casa;
- Cerca de 44% dos encarregados de educação dedicaram **nenhum ou apenas 1 dia por semana para a prática de atividade física** de intensidade moderada;
- Em relação ao período antes da pandemia, o tempo passado em frente ao computador, tablet ou telefone, tanto por motivos de trabalho como recreativos foi superior na maioria dos encarregados de educação;
- Os dois fatores reportados como as maiores barreiras à prática foram a **"falta de tempo" e "muito trabalho.**

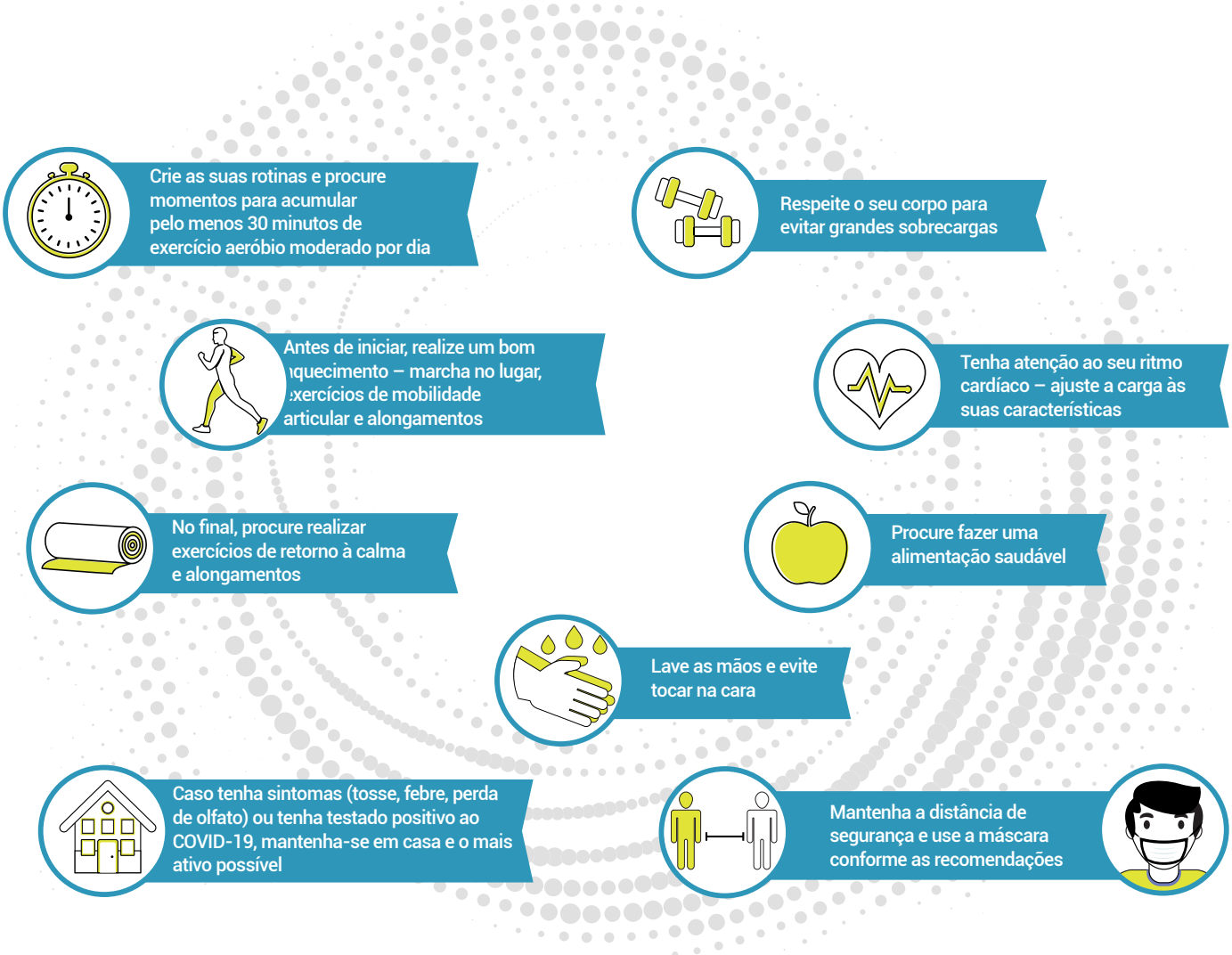
Os dados recolhidos junto das crianças, jovens e adultos durante os períodos de isolamento social sugerem que o Desporto, e por inerência, a atividade física, assume um papel relevante na manutenção de um estilo de vida mais ativo, contribuindo para a saúde física e mental dos cidadãos portugueses.

# Comportamento sedentário e atividade física durante o 1º período de isolamento social (2020)

Durante o 2º período de isolamento social em 2021, houve, no entanto, uma percepção generalizada de que o tempo passado em comportamentos sedentários aumentaram significativamente.
A "falta de tempo" e "muito trabalho" foram consideradas como as principais barreiras à prática, devendo por isso ser tomadas em consideração no contexto laboral no sentido de promoverem medidas intersetoriais que possam contribuir para a aumentar a prática.

Face aos resultados obtidos e considerando as **Recomendações Nacionais de Atividade Física e Comportamento Sedentário apresentadas pelo IPDJ,** continuar-se-á a desenvolver medidas estruturais neste âmbito que promovam o Desporto, e por inerência, a atividade física não só no contexto colocado pela atual situação pandémica mas também para a fase seguinte.

## RECOMENDAÇÕES



## Limitações

No presente documento importa referir um conjunto de limitações que devem ser tidas em consideração na análise dos resultados obtidos. Em primeiro lugar, os instrumentos de recolha de informação utilizados (questionários), quer nas crianças e jovens, quer nos adultos e seniores, fazem apelo ao auto-reporte para poder avaliar a participação em atividades físicas e desportivas. Este tipo de instrumentos pode ser influenciado pela memória e ainda pelo efeito da desejabilidade social (Ekelund, 2011)[1]. Além disso, a natureza transversal da recolha de informação limita a possibilidade de comparação dos dados com informação semelhante recolhida de forma efetiva durante o período pré-pandemia (nas crianças e jovens).

Por outro lado, foram utilizadas as diretrizes publicadas pelas autoridades australianas e canadianas em termos de limitação do tempo de ecrã para crianças e jovens (não mais de 2 horas por dia[2]). No estudo desenvolvido junto das crianças e jovens, pediu-se aos encarregados de educação que reportassem o tempo em comportamento sedentário e não apenas o tempo de ecrã recreativo. Dessa forma, é provável que os valores incluam o tempo despendido na utilização de ecrã para fins educacionais, os quais estão fora do âmbito dessas jurisdição dessas mesmas diretrizes.

Relativamente à recolha de informação, no caso dos adultos e seniores foram contactados cidadãos que já haviam sido avaliados em 2019 no âmbito do Sistema de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva. No caso das crianças e jovens, responderam os encarregados de educação que, de livre vontade, deram consentimento informado à participação na recolha de informação a partir da disseminação realizada junto dos vários canais digitais utilizados.

**Deixa-se uma palavra de agradecimento especial à CNPAEF pela colaboração na disseminação dos questionários utilizados na recolha de informação.**

[1] Ekelund U, Tomkinson G, Armstrong N. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. Br J Sports Med. 2011;45(11):859–65. doi:10.1136/bjsports-2011-090190.

[2] As novas recomendações publicadas pela OMS em novembro de 2020 não referem explicitamente este valor - "Children and adolescents aged 5-17 years should limit the amount of time spent being sedentary, particularly the amount of recreational screen time"; https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity´.

# Ficha Técnica

**EDIÇÃO**
Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

**DIREÇÃO**
Vítor Pataco

**TÍTULO DA PUBLICAÇÃO**
Impacto da pandemia COVID-19 na prática de atividade física e desportiva da população portuguesa durante os períodos de isolamento social 2020-2021

**AUTORES**
Divisão de Desporto para Todos - Departamento de Desporto
Paulo Rocha, Rafaela Netas, Sílvia Saiote, Ercília Machado, Jorge de Carvalho, Sónia Paixão
Faculdade de Motricidade Humana - Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva

**APOIO**
Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF)

**GRAFISMO**
Divisão de Informação e Comunicação - Comunicação IPDJ
Cátia Ricardo

**DATA**
Lisboa, março de 2022

**MORADA**
Rua Rodrigo da Fonseca, 55
1250-190 Lisboa
geral@ipdj.pt | www.ipdj.gov.pt

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL

#BEACTIVE