

PARECER N.º 4/2023

Lei de Bases da Atividade Física e Desporto
Atividade física e prática desportiva -
determinantes de Saúde e Bem-estar

© Conselho Nacional de Saúde, 2023

Conselho Nacional de Saúde

Avenida Padre Cruz

1649-016 Lisboa, Portugal

Tel.: +351 217 984 200

E-mail: geral.cns@cns.min-saude.pt

www.cns.min-saude.pt

Nos termos do Decreto-Lei n.º 49/2016, de 23 de agosto, “compete ao Conselho Nacional de Saúde, por iniciativa própria ou sempre que solicitado pelo Governo, apreciar e emitir parecer e recomendações sobre questões relativas a temas relacionados com a política de saúde...”.

No mês de setembro o Governo iniciou um “processo de auscultação formal relativo à eventual revisão da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto”, que se encontra em vigor desde¹ 2007, estando em curso audições descentralizadas.

Na sua reunião plenária realizada em Lisboa no dia 07 de novembro de 2023, o CNS deliberou aprovar a presente recomendação “Atividade física e prática desportiva – determinantes de Saúde e Bem-estar”.

07 de novembro de 2023

¹ Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro. Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto.
<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/5-2007-522787>

[Esta página foi intencionalmente deixada em branco]

Entende o Conselho Nacional de Saúde que:

1. A revisão da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto constitui uma oportunidade para repensar esta política pública e realçar a relação com a saúde nas suas diversas dimensões, quer a saúde física, quer mental, emocional e social.

Importa olhar a atividade física e desporto nas suas componentes, desde logo na componente científica e académica, assim como atividade recreativa e social, como instrumento de melhor relacionamento interpessoal. A atividade física regular, sob a forma de exercício ou desporto, é essencial para melhorar a saúde física e mental. Entre outros benefícios, apoia o funcionamento cognitivo e o bem-estar. No entanto, a prevalência de atividade física insuficiente continua elevada na Europa. Em fevereiro deste ano, um relatório conjunto da Organização Mundial da Saúde e da Organização de Cooperação e Desenvolvimento Económico sugere que o aumento da atividade física poderia prevenir milhares de mortes prematuras na UE e poupar anualmente milhares de milhões de euros em despesas com cuidados saúde². Segundo os dados do Eurobarómetro 2022 relativos a Portugal³, 73% dos portugueses dizem nunca se exercitar ou praticar desporto, com mais 5% a fazê-lo apenas "raramente". Apenas 4 % o fazem "regularmente".

2. Incentivar a atividade física regular e a participação na atividade desportiva é hoje uma importante questão de política pública intersectorial, pelos benefícios de saúde e bem-estar para os indivíduos bem como para a sociedade. Para além do aumento da qualidade de vida e da promoção da saúde dos indivíduos, contribui para prevenir doenças e suas consequências, permitindo reduzir futuras despesas no tratamento de doenças relacionadas com o sedentarismo e a obesidade.
3. A evidência científica mostra que a prática de atividade física regular beneficia todas as pessoas, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente. A atividade física e desporto “pode contribuir de forma crucial para o crescimento pessoal dos jovens, ajudando-os a desenvolver uma consciência física e confiança nas suas próprias capacidades físicas, em simultâneo com um sentimento geral de bem-estar físico e, desta maneira, uma maior autoconfiança e autoestima”⁴.

² Vidé [New WHO/OECD report: increasing physical activity could save the EU billions annually](#). Portugal has the highest rate of those who ‘never’ exercise or play sports at 75 per cent. [Exercise in Europe: Which countries do the most and least physical activity? | Euronews](#)

³ Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022 [Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022 | AGAP - PORTUGAL ACTIVO](#). Infografia em [Sport and Physical Activity \(portugalactivo.pt\)](#)

⁴ Idem, p. 17.

Assim, o Conselho Nacional de Saúde recomenda:

1. Que uma próxima revisão da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, integre o mais consequentemente que for considerado adequado a dimensão da saúde e bem-estar e as indispensáveis interdependências e interligações intersectoriais na formulação, execução e avaliação das políticas públicas dedicadas a esta área;
2. Que se reforce a promoção da educação física nas escolas, com a “introdução ou adaptação de políticas que visam sensibilizar a opinião pública para a importância educativa e social que a atividade física e o desporto têm ao longo da vida. Em inúmeros países, este tipo de medida requer uma abordagem estratégica e racional destinada a mobilizar os jovens para o reconhecimento deste princípio e a criarem oportunidades para participarem em atividades físicas”⁵;
3. Será desejável que o país tenha e concretize um plano integrado de saúde e bem-estar, intersectorial, fortemente articulado com a área da atividade física e desporto. Enquanto tal não se verifica, que possam ser desenvolvidas medidas políticas que envolvam e integrem a atividade física, a saúde e a educação, os municípios e os jovens. É sabido que “a promoção do aumento da atividade física da população faz parte da alçada de vários sectores importantes, a maioria dos quais com uma forte componente pública: Desporto, Saúde, Educação, Transportes, Ambiente, planeamento urbano e segurança pública e Ambiente de trabalho”⁶;
4. Importa que a promoção da atividade física, enquanto instrumento para melhorar a condição física, a qualidade de vida e a saúde dos cidadãos, seja perspectivada com um horizonte de longo prazo, para gerar mudanças e melhores indicadores de saúde e qualidade de vida, entendendo o acesso à atividade física como um investimento em saúde.
5. O CNS salienta ainda a relevância de serem afirmados os princípios da universalidade, da equidade, da ética desportiva, de acessibilidade, com atenção à prática de pessoas de mobilidade reduzida e outros. Será também adequado reforçar a importância da ética para o respeito interpessoal, em particular no combate ao assédio e abuso assim como de situações de proteção específica (como o estatuto do estudante atleta no Ensino Superior). E, complementarmente, estratégias e recursos estruturais que os possam assegurar, para não se tratar de uma mera enunciação de princípios.
6. Que seja desenvolvido um sistema que integre e otimize instrumentos de monitorização e de avaliação objetiva, envolvendo tecnologias digitais que permitam segurança e fiabilidade no sistema de informação das práticas nacionais.

⁵ Comissão Europeia/EACEA/Eurydice, 2013. A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. Relatório Eurydice. Luxemburgo, Serviço de Publicações da União Europeia. P. 13 [A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa \(mec.pt\)](#)

⁶ Orientações da UE para a promoção da atividade física. Ações recomendadas para apoiar a atividade física benéfica para a saúde. Aprovadas pelo Grupo de Trabalho da UE «Desporto & Saúde» na reunião de 25 de Setembro de 2008. P. 9. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pt.pdf

Victor Ramos	PRESIDENTE
Lucília Nunes	VICE-PRESIDENTE
Margarida Cruz	ACREDITAR – ASSOCIAÇÃO DE PAIS E AMIGOS DAS CRIANÇAS COM CANCRO
Luís Oliveira Couto	ADEB – ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS DOENTES DEPRESSIVOS E BIPOLARES
Diogo Valadas Ponte	ASSOCIAÇÃO NACIONAL AVC
Joaquim Brites	APN – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NEUROMUSCULARES
Isabel Magalhães	PULMONALE – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE LUTA CONTRA O CANCRO DO PULMÃO
Arsisete Saraiva	ANDAR – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DOENTES COM ARTRITE REUMATOIDE
Dário Ligeiro	ORDEM DOS BIÓLOGOS
Serafim Rebelo	ORDEM DOS ENFERMEIROS
Luís Lourenço	ORDEM DOS FARMACÊUTICOS
Rubina Correia	ORDEM DOS MÉDICOS
Miguel Pavão	ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS
Diana Teixeira	ORDEM DOS NUTRICIONISTAS
Miguel Ricou	ORDEM DOS PSICÓLOGOS
Alfredo Monteiro	ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE MUNICÍPIOS PORTUGUESES
Jorge Veloso	ANAFRE – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FREGUESIAS
Luísa Lima	CRUP - CONSELHO DE REITORES DAS UNIVERSIDADES PORTUGUESAS - ISCTE-IUL – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
José Manuel Pereira de Almeida	CRUP - CONSELHO DE REITORES DAS UNIVERSIDADES PORTUGUESAS – UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
José dos Santos Costa	CCISP – CONSELHO COORDENADOR DOS INTITUTOS SUPERIORES POLITÉCNICOS - INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU
Ana Ferreira	CCISP – CONSELHO COORDENADOR DOS INTITUTOS SUPERIORES POLITÉCNICOS - INSTITUTO POLITÉCNICO DE COIMBRA
Mário Rui Ferreira	RAA - SUBDIRETOR REGIONAL DE SAÚDE DOS AÇORES
Humberto Jesus	RAM - DIRETOR REGIONAL DE SAÚDE DA MADEIRA
António Abrantes	CTP – CONFEDERAÇÃO DE TURISMO DE PORTUGAL
Dina Carvalho	UGT – UNIÃO GERAL DE TRABALHADORES
Ana Tenreiro	CCP – CONFEDERAÇÃO DO COMÉRCIO E SERVIÇOS DE PORTUGAL/ANF – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FARMÁCIAS
José Carlos Correia Martins	CGTP-IN – CONFERDERAÇÃO GERAL DOS TRABALHADORES PORTUGUESES INTERSINDICAL
Óscar Gaspar	CIP – CONFEDERAÇÃO DA INDÚSTRIA PORTUGUESA - APHP – ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE HOSPITALIZAÇÃO PRIVADA
Manuel Caldas de Almeida	CONSELHO NACIONAL PARA A ECONOMIA SOCIAL
Carlos Maurício Barbosa	CONSELHO NACIONAL DE ÉTICA PARA AS CIÊNCIAS DA VIDA
António Melo Gouveia	COLABORADOR / PERITO DO CNS
Bárbara Aranda da Silva	COLABORADORA / PERITA DO CNS
Gonçalo Figueiredo Augusto	COLABORADOR / PERITO DO CNS
José Carlos Rodrigues Gomes	COLABORADOR / PERITO DO CNS

