

# Mestrado em Ciências do Desporto

## Treino Desportivo

Paula Cristina dos Santos Soares

Relatório da Atividade Profissional - O Programa Nacional de Desporto para Todos na base do Treino Desportivo

dez | 2022

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**

**POLI TÉCNICO GUARDA**

**Mestrado em Ciências do Desporto**

Especialidade de Treino Desportivo

**Relatório da Atividade Profissional**

**O Programa Nacional de Desporto para Todos na base do Treino  
Desportivo**

**Paula Cristina dos Santos Soares**

**Guarda, 2022**



**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**  
**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**

**POLI TÉCNICO GUARDA**

**Mestrado em Ciências do Desporto**

Especialidade de Treino Desportivo

**Relatório da Atividade Profissional**

**O Programa Nacional de Desporto para Todos na base do Treino Desportivo**

Relatório da Atividade Profissional realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto nº 107/2008 de 25 de julho e ao abrigo da Aquisição do Grau de Mestre pelos licenciados Pré-Bolonha, da Resolução do Conselho Superior de Coordenação do IPG, sob orientação da Professora Doutora Teresa Fonseca.

**Paula Cristina dos Santos Soares**

**Guarda, 2022**



**Provas de Mestrado em Ciências do Desporto - Especialidade de Treino Desportivo**

Soares, P (2022). *Relatório da Atividade Profissional - O Programa Nacional de Desporto para Todos*

*na base do Treino Desportivo*. Guarda: P. Soares. Relatório da Atividade Profissional apresentado à

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Orientadora: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

**Palavras-chave:** Treino Desportivo, Desporto para Todos, Atividade Física, Saúde.



## **Agradecimentos**

Decorrida mais uma etapa da minha vida profissional, não posso deixar de expressar a minha profunda gratidão a todos aqueles que me apoiaram nesta fase da minha vida profissional.

À Professora Doutora Teresa Fonseca, o meu agradecimento pelo apoio, disponibilidade e estímulo com que sempre me encorajou ao longo deste processo.

À minha colega Sónia, companheira de árduo trabalho que nunca me deixou esmorecer e me encorajou a continuar nas horas mais difíceis.

Não posso deixar de dar uma palavra de reconhecimento a todos os que têm interagido comigo, nesta fase da minha vida profissional, passados que estão dois anos de permanência no Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), nomeadamente treinadores, dirigentes, técnicos e colaboradores de entidades e clubes desportivos. Certamente têm contribuído para o meu enriquecimento profissional, através das diferentes perspectivas do Desporto em geral e do treino desportivo em concreto.

Ao Jorge, “companheiro de viagem” pela forma serena como acolheu mais este desafio a que me propus levar a cabo, nesta etapa da minha vida.

À Beatriz e à Mariana, faço a minha maior homenagem pela compreensão que demonstraram pelas horas em que faltei ao convívio familiar e à eterna dedicação de Mãe.

Esta dedicatória formal já mais exprimirá a minha enorme gratidão a todos os que se têm cruzado na minha vida e me têm acrescentado enquanto profissional do Desporto e sobretudo enquanto Ser Humano.





## **Lista de abreviaturas e siglas**

**ABA** – Associação de Basquetebol do Algarve

**AEC** – Atividades de Enriquecimento Curricular

**AF**- Atividade Física

**AFD** - Atividade Física e Desportiva

**AFM** – Atividade Fisico-motora

**APPC**- Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral

**CCDR** - Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional

**DRAlentejo** - Direção Regional do Alentejo

**DRAlgarve** - Direção Regional do Algarve

**DRCentro** - Direção Regional do Centro

**DRLVT** - Direção Regional de Lisboa e vale do Tejo

**DRNorte** - Direção Regional do Norte

**EIT**- European Institute of Innovation and Technology

**IAVE** – Instituto de Avaliação Educativa

**INR**- Instituto Nacional de Reabilitação

**IPDJ** – Instituto Português do Desporto e Juventude

**IPG** - Instituto Politécnico da Guarda

**OMS** - Organização Mundial da Saúde

**PDD** – Projeto de Desenvolvimento Desportivo

**PNdPT** – Programa Nacional de Desporto para Todos

**PNED** – Plano Nacional de Ética no Desporto

**SED** – Semana Europeia do Desporto

**UE** – União Europeia



## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Participação por Sexo – Todas as Direções Regionais.....	26
<b>Figura 2</b> - Participação por Escalão Etário - Direções Regionais. ....	27
<b>Figura 3</b> - Distribuição do número de contratos-programa apoiados por distrito de Portugal Continental .....	28
<b>Figura 4</b> - Participação por Sexo - DR Norte.....	29
<b>Figura 5</b> - Participação por Escalão Etário e Sexo - DR Norte. ....	29
<b>Figura 6</b> - Participação de população considerada em situação vulnerável - DR Norte .....	30
<b>Figura 7</b> - Participação por Sexo - DR Centro .....	31
<b>Figura 8</b> - Participação por Sexo e Escalão Etário - DR Centro .....	31
<b>Figura 9</b> - Participação da população considerada em situação vulnerável – DR Centro.....	32
<b>Figura 10</b> - Participação por sexo no PNDpT – DRLVT .....	33
<b>Figura 11</b> - Participação por Sexo e Escalão etário – DRLVT .....	33
<b>Figura 12</b> - Participação de população considerada em situação vulnerável – DRLVT .....	34
<b>Figura 13</b> - Participação por Sexo no PNDpT – DR Alentejo .....	35
<b>Figura 14</b> - Participação por Sexo e Escalão Etário – DR Alentejo.....	35
<b>Figura 15</b> - Participação de população considerada em situação vulnerável – DR Alentejo.....	36
<b>Figura 16</b> - Participação por Sexo no PNDpT – DR Algarve.....	37
<b>Figura 17</b> - Participação por Sexo e Escalão Etário – DR Algarve.....	37
<b>Figura 18</b> - Participação de população considerada em situação vulnerável – DR Algarve.....	38
<b>Figura 19</b> - Participação por Sexo – Federações Desportivas.....	39
<b>Figura 20</b> - Participação por Sexo e Escalão Etário – Federações Desportivas .....	39



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Tipologia dos Contratos Programa apoiados - DR Centro.....	30
<b>Tabela 2</b> - Tipologia dos Contratos Programa apoiados – DRLVT. ....	32
<b>Tabela 3</b> - Tipologia dos Contratos Programa apoiados – DR Alentejo. ....	34
<b>Tabela 4</b> - Tipologia dos Contratos Programa apoiados - DR Algarve.....	36
<b>Tabela 5</b> - Tipologia dos Contratos Programa apoiados no âmbito da Semana Europeia do Desporto 2021.....	40
<b>Tabela 6</b> - Apoios no âmbito da SED.....	41



## Resumo

O presente documento retrata o Relatório de Atividade Profissional elaborado no domínio do Treino Desportivo, no âmbito do Curso de Mestrado em Ciências do Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), ao abrigo da Aquisição do Grau de Mestre pelos Licenciados Pré-Bolonha, da Resolução do Conselho Superior de Coordenação do IPG<sup>1</sup>.

Neste Relatório, procede-se à realização de uma descrição sumária da atividade profissional tida como relevante, integrando de forma sucinta aspetos do percurso académico e profissional da autora. Seguidamente é desenvolvido o tema “Desporto para todos”, baseado na experiência adquirida na esfera da operacionalização do Programa Nacional Desporto para Todos (PNDpT). Nesta análise iremos elencar as necessidades de políticas públicas e orientações que perconizem a efetivação de atividades físicas que resultem em verdadeiro “Desporto para Todos”, um “Desporto para Todos” que mobilize seguramente a participação dos cidadãos e os fidelize à atividade desportiva regular, de acordo com as recomendações dos diversos organismos internacionais. As atividades físicas e desportivas no âmbito do “Desporto Para Todos” deverão impreterivelmente estar na base de uma prática desportiva orientada que deverá respeitar os princípios do Treino Desportivo com vista à optimização dos resultados obtidos para além dos benefícios para a saúde e bem estar da população. Por último é explanada a operacionalização propriamente dita da última edição do Programa Nacional de “Desporto para Todos” do IPDJ, edição 2021 reveladora da sua abrangência e potencial.

**Palavras-chave:** Treino Desportivo, Desporto para Todos, Atividade Física, Saúde.

---

<sup>1</sup> Publicada em

[http://www.ipg.pt/guia\\_aluno/files/Resolucao\\_Aquisi%C3%A7%C3%A3o%20do%20grau%20de%20mestre%20pelos%20licenciados%20pr%C3%A9-bolonha.pdf](http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/Resolucao_Aquisi%C3%A7%C3%A3o%20do%20grau%20de%20mestre%20pelos%20licenciados%20pr%C3%A9-bolonha.pdf)





## Abstract

This document depicts the Professional Activity Report prepared in the field of Sports Training, under the master's Course in Sports Sciences of the Polytechnic Institute of Guarda (IPG), under the Acquisition of the master's degree by pre-Bologna Licensees, the Resolution of the Superior Council for Coordination of the IPG<sup>2</sup>.

This Report makes a brief description of the professional activity taken as relevant, succinctly integrating aspects of the author's academic and professional career. The theme "Sport for All" is then developed, based on the experience gained in the sphere of the operationalization of the National Sport for All Program (PNDpT). In this analysis we will list the needs of public policies and guidelines that allow the implementation of physical activities that result in true "Sport for All", a "Sport for All" that certainly mobilizes the participation of citizens and retains them to regular sports activity, according to the recommendations of the various international organizations. Physical and sports activities under "Sport for All" should be the basis of a guided sports practice that should respect the principles of Sports Training with a view to optimizing the results obtained beyond the health and well-being benefits of the population.

Finally, the operationalization of the last edition of the National Program of "Sport for All" of IPDJ, 2021 edition revealing its scope and potential, is explained.

**Keywords:** Sports Training, Sports for All, Physical Activity, Health.

---

<sup>2</sup> Published in

[http://www.ipg.pt/guia\\_aluno/files/Resolucao\\_Aquisi%C3%A7%C3%A3o%20do%20grau%20de%20mestre%20pelos%20licenciados%20pr%C3%A9-bolonha.pdf](http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/Resolucao_Aquisi%C3%A7%C3%A3o%20do%20grau%20de%20mestre%20pelos%20licenciados%20pr%C3%A9-bolonha.pdf)



# Índice Geral

Agradecimentos .....	VII
Lista de abreviaturas e siglas .....	IX
Índice de Figuras .....	XI
Índice de Tabelas .....	XIII
Resumo .....	XV
Abstract .....	XVII
Introdução .....	1
Capítulo I .....	3
1- Resumo do percurso académico e profissional .....	3
2- Intervenção pedagógica .....	4
2.1- Experiência pedagógica no ensino – lecionação .....	4
2.2 – Outras funções docentes na área da Atividades Físicas e Desportivas .....	7
2.3 – Outras participações na área do Desporto .....	8
Capítulo II .....	10
1- O conceito “Desporto para todos” .....	10
2- O “Desporto para todos” como um vetor estruturante da sociedade .....	11
3- Modelos de implementação do conceito “Desporto para Todos” existentes na Europa ....	12
4- Recomendações internacionais para um Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) .....	14
4.1 - As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) .....	15
4.2 - As políticas europeias impulsionadoras do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) .....	16
5- O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) .....	19
Capítulo III .....	25
1- Execução do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) 2021 .....	25
2- O Impacto do Programa Nacional de Desporto Para Todos em Portugal .....	41
Conclusão .....	43
Bibliografia .....	46



## **Introdução**

Atualmente, no mundo global em que vivemos, deparamo-nos com o período de maior sedentarismo e diminuição da atividade física que conhecemos, causados pelos novos estilos de vida e exigências da sociedade moderna. Apesar dos grandes avanços da medicina no tratamento das doenças não transmissíveis, como o cancro do cólon e da mama, diabetes, acidente vascular cerebral e doença cardíaca, a atividade física regular tem um impacto substancial na redução destas doenças e um papel primordial na prevenção da hipertensão, excesso de peso e obesidade, na saúde mental e bem-estar geral das populações. Para além das questões associadas à saúde, não podemos dissociar o retorno económico que a prática da atividade física e desportiva regular representa para os governos, dos benefícios que advêm para a saúde e qualidade de vida dos cidadãos independentemente da idade, do género, da etnia e da condição socioeconómica.

O “desporto para todos” tem vindo a assumir uma posição de destaque na promoção de estilos de vida saudáveis reconhecendo-se-lhe importância a partir da sua constitucionalização nos diferentes países da Europa e através de diferentes modelos. Em Portugal e de acordo com recomendações internacionais, o Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT), constituiu-se como um potencializador na generalização da prática desportiva recreativa ou competitiva (não federada) de âmbito formal ou não formal articulada com organismos governamentais e não governamentais, nacionais ou internacionais por via de apoio a Programas de Desenvolvimento Desportivos que sirvam estes propósitos. Desta forma o Desporto assume-se como um vetor social privilegiado na formação e desenvolvimento integral dos cidadãos refletindo benefícios sociais, culturais e económicos, constituindo-se fundamental para a aquisição do gosto pela prática desportiva e uma alavanca para o treino desportivo.

Este relatório traduz a minha vivência profissional enquanto técnica de desporto do Instituto Português do Desporto e Juventude. No âmbito da minha atuação profissional atual, deparei-me com o PNDpT, efetuando suporte técnico, formal e estrutural ao desenvolvimento da atividade dos clubes e entidades promotoras de desporto de base local, em particular na região do Algarve. Neste relatório pretendo demonstrar a relevância e a pertinência do PNDpT, enquanto medida estrutural, atendendo aos atuais desafios nacionais do desporto, contextualizando na Europa e no Mundo.



# Capítulo I

## 1- Resumo do percurso académico e profissional

Desde a frequência do Ensino Secundário, quando já integrava a equipa profissional de Basquetebol Feminino da 1ª Divisão do Sporting Clube Farense, sabia que a minha escolha profissional seria algures entre a área da Educação e a área do Desporto. Assim aconteceu, quando terminei o Ensino Secundário, ingressei no Curso de Professores do Ensino Básico, variante Educação Física da Universidade do Algarve.

No ano de 1997/1998 no âmbito da disciplina de Metodologia Desportiva III, realizei um estágio na Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro (APPC), onde tive oportunidade de trabalhar na área do treino desportivo para populações especiais - Atletas portadores de Paralisia Cerebral.

Com vista à conclusão deste curso de licenciatura em 1998, realizei o estágio pedagógico na Escola Básica do 2º e 3º ciclo Professor Paula Nogueira com a classificação de 14 valores. E apresentei a dissertação “A relação entre a satisfação da imagem corporal e o nível socioeconómico dos alunos do 2º ciclo do Ensino Básico”, sob orientação do Senhor Professor Doutor João Herculano de Carvalho, na qual obtive a classificação de 16 valores.

Concluída esta formação inicial, iniciei a minha atividade profissional como professora contratada no grupo de recrutamento 260, na Escola Básica do 2º e 3º ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia no Funchal. Permaneci neste Estabelecimento de Ensino até 2004, já como professora do Quadro de Zona Pedagógica do Funchal.

De regresso ao continente, senti necessidade de continuar a minha formação no Ensino Superior, em simultâneo com o desenvolvimento das minhas funções docentes no Ensino Básico. Ingressei no Instituto Superior Dom Afonso III, no curso de licenciatura em Educação Física e Desporto, com estágio pedagógico que me permitiu concorrer e lecionar no grupo de recrutamento 620, que conclui em 2007. Para a conclusão deste Curso de Licenciatura e no âmbito do Seminário Final apresentei, sob orientação do Senhor Professor Doutor Paulo Gouveia, a dissertação “O Basquetebol no Algarve – Caracterização histórica-desportiva dos últimos 20 anos”, tendo finalizado com a classificação de 18 valores.

Dei continuidade à minha formação académica e candidatei-me ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, que conclui em 2011, com a defesa pública da dissertação de Mestrado “A importância das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) de Atividade Física e Desporto (AFD) no 1º ciclo para o desenvolvimento da criança”, sob orientação da Professora Doutora Maria Dolandina Oliveira, com a classificação de 16 valores.



Durante este período e até 2020, exerci a minha função docente no 1º ciclo, nomeadamente com a lecionação de Educação Física (EF) ao 1º e 2º ano e de Educação Física e Desportiva (EFD) ao 3º e 4º ano de escolaridade. Atualmente pertenço ao Quadro de Nomeação Definitiva do grupo de recrutamento 620 (Educação Física) do Agrupamento de Escolas de Alcoutim.

Em 2020, fui convidada pelo Senhor Diretor Regional do Algarve do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), para exercer funções de técnica superior de desporto, onde permaneço até à atual data.

## **2- Intervenção pedagógica**

### **2.1- Experiência pedagógica no ensino – lecionação**

Docente profissionalizada para os grupos de recrutamento 110 (1º ciclo do Ensino Básico); 260 (Educação Física - 2º ciclo do Ensino Básico); 620 (Educação Física - 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário):

- Ano letivo 1998/1999: Professora Contratada na Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia (Educação Física - 2º ciclo); Desporto Escolar - Núcleo de Basquetebol/2 grupos-equipa.
- Ano letivo 1999/2000: Professora Contratada na Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia (Educação Física - 2º ciclo); Desporto Escolar - Núcleo de Basquetebol/2 grupos-equipa.
- Ano letivo 2000/2001: Professora Contratada na Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia (Educação Física - 2º ciclo); Desporto Escolar - Núcleo de Basquetebol/2 grupos-equipa.
- Ano letivo 2001/2002: Professora do Quadro de Vinculação Regional da Região Autónoma da Madeira na Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia (Educação Física - 2º ciclo); Desporto Escolar - Núcleo de Basquetebol/2 grupos-equipa.
- Ano letivo 2002/2003: Professora do Quadro de Zona Pedagógica da Região Autónoma da Madeira colocada na Escola Básica do Porto da Cruz destacada na Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia (Educação Física - 2º ciclo); Desporto Escolar - Núcleo de Basquetebol/2 grupos-equipa.
- Ano letivo 2003/2004: Professora do Quadro de Zona Pedagógica da Região Autónoma da Madeira colocada na Escola Básica e Secundária de Machico destacada na Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio

Bento de Gouveia (Educação Física - 2º ciclo); Desporto Escolar - Núcleo de Basquetebol/2 grupos-equipa.

- Ano letivo 2004/2005: Professora do Quadro de Zona Pedagógica do Algarve colocada no Agrupamento de Escolas Poeta Emiliano da Costa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2005/2006: Professora do Quadro de Zona Pedagógica do Algarve colocada no Agrupamento de Escolas de Montenegro (1º ciclo) - Docente de Apoio Educativo.
- Ano letivo 2006/2007: Professora do Quadro de Zona Pedagógica do Algarve colocada no Agrupamento de Escolas EB nº 4 de Loulé (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2007/2008: Professora do Quadro de Zona Pedagógica do Algarve colocada no Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita - Loulé (1º ciclo) - Docente de Apoio Educativo.
- Ano letivo 2008/2009: Professora do Quadro de Zona Pedagógica do Algarve colocada no Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita - Loulé (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2009/2010: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas Poeta Emiliano da Costa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2010/2011: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas Poeta Emiliano da Costa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2011/2012: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas Poeta Emiliano da Costa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2012/2013: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas Poeta Emiliano da Costa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
- Ano letivo 2013/2014: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.

- Ano letivo 2014/2015: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente Titular de Turma.
  
- Ano letivo 2015/2016: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente de Educação Física (1º e 2º ano do Ensino Básico) e Educação Física e Desportiva (3º e 4º ano do Ensino Básico).
  
- Ano letivo 2016/2017: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente de Educação Física (1º e 2º ano do Ensino Básico) e Educação Física e Desportiva (3º e 4º ano do Ensino Básico).
  
- Ano letivo 2017/2018: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente de Educação Física (1º e 2º ano do Ensino Básico) e Educação Física e Desportiva (3º e 4º ano do Ensino Básico).
  
- Ano letivo 2018/2019: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) – Docente de Educação Física (1º e 2º ano do Ensino Básico) e Educação Física e Desportiva (3º e 4º ano do Ensino Básico).
  
- Ano letivo 2019/2020: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente de Educação Física (1º e 2º ano do Ensino Básico) e Educação Física e Desportiva (3º e 4º ano do Ensino Básico).
  
- Ano letivo 2020/2021: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa - Faro (1º ciclo) - Docente em Regime de Mobilidade Estatutária na Direção Regional do Algarve do Instituto Português Do Desporto e Juventude.
  
- Ano letivo 2021/2022: Professora do Quadro de Nomeação Definitiva no Agrupamento de Escolas de Alcoutim (3º ciclo e Ensino Secundário) - Docente em Regime de Mobilidade Estatutária na Direção Regional do Algarve do Instituto Português Do Desporto e Juventude.

## **2.2 – Outras funções docentes na área da Atividades Físicas e Desportivas**

No âmbito das funções docentes, exerci outras funções para além da lecionação em turma:

- 1998/1999 a 2003/2004 - Coordenação do núcleo de basquetebol da Escola Básica 2/3 ciclo Dr. Horácio Bento de Gouveia.
- Responsável de 2 grupos/equipa (Infantis Masculinos/Femininos).
  
- 2012/2013: Responsável pela disciplina de Atividade Física (AF) e Atividade Física e Desportiva (AFD) nas Escolas Básicas de Estoi e nº 5 de Faro.
  
- 2013/2014: Responsável pela disciplina de Atividade Física (AF) e Atividade Física e Desportiva (AFD) na Escola Básica de Quelfes.
  
- 2015/2016: Responsável pela equipa de Basquetebol do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa, no Torneio do “Jogos de Quelfes”.
  
- 2016/2017: Equipa de Exames do Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa.
- Responsável pelas Provas de Aferição de Expressão Físico-motora (EFM) do 2º ano do 1º ciclo.
- Docente interlocutora do agrupamento com o Ministério da Educação - IAVE.
- Docente classificadora de provas de aferição de EFM.
  
- 2017/2018 - Equipa de Exames do Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa.
- Responsável pelas Provas de Aferição de Expressão Físico-motora (EFM) do 2º ano do 1º ciclo.
- Docente interlocutora do agrupamento com o Ministério da Educação - IAVE.
- Docente classificadora de provas de aferição de EFM.
- Responsável pelas Provas de Aferição de Educação Física do 8º ano do 3º ciclo.
  
- 2018/2019 - Equipa de Exames do Agrupamento de Escolas de Pinheiro e Rosa.
- Responsável pelas Provas de Aferição de Expressão Físico-motora (EFM) do 2º ano do 1º ciclo.
- Docente interlocutora do agrupamento com o Ministério da Educação - IAVE.
- Docente classificadora de provas de aferição de EFM.
- Responsável pelas Provas de Aferição de Educação Física do 5º ano do 2º ciclo.

### 2.3 – Outras participações na área do Desporto

Em 2007 fui convidada a integrar a Direção da Associação de Basquetebol do Algarve (ABA), onde permaneci até 2010. Durante este período fui responsável pelas Selecções Regionais Femininas. Enquanto elemento da Direção da ABA e como Associação Regional organizadora das “Festas do Basquetebol” realizadas anualmente no Algarve no período da Páscoa, recebemos as selecções de masculinos e femininos de iniciados e cadetes de todas as associações regionais do país, durante uma semana, totalizando mais de 1200 participantes. Este encontro permite aos treinadores e atletas aferirem a sua qualidade, competindo com os seus pares, criando laços de amizade, através de momentos de convívio e de troca de experiências.

No âmbito deste evento foram realizados diversos “Clinics” de formação para árbitros e treinadores na esfera do basquetebol de formação.

Neste ano, (2007) ainda fiz parte da Comissão Organizadora do “Algarve sem Fronteiras”, um evento desportivo que contou com a participação de 30 jovens representantes de cada um dos 16 concelhos do Algarve. Este evento foi organizado pelo Instituto Superior Dom Afonso III em Loulé.

No mesmo ano fui convidada para a Direção da Associação Desportiva Geração de Génios, assumindo responsabilidades na área da organização de eventos desportivos. De 2007 a 2022 fui organizadora do Torneio Internacional de escolinhas de Futebol - AlgarveminiFooT, interrompido em 2020 e 2021 pelo contexto pandémico.

Em 2014 integrei novamente os órgãos sociais da ABA, mas com vice-presidente da assembleia geral.

No ano de 2020, já como técnica do IPDJ, fiz parte da organização das *IV Jornadas Técnicas Associativas* sobre o Tema “Experiência comprovada, formação certificada” e ainda da Iniciativa “*Start to talk*” sobre o tema “A violência sexual sobre as mulheres no desporto”.

Em 2021, no âmbito das minhas competências técnicas exercidas no IPDJ, estive na organização das *V Jornadas Técnicas Associativas* sob o mote “O Associativismo com ferramenta de inclusão”, como preletora dos programas de apoio ao associativismo do IPDJ, nomeadamente do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT).

O Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) é uma iniciativa governamental implementada pelo IPDJ, que divulga e promove os valores éticos no desporto e na vida. Neste contexto, em 2021 e 2022, desenvolvi várias ações em clubes do Algarve, nomeadamente:

- “Quatro ao Cubo – Associação Desportiva” – 12 de março de 2021 – “A Ética no Desporto e na Vida – novos desafios” - Preleção online destinada a atletas, treinadores, encarregados de educação, dirigentes e colaboradores do Clube.

- Silves Futebol Clube – 01 de abril de 2021 – “A Ética no Desporto e na Vida – novos desafios” - Preleção online destinada a atletas, treinadores, encarregados de educação, dirigentes e colaboradores do Clube.
- Imortal Desportivo Clube – 14 de maio de 2021 – “Um Compromisso com a Ética” - Preleção online destinada a atletas, treinadores e encarregados de educação.
- Município de Portimão – 11 de março de 2022 -Escola Secundária Poeta António Aleixo – “Move-te por Valores – Ética no Desporto e na Vida” – Preleção presencial destinada aos alunos do 2º e 3º ano do Curso Profissional de Técnico de Desporto.

O Clube Top é um programa do IPDJ concebido para capacitar os clubes desportivos para os desafios da atualidade como a autossustentabilidade, dotando os dirigentes, treinadores e colaboradores de competências em áreas que permitam a melhoria do seu desempenho. Como Técnica Superior de Desporto do IPDJ na região, estou incumbida de divulgação e realização de ações de formação junto dos agentes desportivos no âmbito das temáticas promovidas pelo Clube Top, neste contexto foram realizadas as seguintes ações de formação:

- Município de Vila Real de Santo António – 25 de março de 2022 – “Fontes de financiamento do Clube – Os programas de apoio ao associativismo do IPDJ” - Preleção presencial destinada a dirigentes, colaboradores e treinadores.
- Município de Lagos – 26 de março de 2022 – “Fontes de financiamento do Clube – Os programas de apoio ao associativismo do IPDJ” - Preleção presencial destinada a dirigentes, colaboradores e treinadores.
- Município de Olhão – 16 de maio de 2022 – “Fontes de financiamento do Clube – Os programas de apoio ao associativismo do IPDJ” - Preleção presencial destinada a dirigentes, colaboradores e treinadores no âmbito da XI edição do “Mostra-te”.

## Capítulo II

### 1- O conceito “Desporto para todos”

O conceito “Desporto para Todos” em Portugal, como agora o conhecemos, será um conceito relativamente recente cuja origem podemos associar à redação da primeira Constituição da República Portuguesa de 1976 que marca uma viragem histórica da sociedade portuguesa.

Nesta Constituição, em que se estabeleceram direitos e deveres fundamentais dos cidadãos e os princípios basilares da democracia Portuguesa podemos observar no artigo 79º Direitos e deveres culturais, no que diz respeito à Cultura física e ao desporto que o Estado reconhece o direito dos cidadãos à cultura física e ao desporto, como meio de valorização humana, incumbindo-lhe “(...) em colaboração com as escolas e as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto”, (Diário da República n.º 86/1976, Série I de 1976-04-10).

Surge assim pela primeira vez em Portugal o termo “Desporto” e o reconhecimento da sua importância conquistando espaço no documento estrutural mais importante da sociedade de então.

A partir desta “constitucionalização do desporto”, os cidadãos passaram a dispor, na opinião de Furtado (2021, p. 53), “do maior patamar possível de relevância e tornando-o um pilar fundamental de um estado social de Direito Democrático. O mesmo autor considera que não existe qualquer referência ao “Desporto”, até surgir em 1933, quando aparece pela primeira vez, embora não tendo um espaço próprio para o conceito propriamente dito “desporto”, as ideias de Educação Física e revigoramento encontram-se presentes no articulado, sendo que o referido revigoramento físico uma finalidade do ensino ministrado pelo Estado.

Na primeira revisão da Constituição da República em 1982, a redação do texto legislativo manteve a bifurcação, “Todos têm direito à cultura física e ao desporto” e segundo “Incumbe ao Estado, em cooperação com as escolas com as associações e coletividades desportivas, promover, estimular orientar e apoiar a prática e difusão da cultura física e do desporto” (Diário da República n.º 227/1982, Série I de 1982-09-30). Segundo Meirim (2006), com a revisão de 1982 a afirmação deste direito foi “como entoar um hino ao desporto”.

Em 1989, procedeu-se a mais algumas melhorias em sede de revisão constitucional, sendo que o texto que vigora até hoje pode observar-se na lei de Bases da Atividade Física e do Desporto nº5/2007 (Diário da República n.º 11/2007, Série I de 2007-01-16) e que mantém o texto idêntico ao artigo 79º da primeira Constituição da República Portuguesa no Artigo 2.º, alusivo aos princípios da universalidade e da igualdade em que refere que “todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da

sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual e que “a atividade física e o desporto devem contribuir para a promoção de uma situação equilibrada e não discriminatória entre homens e mulheres.

No entender de Mestre (2004)

ao constitucionalizar-se o desporto, o cidadão pode exigir mais do respetivo governo, já que mais claramente se assume que o desporto deve ser visto não apenas como um *hobby* mas sim como um direito, o direito ao desporto, ao qual está inerente uma determinada política desportiva, a qual, por seu turno, deve ser a mais democrática possível nos seus destinatários – a generalização do acesso à prática desportiva é o mote para consagrar o desporto como direito fundamental (p. 29).

Nesta pequena súmula é evidente que o termo “Desporto” foi introduzido na nossa sociedade reconhecendo-se-lhe desde logo importância que o fez derivar naturalmente para o termo “Desporto para Todos”, um desporto acessível a todos em que o Governo português assume responsabilidade e um papel preponderante em todos os segmentos da população, quer a nível da promoção, quer a nível de apoio.

## **2- O “Desporto para todos” como um vetor estruturante da sociedade**

Como referimos no ponto anterior, o direito ao Desporto está constitucionalmente consagrado como um direito fundamental de todos os cidadãos do território nacional. Vários autores referem a importância deste direito na potencialização de outros direitos (World Health Organization, 2010; Comissão Europeia, 2011; World Health Organization, 2013; World Health Organization, 2018; Sjöström, 2006; Mayo, X.*et al.* 2019; International Olympic Committee, 2021) que ao longo dos anos reforçam, quer a importância da prática da atividade física e do Desporto em termos físicos, mas também da sua importância em termos sociais.

Observamos que o Desporto permite alcançar e complementar outros direitos fundamentais que sem a sua intervenção seriam mais difíceis de atingir, como são o caso do direito à educação, à saúde, ou o direito à segurança social, onde se enquadra a integração social.

Miranda (2010, p. 1445) considera que “o direito à cultura física e desporto é direito de todas as pessoas, enquanto corolário do direito ao desenvolvimento da personalidade, do direito à proteção da saúde e do direito aos lazeres” que requer que seja como nos refere “efetivado por medidas específicas e adequadas à concretização de outros direitos e ao cumprimento de outras incumbências do estado”.



Pessanha (2001) afirma que

o desporto favorece o próprio processo de socialização, na medida em que estimula as qualidades sociais positivas e concorre, a par de outros fatores, para o desenvolvimento harmonioso da personalidade sendo que o respeito pelo outrem, a solidariedade, o espírito de disciplina, nomeadamente, são valores que se transmitem com a convivência social e, nessa medida, o desporto constitui um vetor de tolerância, de identidade e de coesão social (p.16).

Fonseca (2013, p.154), a respeito dos cidadãos privados de liberdade refere que “o desporto melhora o desenvolvimento integral da personalidade humana e das relações pessoais, existe uma valorização da pessoa, o que se coaduna na perfeição com as imposições constitucionais consagradas em muitos preceitos da lei fundamental”.

Teixeira (2018) faz o paralelo com a atividade física ao referir que a expressão “atividade física” reflete o facto de todas as formas de movimento humano serem potencialmente benéficas para a saúde, mas também úteis para o desenvolvimento social e económico, devendo ser recomendada e dirigida a todos, aliás o desporto é referido muitas vezes pelo potencial que tem para desenvolver competências para a vida. Bean et al. (2022) referem que os skills motores poderão preparar-nos para a vida e até constituir life skills determinantes para a vida em sociedade.

Constatamos que o direito ao “desporto” assume nos vários pilares da sociedade uma complementaridade determinante no seu funcionamento, observando-se não só a sua importância na construção da individualidade de cada um de nós, mas em termos transversais na sociedade que o indivíduo se integra e que se traduz num benefício macro do país.

### **3- Modelos de implementação do conceito “Desporto para Todos” existentes na Europa**

Na Europa não existe um modelo único de implementação do conceito “Desporto para Todos” atendendo à diversidade de identidades existentes nos vários países, quer em termos culturais, quer em termos de políticas implementadas nos vários setores, no entanto, o fenómeno desportivo é encarado pela União Europeia como uma área de interesse comum dos cidadãos europeus, com um enorme potencial, independentemente da idade ou origem social dos seus praticantes, importante para a definição de objetivos estratégicos de solidariedade e prosperidade dentro da União Europeia, mas também para o estabelecimento de relações externas fora da Europa (European Commission, 2007a).

A publicação do *White paper on sport* em 2007 sobre o desporto e o Plano de Ação Pierre de Coubertin (European Commission, 2007a) lançou as bases de uma política desportiva da União Europeia que tem vindo a evoluir em termos conceptuais, ajustando-se às necessidades identificadas pelos especialistas dos vários países.

Realçando a importância do Desporto, celebrou-se o Tratado de Lisboa em dezembro de 2009. Definiu-se que o desporto é uma área de competência da União Europeia, que passou a ser responsável por desenvolver políticas baseadas em dados concretos, por promover a cooperação e pela gestão de iniciativas em prol da atividade física e do desporto em toda a Europa de forma a desenvolver a dimensão europeia do desporto (European Commission, 2007b).

A publicação do *White paper on sport* sobre o desporto e a entrada em vigor do Tratado de Lisboa em 2009 prepararam assim o caminho para a comunicação da Comissão Europeia, de janeiro de 2011, sobre o impacto do Tratado de Lisboa no desporto, intitulada «Desenvolver a Dimensão Europeia do Desporto», o primeiro documento político adotado pela Comissão sobre o desporto após a entrada em vigor do Tratado de Lisboa.

Foram dados os passos determinantes para a implementação do “Desporto para Todos”, basicamente desenvolvida a partir de dois modelos de intervenção jurídico-política dos Estados-membros no que se alude ao “Desporto para Todos” através do direito ao Desporto.

Por um lado, identificamos um modelo liberal, muito frequente na Europa do Norte nos países da Escandinávia, Alemanha, Países Baixos ou Reino Unido, por outro lado, deparamo-nos com um modelo de desenvolvimento desportivo designado por modelo intervencionista como nos refere Mestre (2004), o modelo liberal é caracterizado por uma intervenção pública menor. As condições materiais, o suporte financeiro, apoios à formação e investigação são asseguradas por entidades públicas, no entanto a aplicação direta é assegurada pelo setor privado, pois não existe legislação específica para o desenvolvimento do desporto, como nos relata Pessanha (2001, p.35) “uma forte abstenção do Estado no respeito pela autonomia do movimento associativo desportivo”. Referindo-se ao caso alemão a autora explica que “não existe nenhuma norma expressamente dedicada ao desporto ou que atribua à tutela desse país competências em matérias de desporto” nem prevê “a intervenção do Estado na regulação do desenvolvimento desportivo”, o modelo alemão, a par com o inglês são aqueles em que a autonomia desportiva atinge a sua expressão máxima e define este modelo como “minimalista”.

O modelo intervencionista mais comum no Sul da Europa, onde se inclui Portugal, Espanha, Itália, França, Bélgica e Áustria é bastante mais interventivo e dinâmico por parte dos respetivos Estados, o desporto é encarado como uma finalidade de serviço público, devidamente consagrado na lei geral e concretizado por diplomas regulatórios sobre esta matéria, como nos explica Furtado (2021). Num estudo realizado por este autor (Furtado, 2021), verificou-se que

apesar de à primeira vista parecer que o modelo intervencionista possa proporcionar uma maior prática desportiva, tal não acontece visto a participação desportiva dos cidadãos e, extensivamente a sua qualidade de vida/bem-estar é bastante maior nos países do Norte, verificando-se uma maior generalização e aceitação do desporto (p.67)

Distanciando-se um pouco dos dois modelos descritos identificamos ainda países como a Búlgária, Hungria, Lituânia, Roménia e Polónia que detêm nas suas Constituições, normas que regulamentam diretamente o direito ao “Desporto para Todos” como um direito fundamental.

Não havendo um Modelo único na Europa de implementação do conceito “Desporto para Todos”, torna-se necessário proceder a uma avaliação dos vários modelos existentes de forma a aferir barreiras e facilitadores dos modelos implementados de forma a promover políticas eficazes conducentes a um verdadeiro “Desporto para Todos”.

#### **4- Recomendações internacionais para um Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT)**

Reconhecendo evidências de estudos realizados por todo o mundo que remetem para a realidade do decréscimo da realização de atividade física em todos os segmentos da população, com consequências no crescente aumento das doenças crónicas não transmissíveis como as doenças cardíaco-vasculares, os diabetes, o cancro da mama e o cancro do cólon que se traduzem em impactos económicos grandes para os vários países, foi criado o movimento «Desporto para Todos».

O movimento «Desporto para Todos» resulta de um conjunto alargado de orientações institucionais internacionais (europeias e mundiais), provenientes da União Europeia e Nações Unidas por via da Organização Mundial de Saúde, entidades com responsabilidades nestas temáticas.

Reportando o exemplo português, de acordo com os dados do último Eurobarómetro (2018), sobre desporto e exercício físico, realizado pela Direção-Geral da Comunicação da Comissão Europeia, apenas 26% dos portugueses diz fazer exercício físico ou desporto, com alguma ou muita regularidade (entre uma a cinco vezes por semana). Em 2014 eram 28% e em 2010 eram 33%. De acordo com o estudo, 74% dos portugueses explicam que «nunca» ou «raramente» fazem exercício físico ou praticam desporto, o que coloca Portugal no 5º país onde mais inquiridos mostram ser particularmente sedentários. Falta de tempo, falta de motivação e os custos associados à prática de desporto são as justificações mais apontadas pelos portugueses para não participarem em nenhuma atividade física.

As evidências apresentadas sob pena de caminhar para estilos de vida demasiado dispendiosos para os vários Governos nos vários setores, importa agir para reverter esta tendência utilizando ferramentas como o movimento «Desporto para Todos».

#### **4.1 - As recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS)**

Com uma responsabilidade e proatividade que lhe são reconhecidas e uma visão para um mundo mais ativo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou novas diretrizes sobre a atividade física e comportamentos sedentários através do Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030, procurando dar respostas atualizadas às solicitações dos países e um quadro de ações políticas efetivas e viáveis para aumentar a atividade física a todos os níveis. Nestas diretrizes recomenda um conjunto de 20 ações políticas, que combinadas, têm o objetivo de criar sociedades mais ativas através da melhoria dos ambientes e oportunidades para pessoas de todas as idades fortalecendo a liderança, governança e parcerias multissetoriais, através de uma abordagem sistémica e integrada que permita o aumento dos níveis de atividade física.

Estudos realizados pela OMS constataam que à medida que os países se desenvolvem do ponto de vista económico, os níveis de inatividade aumentam. Em alguns países, podem atingir os 70% de taxa de inatividade, devido a um conjunto de fatores onde destacamos as mudanças nos meios de transporte utilizados, aumento do uso de tecnologias, valores culturais e urbanização.

Estes estudos reconhecem que não agir no sentido de aumentar os níveis de atividade física, levará ao aumento dos custos, com um impacto negativo nos sistemas de saúde, no ambiente, no desenvolvimento económico, bem-estar da comunidade e qualidade de vida. Estatísticas da OMS mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescentes não praticam atividade física suficiente. Globalmente, estima-se que estes dados representem cerca de 50 mil milhões de euros em assistência médica direta e outros 13 mil milhões de euros em perda de produtividade. Ainda de acordo com os estudos que nortearam as decisões da OMS na 71ª Assembleia Mundial da Saúde, em 2018, foram definidas novas diretrizes que recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo quem vive com doenças crónicas ou incapacidade, e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Estas diretrizes incentivam ainda as mulheres a manter atividades físicas regulares durante a gravidez e após o parto e destaca os valiosos benefícios da atividade física para a saúde das pessoas com 65 anos ou mais anos, recomendando atividades focadas no equilíbrio e coordenação, bem como no fortalecimento muscular que ajudem a prevenir quedas e a melhorar a saúde.

A OMS reitera ainda que a atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e cancro, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro. Nos seus estudos conclui que

todas as pessoas, de todas as idades e habilidades, podem ser fisicamente ativas e que todo o tipo de movimento conta reconhecendo a importância do exercício físico.

O Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 tem como grande objetivo que os países reduzam a inatividade física em adultos e adolescentes em 10% até 2025 e 15% até 2030.

Estas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) pelas evidências apresentadas foram também tidas em conta na construção do movimento “Desporto para Todos”.

#### **4.2 - As políticas europeias impulsionadoras do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT)**

Dando continuidade ao explanado no ponto anterior e procurando dar resposta a uma população europeia com comportamentos cada vez mais sedentários, menos ativa e com impactos diretos na saúde nos recursos financeiros públicos, a 22 de setembro de 2017, em Tartu na Estónia, os comissários europeus Navracsics (Educação, Cultura, Juventude e Desporto), Andriukaitis (Saúde e Segurança Alimentar) e Hogan (Agricultura e Desenvolvimento Rural) reuniram-se por ocasião da abertura da Semana Europeia do Desporto e acordaram uma lista de ações conjuntas destinadas a promover estilos de vida saudáveis, mostrando o seu firme compromisso de trabalhar políticas neste sentido e para desenvolver uma cooperação adicional em todos os sectores da saúde, desporto, educação e alimentação, nos dois anos seguintes. Esta iniciativa designou-se *Tartu call for a “Healthy Lifestyle”*, que para além de reforçar a cooperação interna na Comissão Europeia, deu um sinal forte sobre a importância de estilos de vida saudáveis, convidando a sociedade civil a contribuir.

Foram implementados 15 compromissos no âmbito do *Tartu call for a “Healthy Lifestyle”*:

- Aumentar o financiamento para projetos que visem promover a atividade física no âmbito do desporto do Programa Erasmus+, com possível foco em entidades específicas como escolas;
- Incentivar o Conhecimento e Comunidades de Inovação apoiadas pelo European Institute of *Innovation and Technology (EIT Health e EIT Food)*, para desenvolver e impulsionar abordagens inovadoras de consciencialização para os benefícios da adoção de estilos de vida saudáveis;
- Promover estilos de vida saudáveis em crianças, idosos e populações desfavorecidas através de iniciativas da Semana Europeia do Desporto;
- Promover estilos de vida saudáveis entre crianças e jovens, nomeadamente apoiando escolas e clubes desportivos na criação e desenvolvimento de parcerias;

- Contribuir para moldar dietas mais saudáveis através a distribuição de produtos agrícolas para as escolas, promoção das frutas, legumes escolares na União Europeia e esquema de leite lançado em agosto de 2017 acompanhado de um conjunto de atividades educativas, como um pacote de recursos educativos para o professor;
- Lançar campanhas de promoção de produtos alimentares saudáveis e aumento do consumo de legumes e frutas (por exemplo a campanha de consumo de peças de fruta “5 ao dia”);
- Prosseguir a cooperação entre os serviços da Comissão Europeia relevantes para coordenar ações de promoção de estilos de vida saudáveis e os fundos financiamentos;
- Reforçar o diálogo e a cooperação intersectorial entre as entidades do desporto e da saúde através de reuniões conjuntas dos Pontos Focais de Atividade Física Nacional e o Grupo de Alto Nível em Nutrição e Atividade Física;
- Promover estilos de vida saudáveis através de eventos e conferências organizados pela Comissão, como a Semana Europeia do Desporto, o *Cluster Meeting on Health-Enhancing Physical Activity* previsto no Plano de Trabalho da UE para o Desporto 2017-2020, o EU Sport Forum, o Berlin International Green Semana e o Salão Agrícola Internacional de Paris;
- Incluir a atividade física como prioridade para o Grupo de Alto Nível de representantes governamentais sobre Nutrição e Atividade Física e da Plataforma da UE para Dieta, Atividade Física e Saúde;
- Manter um diálogo regular sobre estilos de vida saudáveis entre a Comissão Europeia e o Parlamento Europeu, em particular com a Comissão da Cultura e da Educação, a Comissão do Ambiente, da Saúde Pública e da Segurança Alimentar e com o Inter-grupo Desporto;
- Identificar, nos fóruns relevantes da Comissão, mecanismos apropriados para melhorar a recolha existente de dados sobre indicadores de saúde, bem como dados sobre intervenções e ações, em particular as relacionadas com atividade física, dietas pouco saudáveis, obesidade e resultados de saúde;
- Promover uma pesquisa mais profunda para reunir novos conhecimentos sobre os comportamentos e hábitos das pessoas em relação à saúde, bem como sobre o que impulsiona as suas escolhas de estilo de vida e como elas afetam os resultados sociais para diferentes grupos socioeconómicos;
- Promover a publicação de fichas nacionais atualizadas sobre atividade física como forma de promoção da saúde e recolha, partilha e implementação de boas práticas (como a iniciativa de permitir e incentivar os médicos de clínica geral a prescrever atividade física).

- Identificar boas práticas para promoção da saúde e medidas de prevenção de doenças com boa relação custo-benefício (abordando a inatividade física), transmitindo essas informações ao Grupo Diretor de Promoção da Saúde, Prevenção de Doenças e Gestão de Doenças Não Transmissíveis, ajudando os Estados Membros a implementar essas práticas;
- Realizar estudos sobre a atividade física no local de trabalho para contribuir com a promoção da saúde no local de trabalho.

No seguimento da implementação dos compromissos do *Tartu call for a “Healthy Lifestyle”*, surge uma nova campanha da Comissão Europeia o *“Healthy Lifestyle4All”*, que visa ligar o desporto e os estilos de vida ativos a outras políticas como as da saúde, alimentação, entre outras. Esta iniciativa demonstra o compromisso da Comissão Europeia em promover estilos de vida saudáveis para todos, entre gerações e grupos sociais, observando que todos podem beneficiar de atividades que melhoram a saúde e o bem-estar.

Para promover uma ampla divulgação, aceitação e apropriação de estilos de vida saudáveis em toda a sociedade, a Comissão Europeia envolveu o tecido associativo desportivo a nível nacional, europeu e internacional, autoridades estatais (governos), regiões e municípios (CCDRs e autarquias) e organizações da sociedade civil dos Estados-Membros da União Europeia, dos países do programa Erasmus+, da Parceria Oriental e dos países dos Balcãs Ocidentais.

A iniciativa *“Healthy Lifestyle4All”*, assenta em três pilares que a caracterizam, nomeadamente:

- Maior consciencialização sobre um estilo de vida saudável em todas as gerações;
- Acesso facilitado ao desporto, atividade física e alimentação saudável, com enfoque especial na inclusão e não discriminação para atingir grupos desfavorecidos;
- Abordagem holística da alimentação, saúde, bem-estar e desporto.

Os compromissos assumidos no âmbito do *HealthyLifestyle4All* devem ter como objetivo incentivar sinergias e cooperações entre entidades demonstrando o poder das parcerias na promoção de estilos de vida saudáveis na sociedade e deverão ser dirigidos para a população em geral ou para um grupo-alvo específico impulsionadores de um Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) por toda a Europa.

## 5- O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT)

A abrangência e pertinência da temática Desporto para Todos tem merecido uma reflexão universal que tem conduzido a um conjunto de medidas e iniciativas em vários sectores, reconhecendo uma série de lacunas e preocupações identificadas em inúmeros estudos e trabalhos científicos realizados em todo o mundo na área do desporto, saúde e bem-estar das populações (Sjöström, 2006; Sports Industry Research Centre from Sheffield Hallam University, 2020; PANAF, 2021), que levaram os governos e as autoridades com responsabilidades nestes domínios a agir. Na Europa, a cooperação e o diálogo sobre a temática do desporto foram reforçados desde o *White Paper on Sport* (Commisson of the European Communities, 2007; Comissão Europeia, 2011) e não mais pararam.

Em Portugal considerando, que de acordo com a legislação, compete ao Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.(IPDJ), enquanto organismo da Administração Pública central responsável pelas áreas da atividade física e do desporto, nos termos dos seus Estatutos, aprovados pela Portaria n.º 11/2012, de 11 de janeiro, apoiar a prática das atividades físicas e desportivas, bem como promover os estilos de vida ativos e saudáveis de forma transversal a todos os setores da sociedade portuguesa, contribuindo desta forma para as tornar mais acessíveis a todos. Neste sentido, foi criado em 2017 o Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT), de acordo com o artigo 6.º, n.º 2, alínea a).

O PNDpT surge então com a missão de promover atividades físicas e desportivas segundo uma metodologia transversal, multissetorial e multidisciplinar, direcionada a todos os cidadãos, assumindo como visão uma população mais ativa, com estilos de vida mais saudáveis e com melhor qualidade de vida que se irá operacionalizar através do desenvolvimento de programas nacionais conducentes à concretização do objetivo acima mencionado.

Em consonância com as orientações internacionais do movimento do «Desporto para Todos» que compreende o desporto como «todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, tem por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis», definido na «Carta Europeia do Desporto», alínea a) do n.º 1 do artigo (art.º) 2.º da Carta Europeia do Desporto (Conselho da Europa , 2001, p.6;). Recorre à Constituição da República Portuguesa, bem como à Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro) e um conjunto alargado de orientações institucionais internacionais publicadas pela União Europeia e o pelo Conselho da Europa, Nações Unidas, Organização Mundial de Saúde e Comité Olímpico Internacional (Comissão Europeia, 2011; World Health Organization, 2013; World Health Organization, 2018; International Olympic Committee, 2021), no seu enquadramento conceptual, procurando garantir através de políticas públicas os princípios da universalidade e da igualdade da sua prática, garantindo que a atividade física



e o desporto devem contribuir para a promoção de uma situação equilibrada e não discriminatória entre homens e mulheres onde todos têm direito à atividade física e desportiva.

Este programa constitui-se como uma medida estrutural que pretende apoiar financeiramente programas de desenvolvimento desportivo (PDD) propostos pelas várias entidades através de um processo de candidatura que promovam a generalização da prática desportiva de âmbito informal, recreativa ou competitiva (não federada), entendida como uma atividade determinante na formação e no desenvolvimento integral dos/as cidadãos/ãs e da promoção da inclusão pelo Desporto.

Sendo uma medida de aplicação nacional, delegou o Governo a sua dinamização através de entidades públicas e privadas sem fins lucrativos, que tenham no objeto da sua constituição a promoção e o desenvolvimento da prática desportiva, consideradas elegíveis para tal, reconhecendo que o associativismo assume, um papel estratégico no âmbito do Sistema Desportivo, Cultural e Juvenil, dada a proximidade que têm aos/às cidadãos/ãs,

As candidaturas ao PNDpT, dividem-se em duas fases que distinguem as diversas tipologias de entidades. Numa primeira fase os clubes desportivos e associações promotoras do desporto poderão apresentar candidaturas ao Programa. Nesta primeira fase pela sua especificidade, excluem-se destas candidaturas as federações desportivas e respetivas associações, autarquias locais, comunidades intermunicipais, estabelecimentos de educação e ensino, instituições de ensino superior e de ciência, fundações e cooperativas. Numa segunda fase poderão candidatar-se as instituições de ensino superior e de ciência que promovam atividades e estudos que se enquadrem nas áreas de atuação do Programa, não sendo elegíveis nesta fase, as federações desportivas e respetivas associações, autarquias locais, comunidades intermunicipais, estabelecimentos de educação e ensino, fundações e cooperativas, clubes desportivos e associações promotoras do desporto.

Os programas de desenvolvimento desportivo (PDD) que poderão ser objeto de apoio no âmbito do PNDpT, na 1ª fase têm que constar dos eixos de atuação deste programa definidos no regulamento, conforme atrás referido visando a:

- promoção da saúde e estilos de vida saudável em todos os segmentos da população;
- inclusão social (minorias étnicas, população em situação desfavorecida, pessoas privadas de liberdade, migrantes, crianças e jovens, população sénior);
- inclusão da pessoa com deficiência;
- promoção da igualdade de género;
- sustentabilidade ambiental e mobilidade ativa;
- inovação tecnológica;

- diplomacia desportiva;
- proteção dos direitos humanos, entre outras áreas que se afigurem de interesse relevante para o desenvolvimento integral do indivíduo através do Desporto;
- promoção da prática desportiva das raparigas e mulheres;
- eventos desportivos capazes de mobilizar um número crescente de pessoas e, dessa forma, promovam o desporto e a atividade física;
- programas de desenvolvimento desportivo que visem a promoção da prática desportiva dos/as alunos/as de todos os níveis de ensino através de projetos que incluam estabelecimentos de educação e ensino (no âmbito da medida «E depois da escola?» do «Plano 21|23 Escola+»).

Na edição de 2022, do Programa, será valorizada pela primeira vez como referido no ponto anterior a parceria ou ligação com a comunidade educativa local. Esta medida pretende aproximar as escolas da sua comunidade e, assim, potenciar a interação do aluno com valências exteriores, concorrendo de forma expressa para o perfil do/a aluno/à saída da escolaridade obrigatória, através de dinâmicas de educação não formal, reconhecendo o potencial do desporto na vida em sociedade.

Saliente-se que as instituições que no ano de 2022 obtenham o «Selo Estudante-Atleta», poderão ver em 2023 as suas candidaturas ao PNDPT majoradas.

Para a atribuição de apoio financeiro são tidas em conta as despesas que as diversas entidades têm para a concretização dos PDD objeto da candidatura. Para o efeito são tidas em conta dois tipos de despesas, as despesas elegíveis e não elegíveis. As despesas consideradas elegíveis para os PDD, são as despesas decorrentes da realização das atividades propostas no âmbito do programa apresentado pela entidade, bem como as que se constituírem como essenciais para que o mesmo possa ser implementado na sua globalidade, tais como: recursos humanos (enquadramento técnico e ou científico); recursos materiais (aquisição de equipamento desportivo, logístico/didático de apoio às atividades, alugueres de espaços para desenvolvimento de atividades); divulgação específica das atividades e despesas que permitam a realização das atividades em segurança no quadro da doença COVID-19.

Não são consideradas para efeito de apoio, as despesas de gestão e organização da entidade ou relativas a intervenções diversificadas relacionadas com a renovação, reabilitação e conservação de infraestruturas.

Na 2.ª fase de candidaturas ao PNDpT serão objeto de apoio os PDD que visem:

- promoção da saúde e estilos de vida saudável em todos os segmentos da população;
- inclusão social (minorias étnicas, população em situação desfavorecida, pessoas privadas de liberdade, migrantes, crianças e jovens, população sénior, mulheres, entre outras);

- inclusão da pessoa com deficiência;
- promoção da igualdade de género; sustentabilidade ambiental e mobilidade ativa;
- inovação tecnológica;
- proteção dos direitos humanos, entre outras áreas que se afigurem de interesse relevante para o desenvolvimento integral do indivíduo através do Desporto;
- programas que promovam estudos nas seguintes áreas de atuação, nomeadamente: Associativismo Desportivo através de estudos que avaliem a participação desportiva em programas de Desporto para Todos desenvolvidos no âmbito dos clubes e das associações e respetivas determinantes, incluindo a diferenciação por sexo;
- por segmento da população (crianças e jovens, adultos, seniores, pessoas com deficiência, raparigas, mulheres e voluntários);
- estudos que avaliem o impacto da pandemia associada à doença COVID-19 nas intenções de prática desportiva e, por inerência, de atividade física (no contexto do Desporto para Todos); trabalhos que identifiquem os modelos de financiamento e de sustentabilidade do associativismo desportivo;
- estudos que identifiquem e avaliem os modelos de articulação do setor desportivo com outros setores para promoção da prática no contexto do Desporto para Todos (exemplo: educativo, saúde, trabalho e 3.º setor - economia social).

Nesta fase introduziu-se outra inovação considerando o âmbito do Desporto Militar em que poderão ser alvo de apoio estudos que caracterizem e comparem o desporto militar entre países europeus incluindo os seguintes indicadores:

- participação de atletas dos diferentes ramos de Forças Armadas e de Segurança e respetivos modelos de participação;
- identificação dos modelos de financiamento nacionais e internacionais;
- carreiras duais.

Considerando a abrangência do “Desporto para Todos” não foi descurada a área do Desporto Sénior - 3º Setor e Economia Social em que poderão ser objeto de apoio:

- estudos que avaliem a participação desportiva em programas de Desporto para Todos, bem como das determinantes da prática;
- trabalhos científicos que avaliem a qualidade dos programas de promoção da prática desportiva; Estudos que identifiquem e avaliem os modelos de financiamento;
- trabalhos que promovam a identificação e avaliação dos modelos de articulação do setor desportivo com outros setores para promoção da prática no contexto do Desporto para Todos (exemplo: educativo e saúde).

No que ao Desporto de Ar Livre diz respeito, poderão ser apoiados:

- estudos que caracterizem a oferta e procura do desporto de natureza em Portugal e avaliem a participação desportiva em programas de Desporto para Todos, bem como das determinantes da prática, tal como o impacto económico e social.

No desporto para Pessoas com Deficiência são apoiados estudos que avaliem a participação desportiva de pessoas com deficiência, bem como as barreiras e as determinantes da prática; que realizem a avaliação dos benefícios decorrentes da prática (fisiológicos, psicológicos e sociais); estudos que identifiquem os modelos de financiamento e que avaliem e identifiquem os modelos de articulação do setor desportivo com outros setores para promoção da prática no contexto do Desporto para Todos (exemplo: educativo, saúde, trabalho e 3º setor - economia social).

Outro eixo de atuação do PNDpT prende-se com a participação de raparigas e mulheres no Desporto. Neste âmbito apoiam-se PDD que caracterizem a oferta e procura desportiva de raparigas e mulheres em Portugal, identificando as suas preferências ao longo do ciclo de vida, avaliem a participação em programas de Desporto para Todos, bem como das determinantes da adesão, manutenção e abandono da prática desportiva, identifiquem os modelos de financiamento e avaliem e identifiquem os modelos de articulação do setor desportivo com outros setores para promoção da prática (exemplo: educativo, saúde, trabalho e 3.º setor – economia social).

No que se refere à elegibilidade das despesas, importa referir que as despesas elegíveis são idênticas às despesas da 1ª fase, ou seja, as despesas que decorrem diretamente da realização das atividades propostas no âmbito do programa de desenvolvimento desportivo bem como as que se constituírem como essenciais para que o mesmo possa ser implementado na sua globalidade, tais como: recursos humanos (enquadramento técnico e/ou científico); recursos materiais (aquisição de equipamento desportivo e científico necessário à implementação do programa); divulgação específica das atividades (comunicação e publicitação, inscrições em congressos ou outros eventos científicos); despesas que permitam a realização das atividades em segurança no quadro da doença COVID-19. Especificamente para a 2ª fase serão elegíveis as despesas de viagens e alojamento associadas à participação em congressos ou outros eventos científicos até um limite máximo de 1.000,00€.

A comparticipação financeira a conceder às candidaturas apoiadas no âmbito deste Programa não deverá exceder 60% das despesas elegíveis, exceto quando o programa desportivo proposto se revista de inegável relevância estratégica para o desenvolvimento do propósito do PNDpT. O apoio atribuído será consubstanciado através da celebração de Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo ao abrigo do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março.

O período de execução dos programas objeto de comparticipação financeira ao abrigo do presente contrato-programa têm início a 1 de janeiro do ano da candidatura e terminam em 31 de dezembro desse mesmo ano.

As entidades apoiadas ficam obrigadas a um conjunto de deveres que procuram garantir a execução dos PDDs apresentados, nomeadamente:

- a) Realizar o programa de desenvolvimento desportivo a que se reporta o apoio a conceder pelo presente contrato, nos termos constantes da proposta apresentada ao IPDJ e de forma a atingir os objetivos nele expressos;
- b) Prestar todas as informações bem como apresentar comprovativos da efetiva realização da despesa acerca da execução deste contrato-programa, sempre que solicitados pelo IPDJ;
- c) De acordo com o estabelecido no n.º 2, artigo 20.º, do DL 273/2009, organizar a sua contabilidade por centros de custos próprios e exclusivos com reconhecimento claro dos custos incorridos e a identificação de receitas;
- d) Entregar, até 31 de março de 2023, o relatório final compilado sobre a execução técnica e financeira, acompanhado do balancete analítico do centro de custos, antes do apuramento de resultados, previsto na alínea c), e do registo contabilístico das receitas referentes ao programa desportivo em anexo;
- e) Facultar, sempre que solicitado, pelo IPDJ ou por outra entidade a indicar por este, na sua sede social, o mapa de execução orçamental, balancete analítico por centro de custos antes do apuramento de resultados relativos à realização dos programas desportivos e, para efeitos de validação técnico - financeira, os documentos de despesa, legal e fiscalmente aceites, em nome da entidade apoiada que comprovem as despesas relativas à realização do programas apresentados e objeto do presente contrato;
- f) Publicitar, em todos os meios de promoção e divulgação dos eventos desportivos, o apoio, conforme regras fixadas no manual de normas gráficas do IPDJ.

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpt) encontra-se regulamentado e desenhado para apoiar a prática das atividades físicas e desportivas, bem como promover os estilos de vida ativos e saudáveis de forma transversal a todos os setores da sociedade portuguesa, contribuindo desta forma para as tornar mais acessíveis a todos.

Consideramos que esta ferramenta poderá ser determinante na área da promoção da atividade física e deverá ser objeto de reflexão junto de todos os que têm responsabilidade nesta área.

## Capítulo III

### 1- Execução do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) 2021

Neste capítulo apresentam-se os dados relativos à execução do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) no ano de 2021, em Portugal, sob a responsabilidade do Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ), através da sua Divisão de Desporto para Todos.

Neste ano, o Programa contou com duas fases de candidatura destinadas a instituições pertencentes ao associativismo desportivo (clubes e associações promotoras de desporto):

-PNDPT 2021 - 1ª fase

-PNDPT 2021 + - 2ª fase.

Para além destas duas fases, o PNDpT apoiou em 2021, federações desportivas nomeadamente, projetos que incluíram pessoas com deficiência (apoios concedidos em parceria com o Instituto Nacional para a Reabilitação); o Programa Nacional de Marcha e Corrida, a Escola de Natação do Centro Desportivo Nacional do Jamor e entidades com projetos de abrangência nacional.

A Divisão de Desporto para Todos desenvolveu ainda um conjunto adicional de apoios a instituições que operacionalizaram programas de desenvolvimento desportivo nos seguintes âmbitos:

- Semana Europeia do Desporto 2021;

- Jogos Mundiais da TAFISA 2021;

- Dia Europeu do Desporto na Escola 2021.

No ano de 2021, não houve lugar a apoios a entidades de ensino superior, decorrente de inexistência de iniciativas por motivos da pandemia associada à doença COVID 19.

No âmbito do PNDpT 2021 foram apoiados 456 contratos programa executados por instituições do tecido associativo desportivo regional por via das cinco direções regionais (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve) que promoveram atividades regulares e eventos realizados de norte a sul de Portugal Continental.

Devemos referir que as Direção Regional de Desporto – Madeira e Direção Regional de Desporto – Açores, em virtude da sua situação autonómica não integram este Programa no âmbito do IPDJ, atuam em articulação direta com os Governos Regionais das respetivas regiões autónomas da Madeira e dos Açores.

Os apoios referidos anteriormente totalizaram um valor de 3 984 855,09 €.

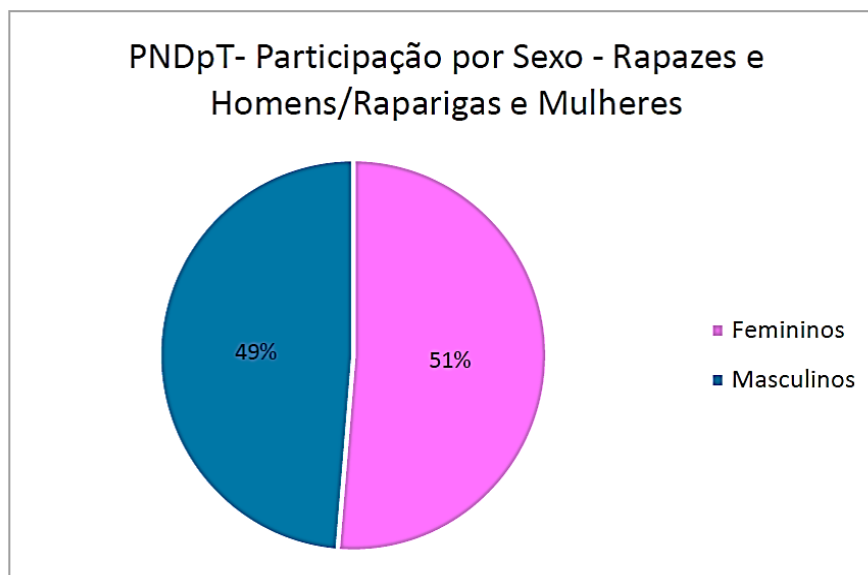
Os Contratos-programa celebrados, concretizam-se de acordo com o Decreto-lei nº273/2009 (Despacho nº11566/2018), em função da tipologia da entidade que apresenta a respetiva candidatura. Assim, com as federações desportivas, as associações ou confederações de praticantes, treinadores e de

árbitros, bem como os clubes desportivos e as associações promotoras de desporto são celebrados Contratos-programa de tipologia 3.1.

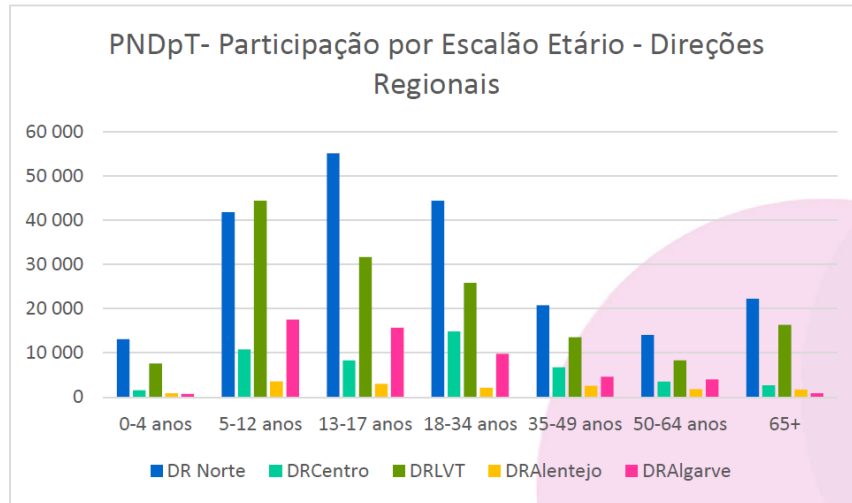
Com as associações sem fins lucrativos e suas federações, onde se incluem as associações de jovens, as coletividades, as cooperativas culturais, educativas e de reabilitação de cidadãos com incapacidade e fundações, as comunidades intermunicipais, as instituições de ensino superior e de ciência, instituições particulares de solidariedade social, designadamente associações de solidariedade social e organizações não governamentais das pessoas com deficiência são celebrados Contratos-Programas de tipologia 3.3.

Em termos nacionais foram apoiados 267 Contratos-programa a nível regional no PNDPT 2021 (1ª fase), totalizando um valor de 997 500 €. Na 2ª fase de candidaturas (PNDPT 2021+), o IPDJ apoiou 189 contratos-programa, totalizando o valor 979 350 €. Somando as duas fases de candidatura, foram apoiados 456 contratos-programa, totalizando um valor de 1 975 350 €.

Relativamente aos dados combinados de todas as Direções Regionais: 1ª fase - PNDPT 2021 e 2ª fase - PNDPT 2021+ no que se refere a participação, contou com 476 326 participantes, sendo que 244 291 foram raparigas e mulheres, correspondendo a 51% e 232 035 foram rapazes e homens, correspondendo a 49% (figura 1). Os jovens entre os 5 e os 18 anos representam o escalões etários com maior participação nas atividades desportivas apresentadas nos programas desportivos (figura 2). A Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo é a que apresenta maior número de Contratos-Programa celebrados, seguida da Direção regional do Norte, Direção regional do Centro, Direção Regional do Algarve e por último a Direção Regional do Alentejo.



**Figura 1 - Participação por Sexo – Todas as Direções Regionais (Fonte: IPDJ, 2022).**



**Figura 2 - Participação por Escalão Etário - Direções Regionais (Fonte: IPDJ, 2022).**

Relativamente à distribuição de Programas de Desenvolvimento Desportivo apoiados por distrito, constata-se que o litoral do país concentra um maior número de Contratos-programa apoiados. Lisboa, Porto, Faro e Braga apresentam-se como os distritos com mais projetos apoiados; Bragança, Guarda e Beja constituem-se como os distritos com menos contratos programa apoiados. Na figura 3 é possível observar a distribuição dos programas de desenvolvimento desportivo apoiados nos diferentes distritos.





**Figura 3 - Distribuição do número de contratos programa apoiados por distrito de Portugal Continental (Fonte: IPDJ, 2022).**

Particularizando os dados por Direção Regional, na Direção Regional do Norte (DR Norte) nas duas fases de candidatura foram apoiados 121 contratos. Segundo os dados das candidaturas apresentadas, os participantes estimados totalizaram 211 480, no que se refere à participação por sexo contou 109 970 raparigas e mulheres, correspondendo a 52% e 101 510 foram elementos do sexo masculino, correspondendo a 48% (figura 4). Em relação ao escalão etário saliente-se que o escalão dos 13 aos 17 anos foi o escalão que contou com um maior número de participantes e o escalão dos 0 aos 4 anos foi o escalão menos participado (figura 5). De referir que 76 563 participantes estão identificados como população considerada em situação de vulnerabilidade (figura 6). Neste gráfico podemos verificar que foram os Programas de Desenvolvimento Desportivo (PDD) destinados a populações desfavorecidas socialmente que realizaram mais Contratos-programa (82%). A DR Norte apoiou 12 contratos programa no distrito de Vila Real, 11 em Viana do Castelo, 50 no Porto, 7 em Bragança, 32 em Braga, 7 em Aveiro

e 2 em Viseu. Uma das entidades previstas para apoio na 1ª fase do PNDPT desistiu do mesmo, alegando dificuldade em realizar o Programa de Desenvolvimento Desportivo apresentado (constrangimentos associados à pandemia da COVID-19).

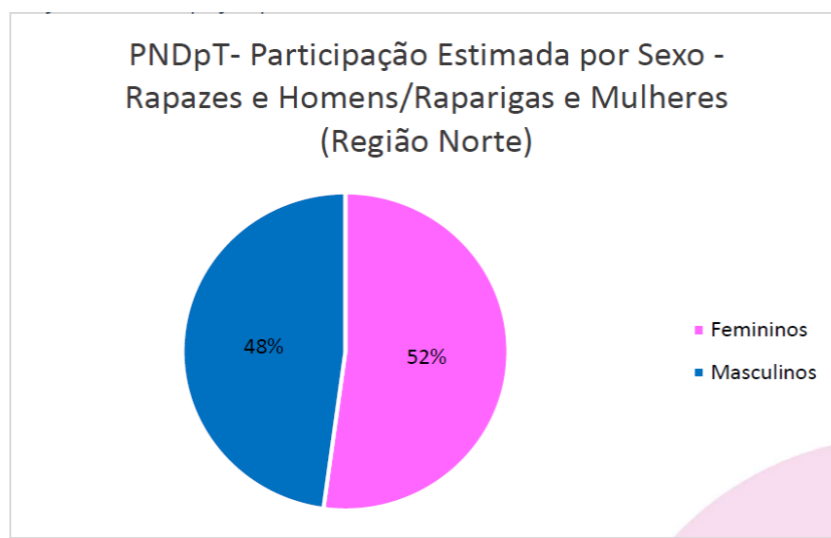


Figura 4 - Participação por Sexo - DR Norte (Fonte: IPDJ, 2022).

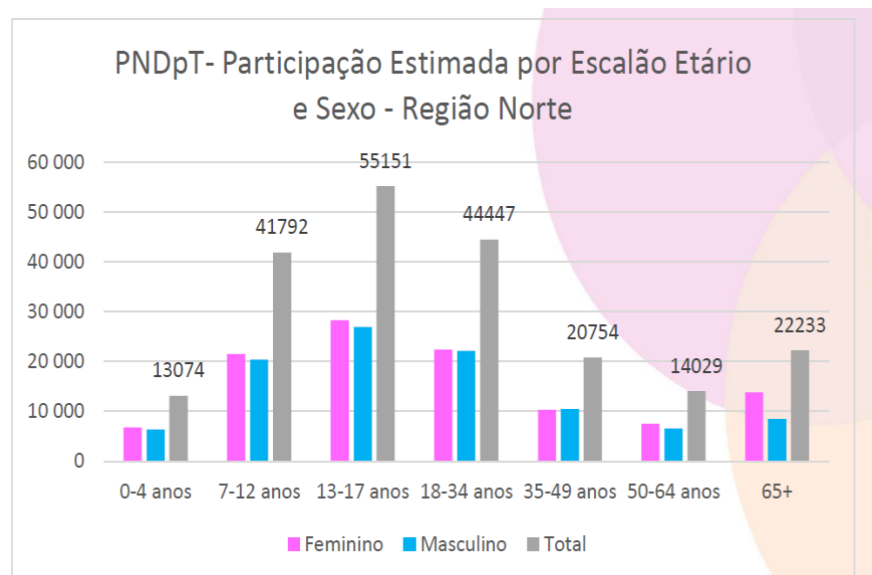
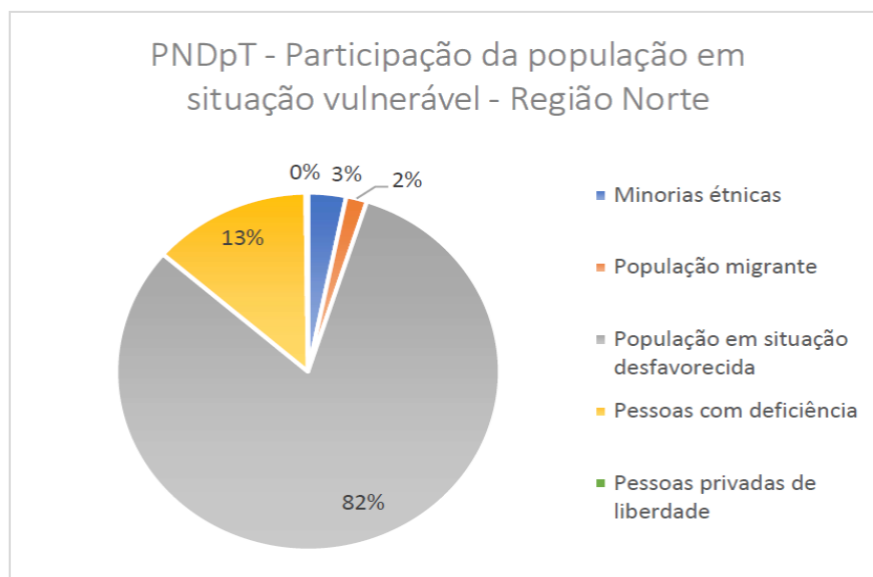


Figura 5- Participação por Escalão Etário e Sexo - DR Norte (Fonte: IPDJ, 2022).



**Figura 6 - Participação de população considerada em situação vulnerável - DR Norte (Fonte: IPDJ, 2022).**

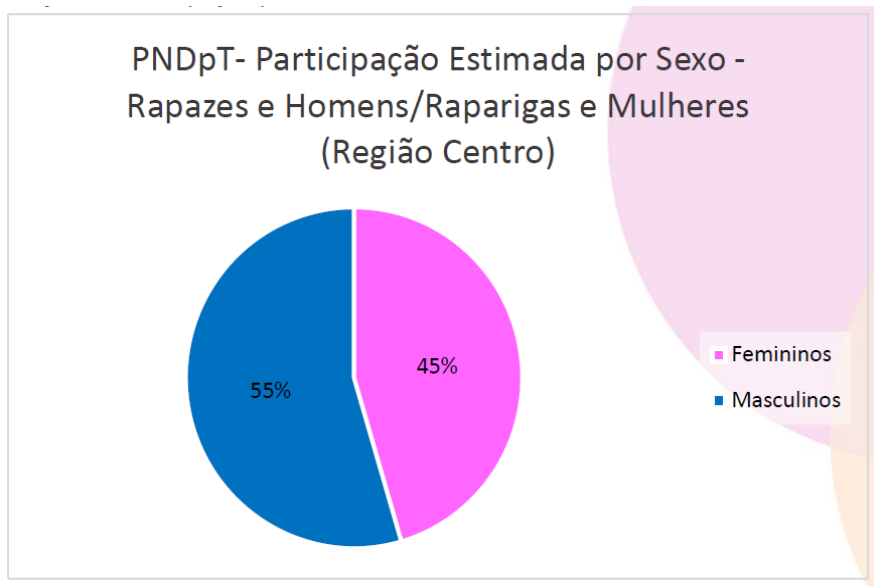
Na Direção Regional do Centro (DR Centro) foram apoiados 67 contratos programa, no âmbito das duas fases de candidatura dos quais 55 Contratos-programa correspondem a entidades de tipologia 3.1 (tabela 1) e 12 a entidades de tipologia 3.3. Foram apoiados 9 eventos desportivos, estando os restantes 58 programas desportivos associados à promoção da prática regular da atividade física. Nesta Direção Regional, o número de participantes foi de 48 427, sendo que 26 635 foram do sexo masculino (55%) e 21 792 foram do sexo feminino (45%) (figura 7). No que se refere à participação por escalão etário, o escalão que teve mais participantes foi o escalão dos 18 aos 34 anos (figura 8). Duas entidades previstas para apoio na 2ª fase desistiram do mesmo alegando dificuldade em realizar o programa desportivo apresentado (constrangimentos da pandemia da COVID-19; implicando a devolução da verba no valor de 1 900€).

**Tabela 1 - Tipologia dos Contratos-programa apoiados - DR Centro.**

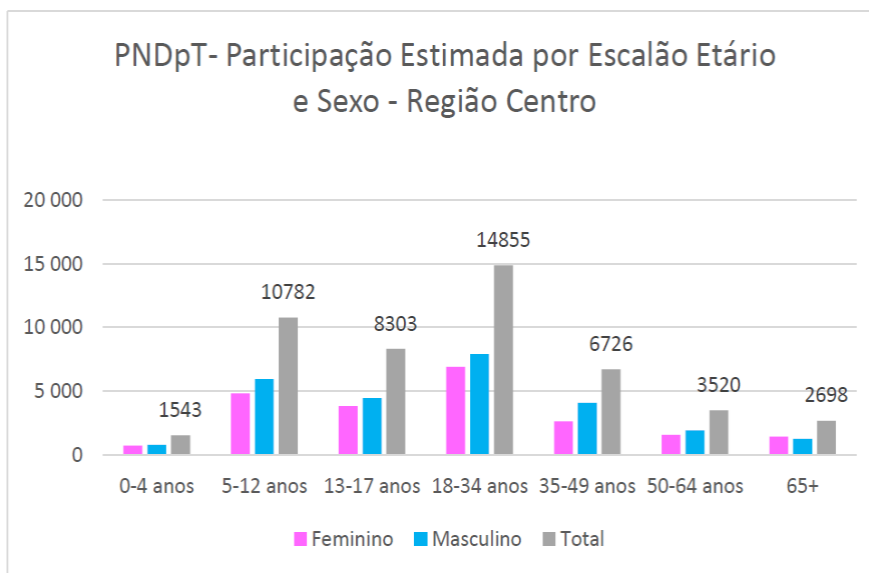
Tipologia de Contrato-programa	Número de Contratos-programa	Valor total atribuído
Tipologia 3.1	55	263 900.00€
Tipologia 3.3	12	61 100.00€

Segundo os dados das candidaturas efetuadas, 6 188 cidadãos encontram-se em situação de vulnerabilidade, os grupos das pessoas portadoras de deficiência e populações desfavorecidas

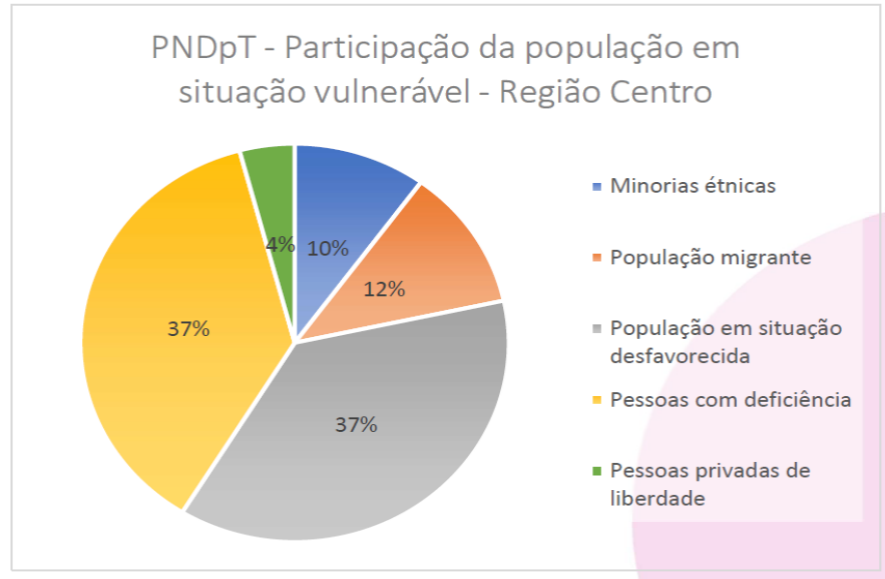
economicamente foram os grupos que celebraram mais Contratos-programa (figura 9). A DR Centro apoiou 8 contratos programa no distrito da Guarda, 14 em Castelo Branco, 7 em Viseu, 5 em Leiria, 19 em Coimbra e 14 em Aveiro.



**Figura 7 - Participação por Sexo - DR Centro (Fonte: IPDJ, 2022).**



**Figura 8 - Participação por Sexo e Escalão Etário - DR Centro (Fonte: IPDJ, 2022).**



**Figura 9 - Participação da população considerada em situação vulnerável – DR Centro (Fonte: IPDJ, 2022).**

Na Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo (DRLVT) foram apoiados 182 contratos programa dos quais 163 correspondem a entidades de tipologia 3.1 e 19 a entidades de tipologia 3.3 (tabela 2). Foram apoiados 16 eventos desportivos estando os restantes 166 programas desportivos associados à promoção da prática regular.

**Tabela 2 - Tipologia dos Contratos-programa apoiados – DRLVT.**

Tipologia de Contrato-programa	Número de Contratos-programa	Valor total Atribuído
Tipologia 3.1	163	584 400.00€
Tipologia 3.3	19	70 600.00€

De acordo com os dados apresentados nas candidaturas, estimou-se a participação de 147 656 cidadãos, 76 781 mulheres e raparigas correspondendo a 52% e 70 875 de homens e rapazes nomeadamente 48% (figura 10). O escalão etário que contou com um maior número de participantes foi destacadamente o escalão dos 5 aos 12 anos (figura 11). De referir que 28 322 dos participantes foram considerados em situação de vulnerabilidade, destes, o grupo dos cidadãos em situação social desfavorecida foi aquele que, destacadamente, teve mais participação (figura 12).

A DR Lisboa e Vale do Tejo apoiou 127 contratos programa no distrito de Lisboa, 22 em Santarém, 24 em Setúbal e 9 em Leiria.

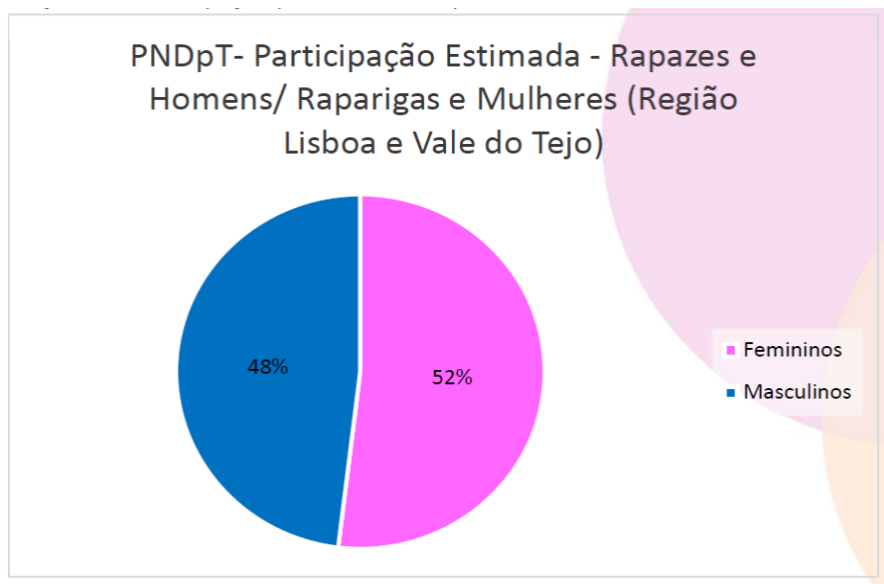


Figura 10 - Participação por sexo no PNDpT – DRLVT (Fonte: IPDJ, 2022).

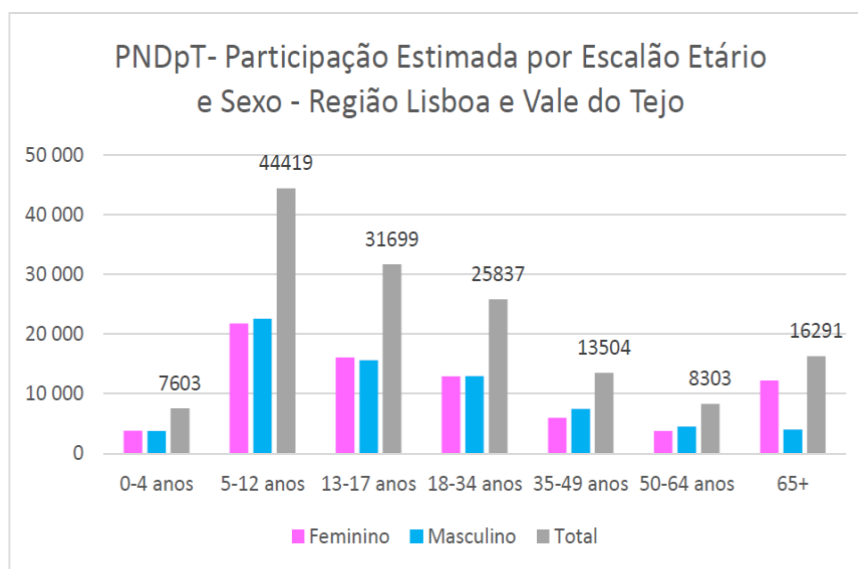
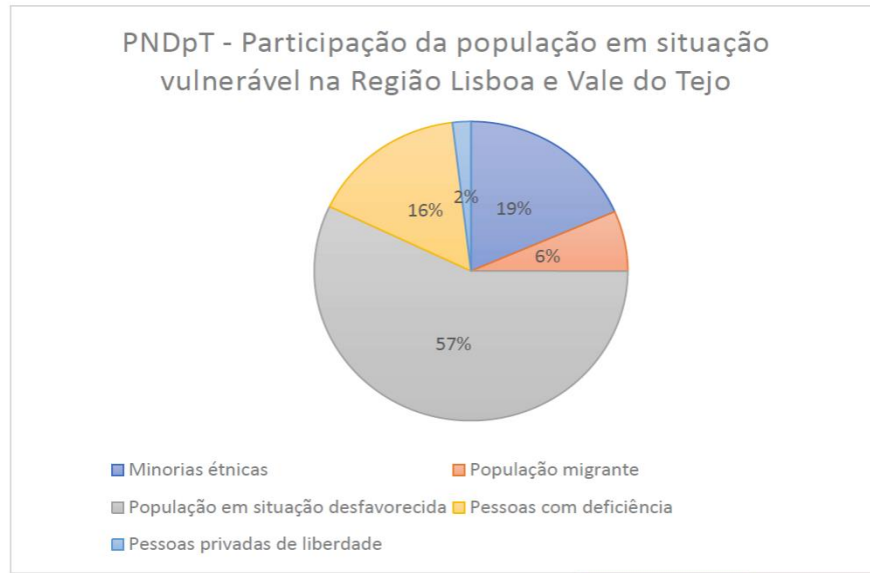


Figura 11 - Participação por Sexo e Escalão etário – DRLVT (Fonte: IPDJ, 2022).



**Figura 12 - Participação de população considerada em situação vulnerável – DRLVT (Fonte: IPDJ, 2022).**

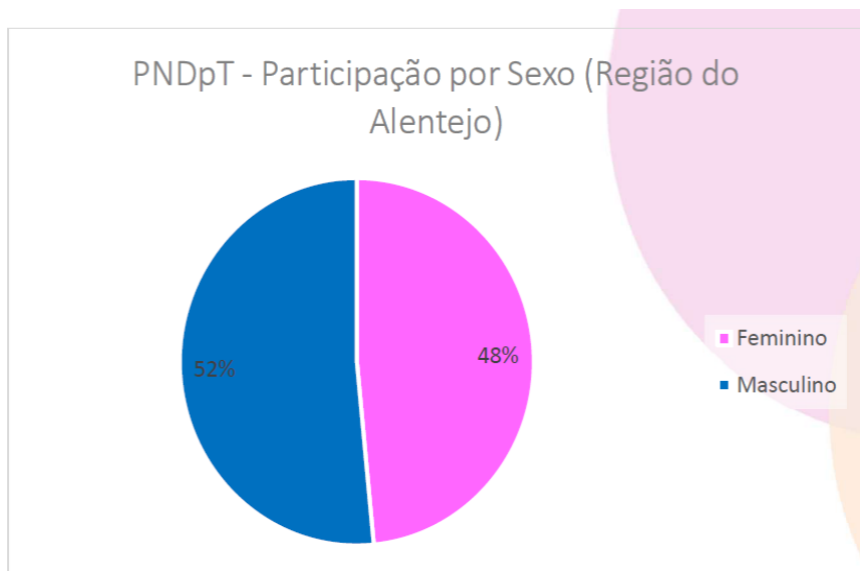
Na Direção Regional do Alentejo (DR Alentejo) foram apoiados no PNDpT 2021 e 2021+, 38 Contratos-programa dos quais 25 correspondem a entidades de tipologia 3.1 (tabela 3) e 13 a entidades de tipologia 3.3. Foram apoiados 5 eventos desportivos estando os restantes 33 programas desportivos associados à promoção da prática regular. Uma entidade acabou por desistir do apoio financeiro alegando dificuldade em realizar o programa desportivo apresentado (constrangimentos da pandemia da COVID-19).

**Tabela 3 - Tipologia dos Contratos-programa apoiados – DR Alentejo.**

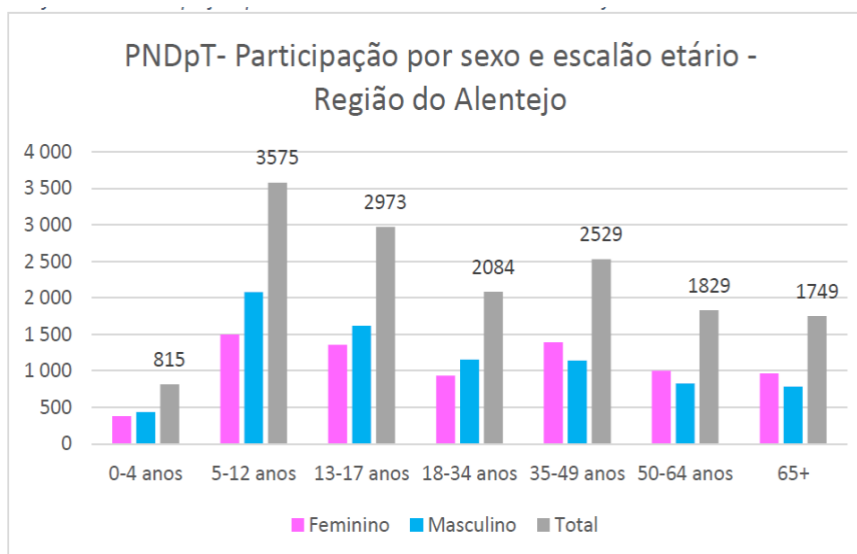
Tipologia de Contrato-programa	Número de Contratos-programa	Valor total atribuído
Tipologia 3.1	25	109 750.00€
Tipologia 3.3	13	59 600.00€

Em consonância com os dados presentes nas candidaturas, estimou-se a participação de 15 514 cidadãos, dos quais 8 067 foram homens e rapazes (52%) e 7447 foram do sexo feminino (48%) (figura 13). No que se refere à participação por escalão etário, o que contou com um maior número de participantes foi o escalão que integra cidadãos dos 5 aos 12 anos (figura 14). No que concerne à participação de população considerada em situação de vulnerabilidade contou com 272 cidadãos, sendo que a classe mais participada foi a população em situação socialmente desfavorecida logo seguida da

classe de pessoas portadoras de deficiência (figura 15). A DR Alentejo apoiou 7 Contratos-programa no distrito de Beja, 19 em Évora, 10 em Portalegre e 2 em Setúbal.

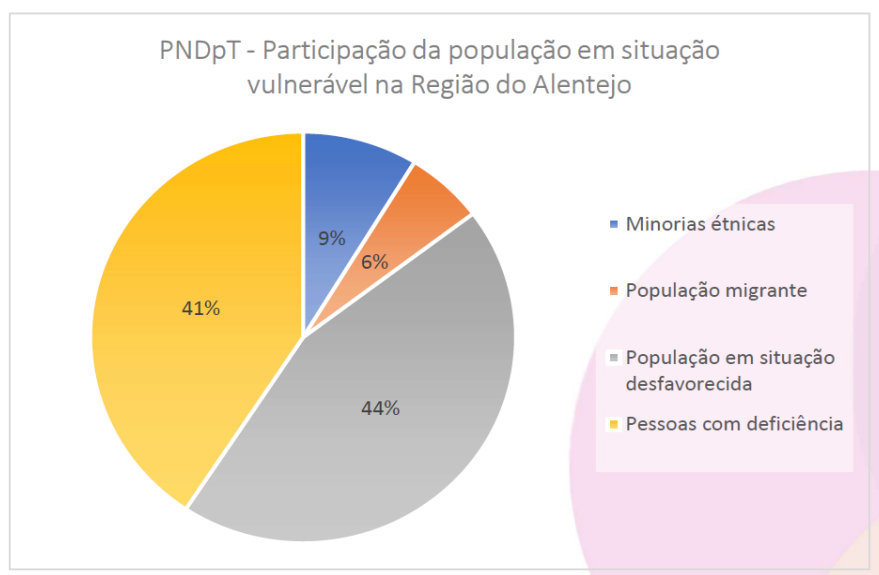


**Figura 13 - Participação por Sexo no PNDpT – DR Alentejo (Fonte: IPDJ, 2022).**



**Figura 14 - Participação por Sexo e Escalão Etário – DR Alentejo (Fonte: IPDJ, 2022).**





**Figura 15 - Participação de população considerada em situação vulnerável – DR Alentejo**  
(Fonte: IPDJ, 2022).

Na Direção Regional do Algarve (DR Algarve), de acordo com as informações relativas às duas fases de candidatura foram apoiados 50 Contratos-programa, dos quais 42 correspondem a entidades de tipologia 3.1 e 8 a entidades de tipologia 3.3 (tabela 4). Foram apoiados 3 eventos desportivos estando os restantes 47 programas desportivos associados à promoção da prática regular.

**Tabela 4 - Tipologia dos Contratos-programa apoiados - DR Algarve.**

Tipologia de Contrato-programa	Número de Contratos-programa	Valor total atribuído
Tipologia 3.1	42	156 800.00€
Tipologia 3.3	8	38 200.00€

Segundo os dados de candidatura, estimou-se a participação de 53 339 cidadãos, dos quais 27 736 foram do sexo masculino (52%) e 25 603 do sexo feminino (48%) (figura 16). Também nesta Direção Regional, o escalão que integra cidadãos dos 5 aos 12 anos foi o escalão etário que contou com um maior número de participantes (figura 17). Em termos de população considerada em situação de vulnerabilidade, contou com 6 373 cidadãos, sendo mais uma vez a classe mais participada a que insere pessoas desfavorecidas socialmente (figura 18).

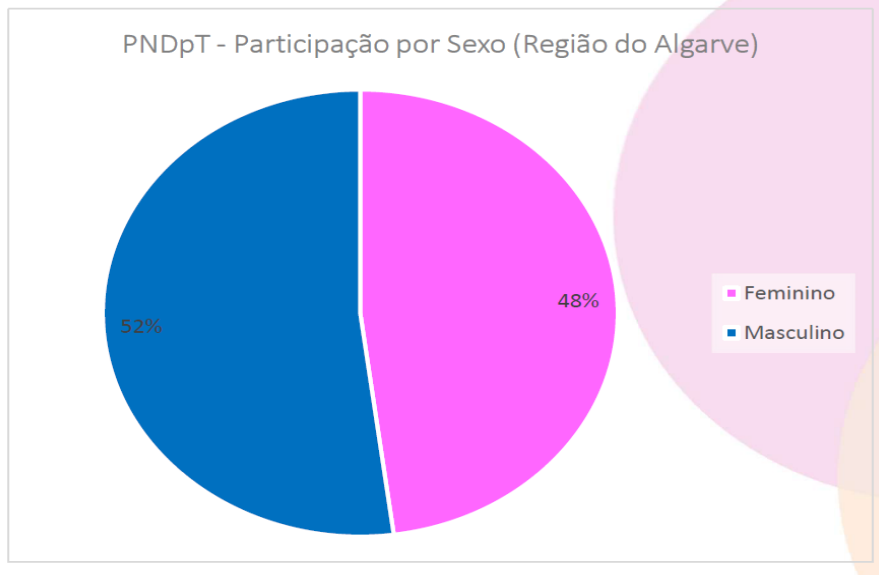


Figura 16 - Participação por Sexo no PNDpT – DR Algarve (Fonte: IPDJ, 2022).

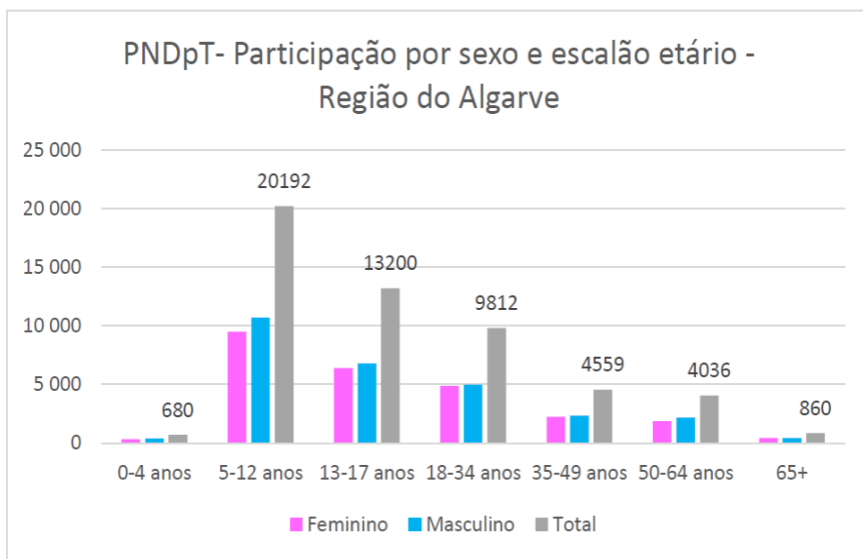
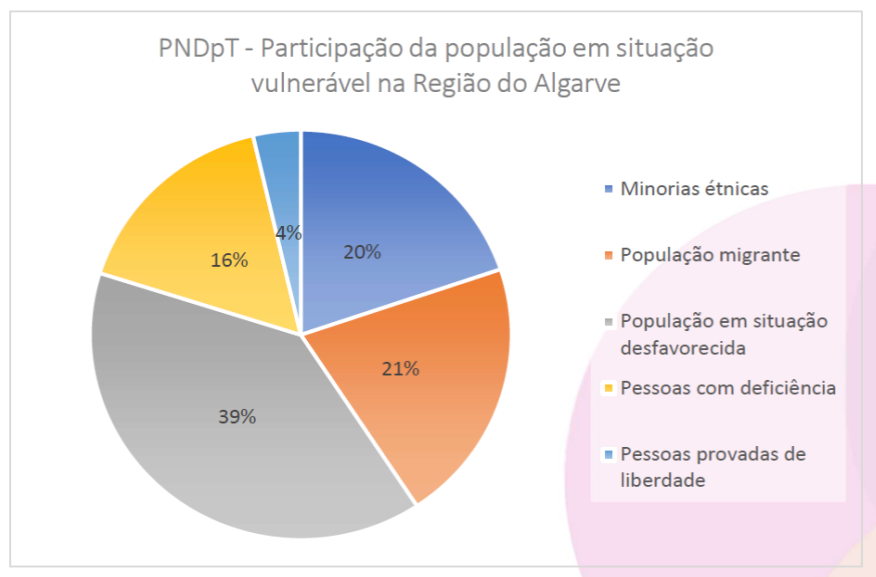


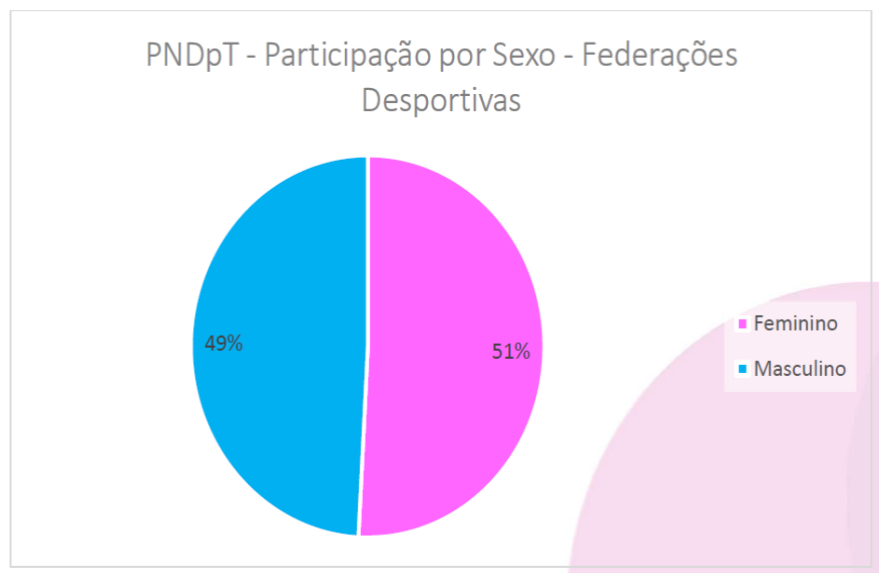
Figura 17 - Participação por Sexo e Escalão Etário – DR Algarve (Fonte: IPDJ, 2022).



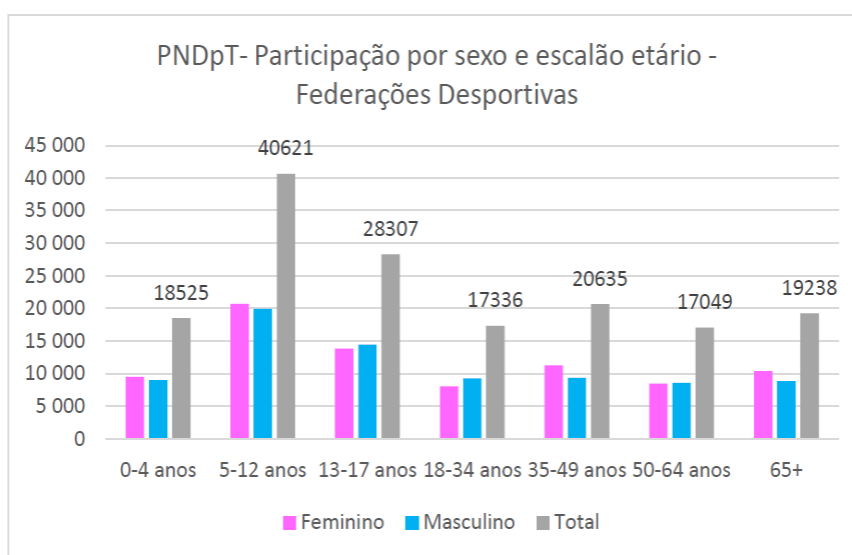
**Figura 18 - Participação de população considerada em situação vulnerável – DR Algarve (Fonte: IPDJ, 2022).**

Relativamente ao conjunto adicional de apoios a instituições que operacionalizaram programas de desenvolvimento desportivo foram apoiadas 26 Federações Desportivas (Utilidade Pública Desportiva) com programas desportivos enquadrados na promoção de desporto e atividade física para pessoas com deficiência. Contaram com um financiamento total de 498 750€, sendo que o IPDJ concedeu de apoio a estes projetos 333 750€ e o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) apoiou em 165 000€.

Dos 26 Contratos-programa apoiados, 20 correspondem a atividades regulares e 6 a eventos desportivos. Segundo os dados apresentados nas candidaturas, estimou-se a participação de 161 711 cidadãos, sendo que 82 473 foram mulheres e raparigas (51%) e 79 238 foram homens e rapazes correspondendo a (49%) (figura 19). Saliente-se ainda que o escalão etário em que se verificou o maior número de participantes foi o escalão dos 5 aos 12 anos (figura 20). No que respeita à participação de população considerada em situação de vulnerabilidade, contou com a participação de 15 231 cidadãos. Todos os participantes eram pessoas portadoras de deficiência, no entanto é de salientar que a maioria destes cidadãos apresentavam condições socioeconómicas desfavorecidas.



**Figura 19 - Participação por Sexo – Federações Desportivas (Fonte: IPDJ, 2022).**



**Figura 20 - Participação por Sexo e Escalão Etário – Federações Desportivas (Fonte: IPDJ, 2022).**

No que diz respeito à Semana Europeia do Desporto (SED), iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia e coordenada em Portugal pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., que tem como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, junto de todos os cidadãos foram desenvolvidas e promovidas um conjunto de iniciativas que contribuem para alcançar este desígnio. O principal tema da campanha é ser #BEACTIVE, incentivando cada um a ser ativo, não só durante a SED, mas ao longo de todo o ano, através da adoção de um estilo de vida saudável.

De forma a poder aumentar o seu impacto em termos nacionais, regionais e locais, o IPDJ procede à sua implementação de forma descentralizada e em estreita cooperação com vários parceiros, nomeadamente clubes, ginásios, centros de dia, instituições e escolas. Estas entidades foram estimuladas a dinamizar atividades de promoção e sensibilização para a atividade física e desportiva por via da sua área ou modalidade de atuação devidamente articuladas com os temas centrais. Na edição 2021 contou com a participação de 25 500 cidadãos. A SED realiza-se habitualmente de 23 a 30 de setembro e é organizada e estruturada em torno dos temas centrais que têm em conta a atualidade. Em 2021 os temas foram:

- Desporto na Educação;
- Desporto no Trabalho;
- Desporto ao Ar Livre;
- Mobilidade Ativa;
- Desporto Senior;
- Desporto Militar;
- Desporto em Casa;
- Desporto Urbano;
- Desporto Inclusivo;
- Desporto em Família.

No âmbito da Semana Europeia do Desporto de 2021 foram apoiados 7 Contratos-programa dos quais 5 correspondentes a entidades de tipologia 3.1 (tabela 5) e 2 a entidades de tipologia 3.3. Foram apoiados 6 eventos desportivos e 1 programa desportivo associado à promoção da prática regular.

**Tabela 5 - Tipologia dos Contratos-programa apoiados no âmbito da Semana Europeia do Desporto 2021.**

<b>Tipologia de Contratos-programa</b>	<b>Número de Contratos-programa</b>	<b>Valor total atribuído</b>
Tipologia 3.1	5	43 500.00€
Tipologia 3.3	2	68 000.00€

Na Tabela 6 é possível verificar os apoios concedidos por parte do IPDJ às entidades no âmbito da SED 2021. Estas entidades foram parceiras fundamentais no desenvolvimento das atividades dinamizadas por todo o país, com vista ao encerramento da SED.

**Tabela 6 - Apoios no âmbito da SED.**

<b>Entidade</b>	<b>Programa 2021</b>	<b>Valor do Apoio</b>
Portugal Ativo – Associação dos Ginásios e Academias de Portugal	Semana Europeia do Desporto 2021	60 000,00 €
Surf Clube de Viana	Semana Europeia do Desporto 2021	3 000,00 €
Associação dos Profissionais de Educação Física e Desporto do Porto	Semana Europeia do Desporto 2021	12 500,00 €
Clube de Ténis de Loulé	Semana Europeia do Desporto 2021	2 500,00 €
Clube de Vela de Tavira	Semana Europeia do Desporto 2021	8 000,00 €
Lifeshaker Associação	Semana Europeia do Desporto 2021	8 000,00 €
Associação de Atletismo de Lisboa	Semana Europeia do Desporto 2021	17 500,00 €

Por último, no âmbito do Dia Europeu de Desporto na Escola foram celebrados 5 Contratos-programa correspondentes a 5 entidades de tipologia 3.1, com um valor total de apoio de 12 500,00 €, os quais permitiram a execução das várias atividades previstas para a comemoração deste dia.

## **2- O Impacto do Programa Nacional de Desporto Para Todos em Portugal**

Tal como reportado, os benefícios da prática da atividade física e do desporto estão devidamente comprovados por estudos realizados e por isso defendida por inúmeros organismos com responsabilidades na área da saúde e do bem-estar das populações, nomeadamente na prevenção e tratamento de doenças crónicas não transmissíveis (acidente vascular cerebral, doença cardíaca, diabetes, cancro do cólon, cancro da mama), tem também efeitos preventivos na obesidade e hipertensão arterial, contribuindo de uma forma objetiva para a saúde mental e para a melhoria da qualidade de vida e bem-estar geral.

A realização e operacionalização do PNDpT, assume uma importância crucial na vida dos cidadãos como medida de sensibilização e fidelização à prática da atividade física ou desportiva e combate ao sedentarismo. Deste modo, importa perceber que embora o Estado português e a União Europeia estejam a investir na mudança de paradigma no que se refere aos hábitos de prática de atividade física e desportiva dos cidadãos, este Programa ainda chega apenas a 5,1% da população portuguesa, de acordo com os dados dos Censos 2021.

Não descurando que esta medida é ainda muito recente e tem vindo a ser consolidada apenas desde 2017, consideramos que a quantidade de dados já existentes nos dá vários indicadores que

merecem reflexão por parte das várias entidades com responsabilidades nesta temática, que certamente darão novos contributos ao Programa.

## Conclusão

Reconhecendo a importância da atividade física, benéfica para os indivíduos, independentemente da sua idade e condição de vida consagrou-se o direito ao Desporto como um direito fundamental na Constituição da República Portuguesa.

Hoje é indiscutível que a atividade física e desportiva gera benefícios na vida dos cidadãos, possibilitando a obtenção de uma melhor qualidade de vida e um bem-estar generalizado. Sabemos que quando realizada regularmente previne e controla doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e cancro, reduz os sintomas de depressão e ansiedade, reduzir o declínio cognitivo, melhora a saúde mental.

Evidências de estudos realizados, alguns traduzidos no Eurobarómetro (2018), outros nas decisões de organismos internacionais com responsabilidades nesta área de atuação, apontam Portugal como o 5º país, onde mais inquiridos se apresentam sedentários, justificado pela falta de tempo, motivação e custos associados à prática desportiva como principais motivos. Comparando os dados do Eurobarómetro de 2018 com os dados relativos à mais recente edição de 2022, verifica-se uma estabilização em relação à participação dos portugueses, no entanto uma maior promoção do desporto e da atividade física continua a ser claramente necessária, já que 73% dos portugueses continuam a dizer que nunca se exercitam ou praticam desporto, como referido no Eurobarómetro (2022).

Para combater este fenómeno, organismos como a Comissão Europeia (CE) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentaram recomendações e estratégias com vista a contrariar o sedentarismo e aumentar a prevalência da prática da atividade física e desportiva.

O movimento “Desporto para Todos” surge desta necessidade, promover a prática desportiva passou a constituir uma prioridade em Portugal, na Europa e no mundo. Ao longo do tempo foi ganhando espaço em termos legislativos assumindo-se como um pilar fundamental da sociedade e ao mesmo tempo com uma intervenção intersectorial, complementando outros pilares de outros sectores como a educação, a saúde, a integração social através da inclusão de minorias e combate das assimetrias sociais.

Em diferentes países da Europa, encontramos modelos de implementação do “Desporto para Todos” distintos, que vão de modelos mais liberais caracterizados por uma menor intervenção pública, a modelos mais intervencionistas bastante mais dinâmicos e interventivos por parte dos respetivos Governos. Existem ainda outros países da União Europeia, que estabelecem diretamente o “Desporto para Todos”, como um direito fundamental.

No nosso país, o IPDJ é a entidade pública responsável pela operacionalização do PNDpT, este programa poderá ser considerado uma medida estruturante, com vista à generalização da prática da atividade física e desportiva de âmbito informal, recreativa ou competitiva promovendo o desenvolvimento integral dos cidadãos e a inclusão pelo Desporto. Este Programa é desenvolvido em



parceria com clubes desportivos, associações promotoras do desporto, federações desportivas e respetivas associações, autarquias locais, comunidades intermunicipais, estabelecimentos de educação e ensino, instituições de ensino superior e de ciência, fundações e cooperativas nas suas diferentes fases.

Na análise realizada à operacionalização do PNDpT 2021, podemos concluir que o Programa está a cumprir o seu desígnio de aumentar a participação do sexo feminino no Desporto, pois a participação de mulheres e raparigas é de 51%, ultrapassando a participação masculina que é de 49%. As crianças e os jovens entre os 5 e os 18 anos representam o escalões etários com maior participação nas atividades desportivas apresentadas nos programas desportivos, seguidos do escalão etário dos 18 aos 34 anos. Durante o período de vida ativa dos cidadãos podemos verificar que há um decréscimo da participação, tendência esta, invertida no escalão etário dos cidadãos com 65 anos de idade ou mais. O litoral do país concentra uma prevalência maior de Contratos-programa apoiados. Lisboa, Porto, Faro e Braga apresentam-se como os distritos com mais projetos apoiados; Bragança, Guarda e Beja constituem-se como os distritos com menos contratos programa apoiados.

Constata-se que de acordo com os dados, o PNDpT apenas envolve 5,1% da população portuguesa, pelo que urge reunir os principais responsáveis e refletir para aumentar a sua abrangência e criar verdadeiramente impacto na sociedade. Cabe ao Estado, principal interessado, reconhecer a sua valia, assumir a sua responsabilidade e constituir-se como um elemento transformador, aumentando assim o investimento no Programa a todos os níveis, tendo como ponto de partida o conhecimento que já tem da sua aplicação prática. Para uma maior consolidação da prática da atividade física e desportiva pelos cidadãos, de uma forma mais abrangente, consideramos fundamental agir legislativamente no que diz respeito às leis do trabalho com vista a aumentar a participação da população em idade ativa, sendo que a causa mais apontada por este escalão etário, é a falta de tempo para a prática de atividade física e desporto e a dificuldade em articular o horário de trabalho com a sua vida pessoal e familiar.

Por último, saliente-se que a realização deste trabalho contribuiu de forma fulcral para a consolidação e alargamento dos meus conhecimento e competências adquiridas ao longo da minha vida profissional, sobretudo como agente ativo e promotor do desporto. Permitiu-me compreender o papel do desporto e da atividade física que, de uma forma mais abrangente, se estende além dos benefícios evidentes para a saúde e para o bem-estar físico e mental, proporcionando um potencial único para a união e sentido de pertença a uma comunidade. O desporto desempenha uma ação capital na construção de sociedades coesas, que nos dias de hoje constitui um dos maiores desafios enfrentados pelos países na Europa e no mundo.



## Bibliografia

Assembleia Constituinte. (1976) Constituição da República Portuguesa  
<https://www.ministeriopublico.pt/iframe/constituicao-da-republica-portuguesa>

Bean, C., Kramers, & S. (2022) How Sports Can Prepare You for Life. *Frontiers Young Minds*. 10:666078.  
doi: 10.3389/frym.2022.666078

Christiansen, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2014). Sport promotion policies in the European Union: results of a contents analysis. *Medicine Science Sports*. abr; 24(2), pp:428-38.

Conselho da Europa (1992). Carta Europeia do Desporto.  
<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>

Comissão Europeia (2013). Recomendação do Conselho de 26 de novembro de 2013 na promoção da atividade física que melhora a saúde em todos os sectores (2013/C 354/01). *Jornal Oficial da União Europeia*.

Ding, D., Lawson, K., Kolbe-Alexander, T., Finkelstein, E., Katzmarzyk, P., Van Mechelen, W., & Pratt, M.. (2016). *The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases*. Ed. Lancet.

European Commission (2017). “*Tartu Call for a Healthy Lifestyle*”. [https:// Tartu call for a healthy lifestyle: Joint actions to promote healthy lifestyles \(europa.eu\)](https://Tartu%20call%20for%20a%20healthy%20lifestyle%20Joint%20actions%20to%20promote%20healthy%20lifestyles%20(europa.eu))

European Commission (2019). “*Healthy Lifestyle 4 All*”. <https://sport.ec.europa.eu/healthylifestyle4all>

European Commission. (2007a). *White paper on sport*. Brussels: Directorate-General Education and Culture. <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/2/2007/EN/2-2007-935-EN-1-0.pdf>

European Commission. (2007b). *Treaty of Lisbon amending the treaty on European Union and the treaty establishing the European Community*. Brussels: European Commission.  
<http://www.consilium.europa.eu/uedocs/cmsUpload/cg00014.en07.pdf>

Fonseca, D. (2013). *O Tratamento Penal dos Jovens Adultos e a Prisão Preventiva – Educação para o Direito; Responsabilização ou Impunidade?* (Dissertação de Mestrado não publicada). Faculdade de Direito da Universidade Lusófona de Lisboa.

Furtado, M. (2021). *O direito fundamental ao desporto para todos no âmbito da União Europeia e o princípio da subsidiariedade*. Departamento de Economia e Gestão da Escola de Ciências Económicas e das Organizações. Repositório Científico Lusófona

International Olympic Committee (2021). *Annual Report 2021- Faster, Higher, Stronger – Together*. Lausanne

Instituto Português do Desporto e Juventude (2021). *Relatório de execução PNDpT2021 – Divisão de Desporto para Todos*

Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Diário da República n.º 11, 1.ª série, de 16.01.2007  
Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. <https://Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto | DRE>

Mayo, X., Liguori, G., Iglesias-Soler, E., Copeland, R., Clavel, I., Lowe, A., Villar, F., & Jimenez, A. (2019). The active living gender's gap challenge: 2013–2017 Eurobarometers physical inactivity data show constant higher prevalence in women with no progress towards global reduction goals. *BMC Public Health* 19, 1677 <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8039-8>

Meirim, J. (2006). *Desporto e Constituição -Temas de Direito do Desporto*. Coimbra Editora.

Mestre, A. (2004). *O Desporto na Constituição Europeia - O Fim do Dilema de Hamlet*. Ed: Almedina.

Mielke, G., Silva, I., Kolbe-Alexander, T. & Brown, W. (2018). Shifting the Physical Inactivity Curve Worldwide by Closing the Gender Gap. *Sports Medicine*. fev; 48(2), pp:481-489.

Pogrmilovic, B., Pratt, M., Milton, K., Bauman, A., Biddle, S., & Pedisic, Z. (2020). National physical activity and sedentary behaviour policies in 76 countries: availability, comprehensiveness, implementation, and effectiveness. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (IJBNPA)*. 17, pp: 116.

Plano de Ação Nacional para a Atividade Física. *Eurobarómetro Desporto e Atividade Física 2018*. <https://Eurobarómetro Desporto e Atividade Física 2018 - PANAF>

Sjöström, M., Oja, P., Hagströmer, M., Smith, B., Bauman, A. (2006) Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *J Public Health.* 14, 291–300. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0031-y>

Sport England (2020). *Social and economic value of community sport and physical activity in England.* <https://Search | Sport England>

Viana, M. (2014). *Oferta e Procura Desportiva: Estudo Caso de Guimarães Cidade Europeia do Desporto 2013.* Dissertação de mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Repositório Aberto da Universidade do Porto

World Health Organization. (2010) Global recommendations on physical activity for health. Geneva

World Health Organization. (2013) Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. Geneva

World Health Organization. (2016) Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025

World Health Organization. (2018) Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030