Caminhar em Portugal: O Passo Mais Simples Rumo a uma Vida Ativa!

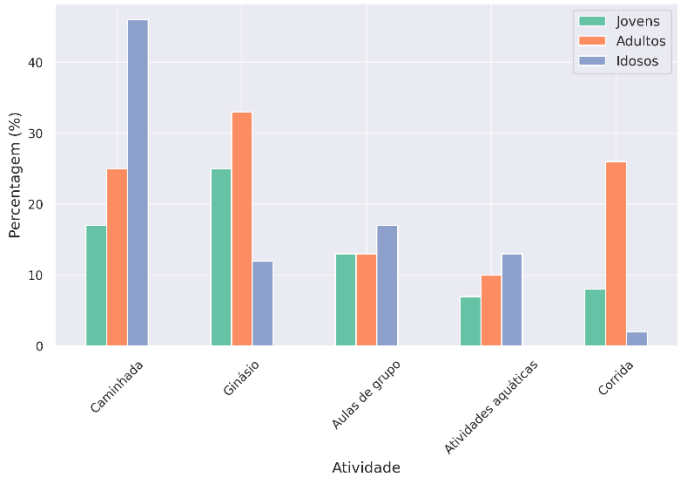
Num contexto nacional em que o sedentarismo continua a ser um dos principais desafios de saúde pública em Portugal, os dados de fontes nacionais e europeias convergem numa realidade preocupante, mas também cheia de oportunidades. Relatórios como o *EUROBARÓMETRO*, *EUROSTAT*, o *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF)*, o *Sistemas de Monitorização e Vigilância de Atividade Física e Desportiva (Suava)* e o estudo internacional *Health Behaviour Among School-Aged Children (HBSC)* ajudam a traçar um retrato claro dos comportamentos e tendências da população.

O pedestrianismo, ou caminhada (como por vezes também é chamado), refere-se essencialmente ao mesmo, é a prática de andar a pé, seja como atividade desportiva, de lazer, como forma de turismo ou como meio de deslocação. É acessível a todos, não requer equipamento especial e pode ser praticada em diversos locais, desde a natureza até às cidades.

A Caminhada como Atividade Mais Popular

De acordo com o *Relatório de Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal (2024)*, elaborado no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, e também com dados do *IAN-AF*, a caminhada é a prática de atividade física mais comum entre a população portuguesa:

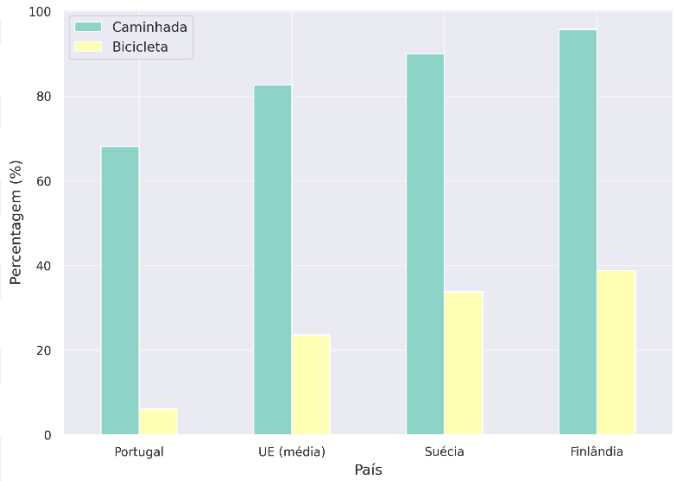
- 46% dos idosos elegem a caminhada como principal atividade física.
- Entre adultos, é a segunda atividade mais referida, especialmente pelas mulheres.
- A caminhada supera o ginásio, a corrida e as aulas de grupo em popularidade em várias faixas etárias.



O relatório de 2024 destaca que a caminhada é não apenas a atividade mais comum entre os idosos e adultos portugueses, como também representa uma oportunidade estratégica para o aumento dos níveis de atividade física em todo o território nacional. Esta tendência também é confirmada por dados do *EUROBARÓMETRO*,, onde Portugal figura entre os países com maior adesão à caminhada como forma de manter-se ativo.

Caminhar no Dia a Dia Ainda é Desvalorizado

Apesar da preferência pela caminhada como atividade física, os dados do *EUROSTAT* e do *EUROBARÓMETRO* indicam que os portugueses ainda caminham pouco nas suas deslocações diárias. A média nacional de uso da caminhada como transporte ativo situa-se nos **16%**, abaixo da média europeia.



Países como a Finlândia e a Suécia lideram neste indicador, sugerindo que políticas públicas e infraestrutura adequada podem ser fatores determinantes.

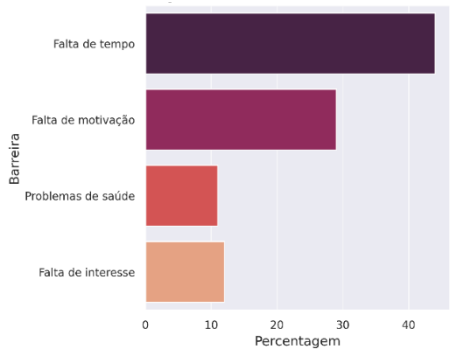
A promoção de caminhadas urbanas pode ser um passo simples e impactante rumo a uma mobilidade mais ativa.

FCMP - Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal-UPD
Av. Coronel Eduardo Galhardo, 24 D 1199-007 Lisboa
Tel.: +351 218 126 890
Fax.: +351 218 126 918
www.fcmportugal.com
geral@fcmportugal.com
NIF: 500 110 360

Barreiras e Oportunidades

As razões para não praticar atividade física estão bem documentadas:

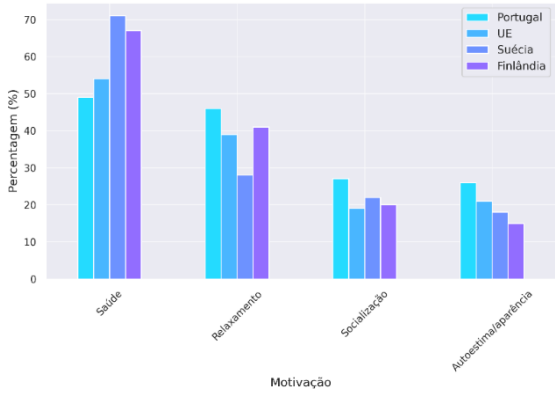
- Falta de tempo
- Falta de motivação
- Problemas de saúde
- Falta de interesse



Estes fatores são particularmente relevantes entre adultos com mais de 30 anos, mulheres e populações com menor rendimento.

Em contraste, os principais motivos que levam à caminhada incluem:

- Melhoria da saúde geral (49%)
- Gestão de peso (27%)
- Relaxamento e bem-estar (46%)
- Socialização (27%)



Dados do *EUROBARÓMETRO* reforçam a ligação entre saúde e prática da atividade física, enquanto o estudo *HBSC* mostra que, mesmo entre os jovens, a caminhada e outras atividades leves continuam a ser formas acessíveis e comuns de movimento diário.

Conclusão: Caminhar como Política Pública

A Caminhada/Pedestrianismo reúne todos os ingredientes para ser promovida como uma prioridade nas políticas públicas de combate ao sedentarismo: é simples, inclusiva, ecológica e eficaz.

Ao investir em infraestruturas (percursos pedestres), educação e campanhas com base nos dados recolhidos por sistemas como o *Suava*, e alinhando-se às boas práticas observadas na UE, Portugal pode aumentar significativamente o número de pessoas ativas no dia a dia.

Caminhar mais é caminhar para um Portugal mais saudável, ativo e sustentável.

Rúben Jordão
Técnico Nacional de Desporto - Pedestrianismo
Departamento de Desportos de Lazer
Departamento de Registos Nacionais | Registo Nacional de Percursos Pedestres (RNPP)
FCMP – Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, U.P.D.

Referencia Bibliogafias

1. Comissão Europeia. (2022). Eurobarómetro especial 525: *Atividade física e desporto*. https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2693

2. Organização Mundial da Saúde. (2022). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC): estudo colaborativo internacional*. https://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/surveys/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc

3. Eurostat. (2023). *Transport database: Modal split of passenger transport*. https://ec.europa.eu/eurostat/web/transport/data/database

4. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF)*. https://ian-af.up.pt/

5. Instituto Português do Desporto e Juventude. (2024). *Sistema de Monitorização e Vigilância de Atividade Física e Desportiva – SUAVA*. https://ipdj.gov.pt/suava

6. Instituto Português do Desporto e Juventude. (2024). *Relatório de Diagnóstico da Prática de Atividade Física e Desportiva em Portugal*. https://ipdj.gov.pt/noticia/relatorio-atividade-fisica-2024

FCMP - Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal-UPD
Av. Coronel Eduardo Galhardo, 24 D 1199-007 Lisboa
Tel.: +351 218 126 890
Fax.: +351 218 126 918
www.fcmportugal.com
geral@fcmportugal.com
NIF: 500 110 360