

## 12ª COMISSÃO DE CULTURA, COMUNICAÇÃO, JUVENTUDE E DESPORTO

Exma. Senhora Presidente da 12ª Comissão de Cultura, Comunicação,  
Juventude e Desporto, Dr.ª Edite Estrela,  
Senhoras Deputadas,  
Senhores Deputados

Queremos desde já agradecer a pronta resposta da Sr.ª Presidente da  
12ª Comissão ao nosso pedido de audiência e a disponibilidade  
manifestada pelas Senhoras Deputadas e Senhores Deputados em nos  
receber.

No dia 4 de junho do ano passado, quase há um ano, estivemos nesta  
mesma sala a apresentar um documento com o título de Atividade Física  
e Saúde – Uma Aproximação Necessária. Nessa altura apresentamos a  
nossa preocupação perante os números de um sedentarismo galopante  
e do avolumar constante da despesa não orçamentada quanto ao  
funcionamento do SNS.

Infelizmente, um ano volvido sobre a nossa audiência, a situação piorou,  
e a tendência será para se agravar, caso nada façamos em contrário.  
Passo a exemplificar:

1. No Euro Barómetro de 2013, realizado pela União Europeia, os Países  
com maiores índices de população inactiva eram **Malta com 68%,  
Portugal com 64% e Roménia e Itália com 60%**. Neste Euro  
Barómetro não eramos os últimos.

No Euro Barómetro de 2017 que foi publicado em Março deste ano,  
os Países com maior sedentarismo, ou seja, com mais população

inactiva, foram **Portugal, Bulgária e Grécia, todos com 68%. Piorámos o índice de inactividade da população de 64 para 68%, em 3 anos. Por comparação, a média Europeia é de 42%.**

A inatividade física já é considerada uma pandemia sendo o **4º fator de risco de mortalidade global** (OMS, 2012). Apesar das múltiplas evidências disponíveis sobre a importância da atividade física e do desporto na saúde individual, nos sistemas de saúde pública e na economia, a percentagem de pessoas que não realiza a atividade física mínima recomendada pela OMS é cada vez mais alarmante.

2. No Barómetro realizado pela AGAP em 2016, a taxa de penetração dos Clubes de Fitness e Saúde na População Portuguesa estava nos 5,5%.

No Barómetro da AGAP de 2017, realizado em Janeiro deste ano, a taxa de penetração baixou para 5,4%;

3. Um estudo recentemente publicado na revista *Lancet* estima que aproximadamente **9% do total de mortes prematuras no mundo se atribuem à inatividade física, e poderiam ser facilmente evitáveis.** Dados publicados pelo *Global Physical Activity Observatory*, indicam que no caso de Portugal esta percentagem aumenta até aos **13,6%**.

Também relacionado com um comportamento claramente inativo, a prevalência de excesso de peso em Portugal atinge os 61.8% nos homens e 56.6% nas mulheres (World Health Organization, 2013). Havendo a acrescentar, que a prevalência da obesidade entre **jovens até 15 anos, disparou desde o ano de 2.000, para cerca de 60%, passando de um em cada oito, para um em cada cinco jovens com excesso de peso.**

Como vimos, a Obesidade adulta e infantil aumenta todos os anos no nosso País, somos o País da União Europeia com o maior número de pessoas com Diabetes, as doenças do foro neuro-psicológico são hoje uma das maiores causas para o absentismo no trabalho e as doenças cardio-vasculares são a principal razão de mortalidade em Portugal. Existem também evidências científicas da correlação do exercício físico com a prevenção do Cancro, especialmente do Cancro Colo-rectal, do Cancro da Mama e das doenças metabólicas.

Hoje em dia, está cientificamente provado, que o exercício físico tem benefícios directos na prevenção e tratamento, saliento, prevenção e tratamento, deste tipo de doenças.

**4. A execução orçamental de Portugal até Fevereiro** apresentava um excedente de 258 milhões de euros, superior ao que foi apresentado no período homólogo, revelou o Ministério das Finanças. Contudo, **na Saúde, o Governo assegura que a despesa voltou a níveis máximos pré-troika** e que os pagamentos aos hospitais já atingiam 64% do montante global. Ou seja, **agravou-se!**

O custo económico da inatividade física é difícil de determinar, já que se trata de um problema múltiplo e que incide em diferentes âmbitos. Segundo uma recente publicação do *Centre for Economics and Business Research (The economic cost of physical inactivity in Europe: An ISCA/CEBR Report, June 2015)*, a inatividade física supõe um custo anual **superior aos 80 biliões de euros** nos Países da União Europeia, entre custos directos e indirectos.

Um estudo do Governo Australiano, demonstrou também que cada Euro aplicado na prática de Exercício Físico, poupa pelo menos 3 Euros no tratamento de doenças em cada pessoa, havendo patologias em que a poupança pode chegar aos 8 Euros.

A transformação da atividade física acompanhada nos ditos Ginásios, hoje Clubes de Fitness & Saúde, está documentada no livro Exercício, Saúde e Cultura de Fitness, do Prof. Francisco Sobral.

Diz ele que: “Os anos 70 do século XX trouxeram uma nova consciência da relação entre o exercício físico e a saúde, quer no plano preventivo quer no da coadjuvação terapêutica, assim como do seu impacto tanto no plano da Saúde individual como no da Saúde pública. Seria, portanto, ocioso recordar tudo o que no **campo da investigação científica ou no campo das práticas** (na escola, na comunidade, na empresa, no estilo de vida de algumas faixas da população) sucedeu à construção de um discurso promotor de uma nova mentalidade orientada para a vida ativa e saudável dos indivíduos e das populações, em todas as etapas do ciclo de vida”.

O conceito de Ginásio, Centro Desportivo ou Health Club está em evolução, transformando-se em Clubes de Fitness & Saúde onde **se desenvolve um novo conceito, tendo em conta a importância das evidências na promoção de um estilo de vida fisicamente activo e saudável**, como já se verifica nos Clubes deste sector.

Sr.ª Presidente, Senhoras Deputadas, Senhores Deputados,

A AGAP tem um desafio: fazer de Portugal um País com Pessoas mais Activas e mais Saudáveis, como a sua primeira e única prioridade. Para nós, este é o grande desígnio do País no futuro próximo.

Mudamos o nosso posicionamento. Queremos ser **Portugal Activo** e deixar de ser apenas uma Associação representativa de Ginásios. Hoje somos representantes de todos os Clubes de Fitness & Saúde do Sector Privado e do Sector Não Lucrativo, mas principalmente de todos os Portugueses que praticam Exercício Físico nestes Clubes.

Vamos contribuir definitivamente com a nossa acção, para termos Portugueses mais Activos e mais Saudáveis.

Vamos ajudar o Governo, os Partidos Políticos, as Autarquias e todos aqueles que quiserem melhorar o índice de prática de actividade física em Portugal.

Em Setembro, vamos realizar uma grande Campanha Nacional de promoção da Actividade Física Acompanhada, dirigida a toda a população, englobando todos os Orgãos de Comunicação Social, como sejam a Televisão, Rádio, Jornais e Revistas, e outros meios, como por exemplo, Outdoors.

O nosso objectivo é aumentar o número de praticantes de exercício físico nos Clubes de Fitness & Saúde, dos actuais 540.000 para 1.000.000, nos próximos 2 anos. Estamos certos que contribuiremos assim, para uma diminuição acentuada na despesa com a Saúde e concomitantemente, proporcionaremos mais Felicidade e Saúde aos nossos cidadãos.

Já no próximo fim-de-semana, teremos também outra iniciativa, o nosso 11º Encontro Nacional Portugal Activo, em Braga.

Irão estar presentes vários oradores que são hoje em dia, referências Nacionais na área do Exercício Físico, na Saúde e na Nutrição. Apresentaremos um prestigiado académico espanhol, Dr. Alfonso Jiménez, a lecionar no Reino Unido e em Espanha, que irá apresentar as evidências dos benefícios do exercício físico nos estilos de vida saudáveis e, como tal, na Saúde das Pessoas.

Concluindo, gostaríamos de apelar a esta Comissão, quando nos deram o privilégio de estar convosco, que o **direito à VIDA, o direito à SAÚDE e o direito à ATIVIDADE FÍSICA ACOMPANHADA**, se possam afirmar.

Os números são importantes para quantificar, mas são principalmente fundamentais para reflectir e decidir no sentido da mudança.

**O repetir justificações para o injustificável** aumenta o sofrimento de quem se sente impotente para ultrapassar o dia-a-dia cada vez mais exigente, em ritmo frenético para uma sobrevivência sem sentido, numa sociedade onde se pretende ser saudável, produtivo e feliz.

Os números apresentados anteriormente significam que não basta boa vontade para combater o que daí resulta. Assim, cada vez mais, devemos utilizar as evidências científicas para erradicar a falta de atividade física, fazendo dela um bem inquestionável para todos.

**A diferença de quem tem o poder de decidir e quem defende a sua correta aplicação, radica-se muitas das vezes em questões semânticas e não de substância.**

Este é o momento para todos os que podem mudar a actual realidade da sociedade portuguesa no que concerne a **combater esta pandemia que mata, faz sofrer e que retira felicidade a uma VIDA de saudável longevidade**, de projetar **a Atividade Física Acompanhada como um Desígnio Nacional**, através da vontade política de quem lidera e decide, apoiado pelos legítimos representantes do Povo Português, no contributo genuíno que o **Portugal Activo** pode desenvolver, como única associação representativa do sector privado e do sector não lucrativo, alargando-se à sociedade civil e Militar.

Sr.ª Presidente Dr.ª Edite Estrela, Senhoras Deputadas, Senhores Deputados,

Agradecendo a vossa disponibilidade para nos ouvir, ousamos finalizar com os versos iniciais de uma canção que nos orienta, chamada “O Amor a Portugal”:

**O dia há-de nascer**

**Rasgar a escuridão**

**Fazer o sonho amanhecer**

**Ao som da canção**

Com os nossos agradecimentos, encontramos-nos à disposição de V.Exas.

Lisboa, 02.05.2018