

<b>Investimento</b>	<b>RE-C01-i09</b>
<b>Designação</b>	Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa - SUAVA
<b>Sistema de Incentivos</b>	PRR - Plano de Recuperação e Resiliência
<b>Objetivo</b>	Aumentar a resiliência dos cidadãos, promovendo o bem-estar físico e emocional através da atividade física e desportiva no País, contribuindo assim para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, de modo a criar sociedades, sistemas, ambientes e pessoas ativas
<b>Meta</b>	1 980 kits de material velocipédico até final de 2025 nas escolas (projetos «Desporto Escolar Sobre Rodas» e «Desporto Escolar Comunidade»)
<b>Marco</b>	Até final de 2025 - lançamento da campanha nacional para o SUAVA e a plataforma tecnológica conexa
<b>Região de Intervenção</b>	Portugal
<b>Entidade beneficiária</b>	Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, I.P.) <a href="mailto:suava@ipdj.pt">suava@ipdj.pt</a>

<b>Data de início</b>	15/09/2021
<b>Data de conclusão</b>	31/12/2025
<b>Custo total elegível</b>	10.020.000,00 EUR
<b>Apoio financeiro da União Europeia</b>	PRR – 10.020.000,00 EUR

## Enquadramento

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), existe evidência de que a prática desportiva regular, e por inerência, de atividade física, contribui para a prevenção e tratamento das doenças crónicas não transmissíveis tais como as doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* e doenças do foro oncológico tais como o cancro da mama, útero e cólon. Também ajuda a prevenir a hipertensão arterial, o excesso de peso e a obesidade e contribui para a melhoria da saúde mental, qualidade de vida e bem-

estar. No entanto, em alguns países, a inatividade física pode atingir os 70% devido a inúmeros fatores tais como as mudanças nos meios de transporte utilizados, o aumento do uso de tecnologias, os valores culturais, a urbanização, entre outros.

Segundo dados do Eurobarómetro 2022, mais de metade dos inquiridos em oito países afirmaram nunca praticar exercício ou desporto, tendo Portugal apresentado os níveis mais elevados (piorando a sua posição de 2017), com 73% dos inquiridos.

As razões invocadas para a reduzida prática de atividade física e desportiva são: a falta de tempo, de motivação e de literacia física; a falta de ações de consciencialização; e a inexistência de políticas centradas no cidadão.

Em junho de 2018, a OMS apresentou em Lisboa o Plano de Ação Global para Atividade Física 2018-2030 (*Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*) que define 4 objetivos estratégicos para criar sociedades, sistemas, ambientes e pessoas ativas, contribuindo desta forma para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

O Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa – SUAVA visa contribuir para este desígnio através de uma abordagem integrada e sistémica que reconhece a interligação e a interação adaptativa de múltiplas influências nas oportunidades para a atividade física. A sua implementação adota uma resposta coletiva e coordenada nos diversos contextos vivenciais, laborais e lúdicos da vida dos cidadãos.

Assim, o SUAVA dá resposta a esta perspetiva mediante:

- uma forte promoção da prática da atividade física e desportiva através de uma **campanha de comunicação à escala nacional** e da **criação de uma plataforma tecnológica**, que combina a tecnologia e a inovação numa relação direta com o cidadão por intermédio de iniciativas, programas e mecanismos sociais atrativos. Esta plataforma permitirá informar os cidadãos acerca do seu nível de atividade física, prescrever exercícios e medir a sua evolução, criando uma política de

incentivos, gamificação, benefícios e mecanismos personalizados para a promoção de um estilo de vida mais saudável;

- a **prática desportiva em contexto familiar e comunitário** enquanto incentivo ao aumento da mobilidade ativa da comunidade através dos mecanismos existentes no Desporto Escolar;
- o **incentivo à prática de atividade física através do contexto laboral**, fomentando a implementação de medidas que facilitem e estimulem a atividade física.

Este investimento contribuirá para a resiliência dos cidadãos promovendo o bem-estar físico e emocional através da atividade física e desportiva. Um cidadão resiliente assume, atualmente, especial relevância considerando o contexto pandémico que o País atravessou. A pandemia por COVID-19 teve um impacto intenso e nefasto na prática de atividade física e desportiva, logo, na qualidade de vida e na saúde da população portuguesa, na qual a saúde mental também se inclui. O SUAVA pretende ser um instrumento fundamental para oferecer condições para as populações se tornarem mais ativas, mais saudáveis e mais sustentáveis.

## Descrição e Objetivos do Investimento

O SUAVA<sup>1</sup> está estruturado em três objetivos com conclusão em 2025:

### **Implementar uma Campanha Nacional e Plataforma Tecnológica para promover a atividade física**

Objetivo 1: Aumentar o conhecimento dos cidadãos sobre os benefícios da prática regular de atividade física, em todas as idades e de acordo com a sua capacidade, visando o incentivo à adoção de um estilo de vida mais saudável.

---

<sup>1</sup> [fonte](#): ANEXO da Decisão de Execução do Conselho relativa à aprovação da avaliação do plano de recuperação e resiliência de Portugal – 10149/21 de 5 de julho 2021)

- i. Implementar uma campanha nacional dirigida a todos os segmentos da população, independentemente das suas condições socioeconómicas e demográficas.
- ii. Conceber, elaborar e disponibilizar uma Plataforma Tecnológica.

### **Alargar o Desporto Escolar à comunidade**

Objetivo 2: Fomentar a mobilidade ativa, desde as idades mais jovens e ao longo da vida, e a prática desportiva em contexto familiar, como meio de promoção do sucesso dos alunos e de estilos de vida mais saudáveis.

- i. Criar o programa «Desporto Escolar Comunidade» (DE Comunidade), com os mecanismos do Desporto Escolar, tendo em vista potenciar a prática de atividade física e da formação desportiva, envolvendo a comunidade educativa alargada e a promoção do exercício de uma cidadania ativa.
- ii. Alargar o programa «Desporto Escolar Sobre Rodas» (DE Sobre Rodas) a estabelecimentos de ensino com 2º ciclo do ensino básico.

### **Incentivar a prática de atividade física através do contexto de laboral**

Objetivo 3: Apoiar o desenvolvimento de programas e oportunidades para a prática da atividade física em contexto laboral, tendo por base as recomendações para a prática de atividade física da OMS10.

- i. Implementar um programa de capacitação/sensibilização de empregadores.
- ii. Criar o Selo “Empresa Amiga da Atividade Física” para reconhecer publicamente medidas e políticas implementadas no contexto laboral.