

Um pequeno
passo
uma grande
mudança.

AGORA TU
ATIVA-TE

O movimento
começa em ti.

Portugal apresenta uma das **mais elevadas** **taxas de inatividade** física da Europa:

73% dos portugueses não praticam
exercício físico ou desporto.

Estima-se que a **promoção da atividade física** pode evitar milhares de mortes prematuras e **reduzir substancialmente a despesa em saúde pública**.

Este investimento é uma resposta estratégica ao **problema da inatividade física em Portugal**, com impacto direto na saúde pública e nos custos sociais e económicos.



Em Portugal, a campanha **"Agora Tu! Ativa-te"** e a plataforma tecnológica **"Apptiva"** integram-se no Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (SUAVA), projeto promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

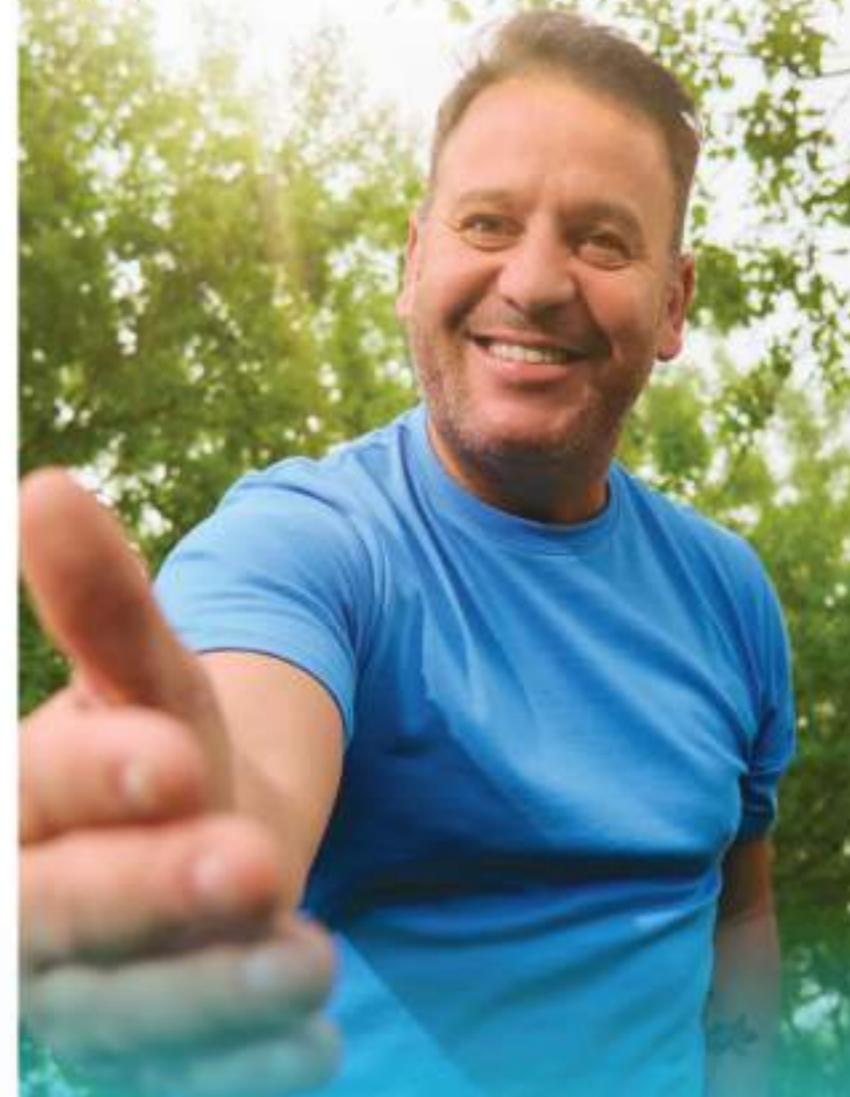
A missão é **sensibilizar os portugueses para o impacto positivo que a diminuição do sedentarismo e o aumento da prática regular de atividade física têm na saúde e qualidade de vida de cada um de nós e para o país.**

CAMPANHA NACIONAL "AGORA TU, ATIVA-TE!"

Com uma mensagem mobilizadora – **"O movimento começa em ti"** – esta campanha apela à mudança de hábitos e ao compromisso com a saúde e bem-estar de cada cidadão.

Esta Campanha tem como **principais objetivos e ações:**

- Aumentar o **conhecimento dos cidadãos** sobre os benefícios da prática regular de atividade física e desportiva.
- Demonstrar que **qualquer pessoa consegue integrar mais movimento** na sua rotina.
- **Campanha multicanal:** presente na televisão, rádio, imprensa, redes sociais e em suportes digitais.
- **Roadshow** em todo o território continental e regiões autónomas, dinamizando **ações de sensibilização** junto das comunidades.
- Promoção da plataforma **Apptiva**, como ferramenta prática de apoio à vida ativa.



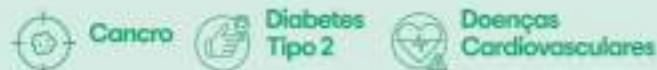
AGORA TU
ATIVA-TE

O movimento
começa em ti.

Só 4% dos portugueses pratica exercício ou desporto regularmente.

Ser sedentário prejudica a saúde!

É um dos principais fatores de risco para:



Ser ativo aumenta a qualidade de vida!

Autonomia
Esperança de vida
Qualidade de sono
Autoconfiança

Doenças
Ansiedade
Risco de depressão

SABIAS QUE?

- Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais melhor.
- Toda a atividade física conta. Não precisa de se equipar! Subir escadas, deslocar-se a pé ou de bicicleta é ser ativo.
- Um comportamento demasiado sedentário pode ser prejudicial para a saúde. Evite estar sentado muito tempo.
- Todas as pessoas podem beneficiar com o aumento da atividade física e redução do comportamento sedentário, incluindo mulheres grávidas ou no pós-parto e pessoas com doenças crónicas e deficiências.



Algum movimento é melhor do que nenhum.



LIMITAR O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Desafia-te a cumprir mais de 300 minutos por semana

30 min x 5 dias = 150 min.
1h x 5 dias = 300 min.
1h x 6 dias = 360 min.



MAIS É MELHOR

Crianças e Adolescentes (5-17 anos)

60 min. por dia



Adultos (18-64 anos)

150 a 300 min. por semana



no mínimo 2 dias por semana

Atividades de fortalecimento muscular e ósseo.



Sêniores (65+ anos)

150 a 300 min. por semana



no mínimo 3 dias por semana

Atividades de força e equilíbrio.



Nota: Valores de referência da Organização Mundial de Saúde.

appptiva

CONHECE A NOVA PLATAFORMA INOVADORA QUE:

- Personaliza conteúdos de atividade física.
- Permite consultar ofertas locais de entidades parceiras.

Incentiva a prática através de gamificação, metas e recompensas.

