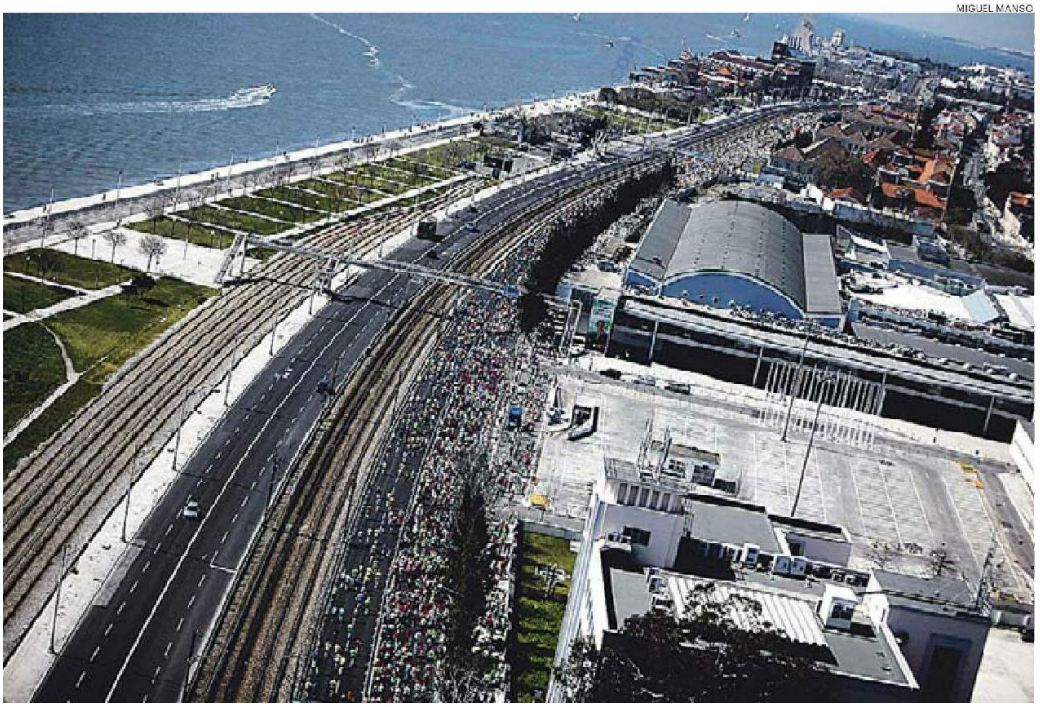
Data: 25.03.2014
Titulo: Portugueses são dos que menos desporto praticam na Europa
Pub: Público
Tipo: Jornal Nacional Diário
Secção: Nacional
Pág: 44

clipping consultores

Área: 451cm²/ 47%
Tiragem: 72.253
FOTO
Cores: 4 Cores
ID: 4805881

Portugueses são dos que menos desporto praticam na Europa

MIGUEL MANSO



Os habitantes dos países do Sul da Europa são genericamente os menos activos

Estudo
João Ruela Ribeiro

Pior do que Portugal nos níveis de sendentarismo, apenas a Bulgária e Malta. Desde 2009, o fenómeno subiu de 55% para 64%

Numa Europa sedentária, os portugueses estão entre os que praticam menos actividades desportivas, segundo as conclusões de uma sondagem do Eurobarómetro publicada ontem. De forma geral, a maioria dos europeus (59%) afirma nunca ou raramente fazer desporto e apenas 8% dizem praticar uma modalidade com regularidade, mas há diferenças a nível regional.

Os habitantes dos países do Sul da Europa são genericamente os menos activos em termos desportivos, apesar de a Bulgária ser o país que apresenta o número mais alto de sedentarismo, com 78%, seguido de Malta (75%) e de Portugal, onde 64% dos inquiridos afirmaram nunca fazer desporto.

É nos países do Norte que as pessoas praticam desporto mais regularmente. Na Suécia, 70% dos inquiridos afirmaram participar em alguma actividade desportiva pelo menos uma vez por semana, seguidos de perto pelos dinamarqueses (68%) e pelos finlandeses (66%).

O desfasamento entre os dois grupos de países pode estar relacionado com a própria metodologia do questionário, observa a investigadora da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Diana Santos. "No Sul, não se associam as actividades como caminhar, correr ou andar de bicicleta ao desporto, por não ser algo estruturado", diz ao PÚBLICO a especialista, que refere ser necessária uma "medida objectiva" daquilo que é a prática desportiva.

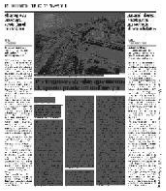
Cerca de dois terços dos europeus estão sentados durante um período entre duas horas e meia e oito horas e meia num dia normal e há mesmo 11% dos inquiridos que afirmam passar mais de oito horas e meia por dia sentados.

Face aos dados do último inquérito europeu sobre este tema, de 2009, Portugal regista um aumento do número de pessoas sem hábitos de prática desportiva. Há cinco anos, eram 55% os que respondiam não ter qualquer actividade física, contra os 64% actuais.

Para a comissária europeia para o Desporto, Androulla Vassiliou, "os resultados da sondagem Eurobarómetro confirmam a necessidade de medidas para incentivar mais pessoas a fazer desporto e a praticar actividade física".

Falta de tempo e de interesse

Entre as razões que impedem os eu-



Data: 25.03.2014

Titulo: Portugueses são dos que menos desporto praticam na Europa

Pub: Público

Tipo: Jornal Nacional Diário **Secção:** Nacional **Pág:** 44

Área: 451cm²/ 47%

Tiragem: 72.253

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 4805881

ropeus de praticar desporto, a falta de tempo (42%) e o desinteresse (20%) são as mais apontadas. Para combater a falta de tempo para a prática desportiva, Diana Santos nota que "se uma pessoa entra [no trabalho] às 9 horas e sai às 17h, não vai ter tempo" para fazer desporto. A investigadora sugere "uma mistura entre a flexibilização do horário de trabalho e a proximidade [dos locais de trabalho] a sítios onde se possa praticar desporto".

"A flexibilidade [dos horários] pode ajudar a quem faz pouco desporto a não deixar de o fazer e até passar a fazer mais", sublinha Diana Santos. Em termos gerais, a investigadora da FMH realça que, no que respeita ao número de pessoas que diz praticar desporto regularmente, "Portugal está em linha com a média europeia", de 8%.

Para a investigadora, a forma de aumentar o número de pessoas que praticam desporto em Portugal deve ser a educação. O gosto pela actividade física "tem que vir da educação da própria pessoa, que tem que valorizar a prática desportiva". "Apenas campanhas, sem haver trabalho de base, não terão impacto", afirma Diana Santos, que dá o exemplo do efeito reduzido que teve a promoção do exercício físico no Reino Unido durante os Jogos Olímpicos de Londres para os hábitos dos britânicos.

Entre 2009 e 2013, o Reino Unido registou um aumento do número de pessoas que dizem nunca praticar actividade física.

O estudo inquiriu quase 28 mil pessoas nos 28 Estados-membros durante a última semana de Novembro de 2013. Em Portugal, houve 1055 respostas.