



MOBILIDADE CICLÁVEL E SAÚDE

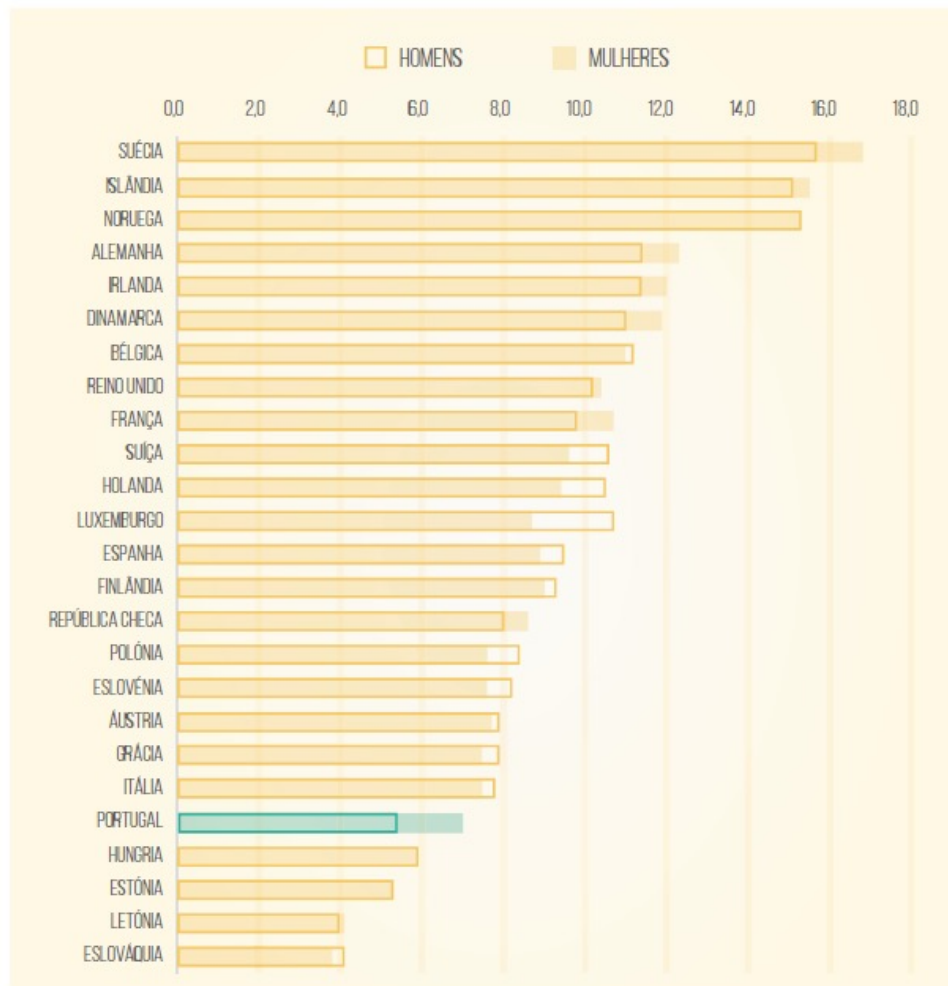
Sandra Pais | Universidade do Algarve - Algarve Biomedical Center

- Os resultados em Saúde são importantes para se avaliar o estado coletivo de saúde (físico, mental e de bem-estar) das populações. Resulta indiretamente da severidade e frequência da doença e/ou morte (Mortalidade e Morbilidade).
- Os Resultados em Saúde são influenciados direta ou indiretamente pelos Determinantes da Saúde que são fatores contextuais (Sócio-económicos; ambiente físico, cuidados de saúde e estilos de vida)

Conceitos importantes

População no Algarve:

- A população residente aumentou cerca de 10% entre 2001 e 2019
- A esperança média de vida à nascença é ligeiramente mais baixa do que a média nacional no continente
- A esperança média de vida aos 65 anos em 2019 foi estimada em 19,4 enquanto que a média nacional no continente é 19,7, em 2001 a tendência era inversa..
- Todos os 16 municípios do algarve têm um índice de envelhecimento superior a 100, 8 dos 16 municípios têm índices de envelhecimento superiores à média nacional do continente



Fonte: OCDE, 2017

Fig. 89. Esperança Média de Vida Saudável aos 65 anos, por sexo, 2015.

Esperança Média de Vida Saudável aos 65 anos:

- Em Portugal, a média é de 5,4 anos nas mulheres, enquanto nos homens se situa nos 7 anos (OCDE).
- O Eurostat estimou o número de anos de vida saudáveis à nascença que representam em média na europa 77,5% (mulher) e 81,8% (homem):
 - EUROPA (👵 65,1 anos) (👴 64,2 anos)
 - Malta e Suécia encontram-se no topo da lista,
 - MALTA (👵 73,5) (👴 72,9) ; SUÉCIA (👵 72,7) (👴 73,8)
 - Portugal (👵 57,8 anos) (👴 60,6 anos)
- As portuguesas tinham em 2019 cerca de 20 anos a menos de vida saudável que as maltesas.

A População Portuguesa e o Sedentarismo

- Segundo o Eurobarómetro 2017, Portugal está entre os 4 países mais inativos da Europa:
 - Com 79% dos adultos portugueses a referirem nunca ou raramente fazem atividades físicas ou desportivas,
 - Com 74% a referirem que nunca ou raramente fazem qualquer tipo de atividade física.
- O sedentarismo, associado à modificação do padrão alimentar, levou a um incremento da obesidade. A OCDE coloca Portugal no 3º lugar Europeu como país com maior prevalência da obesidade, apenas atrás da Hungria e da Turquia, com 28,7% da população obesa.

A População Portuguesa e o Sedentarismo

O número de portugueses com mais de 15 anos que "raramente" ou "nunca praticaram" exercício ou desporto aumentou, de 66% em 2009 para 74% em 2017,(DGS).

- Falta de tempo é a principal barreira (43%),
- Falta de interesse ou motivação (33%), que é a mais elevada da Europa (média 20%),
- Portugal também lidera na perceção de que a atividade física é muito cara, (13% versus 7% na Europa), (Eurobarómetro).



Portugal | Obesidade infantil

10/01/2019

DIMINUIÇÃO DO EXCESSO DE PESO NAS CRIANÇAS

PORTUGAL ATINGE A META DA OMS

Ano	Prevalência de excesso de peso
2008	37,9%
2019	29,6%

Tendência de diminuição do excesso de peso e obesidade nas crianças.

A Secretária de Estado da Saúde, Raquel Duarte, congratulou-se hoje com a redução da prevalência do excesso de peso infantil em Portugal, mas afirmou que é preciso olhar para as crianças e não «deixar as coisas ao acaso».



COSI Portugal 2019, coordenado pelo INSA: a prevalência de obesidade infantil aumenta com a idade:

- 10.8% aos 6 anos (2.7% obesidade severa)
- 15.3% obesos aos oito anos de idade, 5.4% com obesidade severa,

(COSI Portugal)

Um estudo que estimou pela primeira vez a prevalência da obesidade em todas as faixas etárias da população portuguesa mostra que:

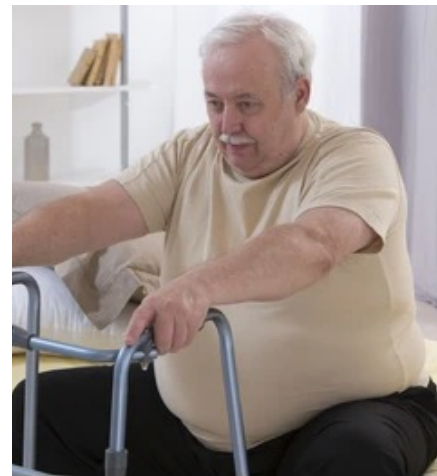
- 22% dos portugueses têm obesidade
- 34% pré-obesidade.

(Universidade do Porto - Instituto de Saúde Pública (ISPUP))

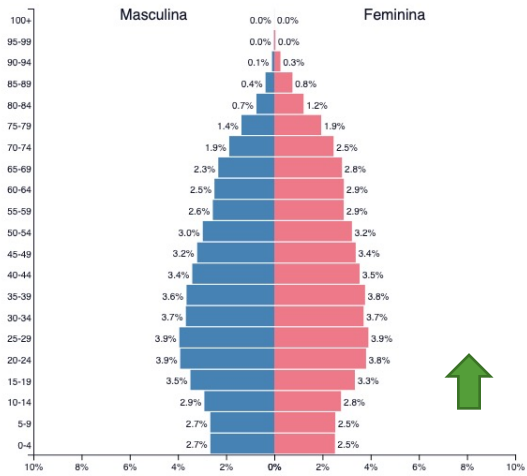
Em Portugal:

- Apenas 1/3 da população adulta é ativa,
- Nas crianças apenas 50% cumpre as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para atividade física, (2015 e 2017).

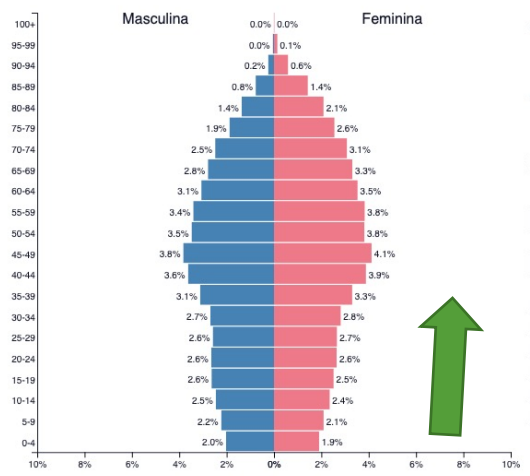
Conclusão...



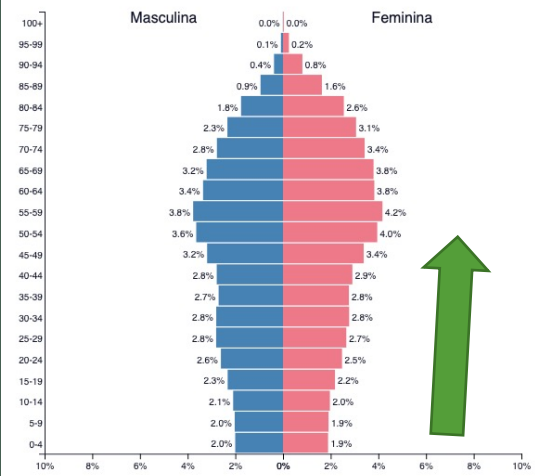
Portugal ▼
2000
População: 10,297,117



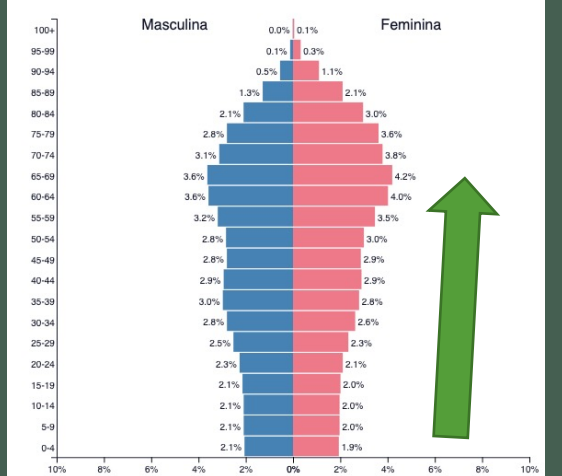
Portugal ▼
2020
População: 10,196,707



Portugal ▼
2030
População: 9,912,683



Portugal ▼
2040
População: 9,558,275



??????????

O IMPACTO DA INATIVIDADE FÍSICA EM PORTUGAL

- Estima-se que, no nosso país, cerca de 14% das mortes anuais estejam associadas à inatividade física, um valor superior à média mundial, que se encontra abaixo de 10%.

A **mortalidade** prematura (**antes dos 70** anos)

As doenças cardiovasculares que são a principal causa de morte nos países da Europa, incluindo em Portugal.

Os eventos cardiovasculares aumentam ao longo da vida, associada à existência de estilos de vida pouco saudáveis, nomeadamente uma dieta rica em gorduras saturadas e ao sedentarismo.

Incapacidade, Absentismo e Reforma Prematura

Em Portugal, as doenças reumáticas têm uma prevalência de 56%, sendo estas responsáveis por:

- 40-60% das situações de incapacidade física prolongada e perda de autonomia,
- 43% de absentismo no trabalho,
- r 35-41% de reformas antecipadas devido a doença.

As reformas antecipadas por doenças reumáticas custam mais de 900 milhões de euros por ano (EpiReumaPt).

O custo anual da inatividade física em Portugal pode rondar os 900 milhões de euros

- *A OMS estima que para um país de 10 milhões de habitantes onde metade da população é fisicamente inativa, o custo anual da inatividade física ronda os 900 milhões de euros. A aplicar a Portugal seria um montante considerável, equivalente a 9% do orçamento do Ministério da Saúde para 2017.*



Visão geral dos efeitos da atividade física na saúde.

Atividade física tem um impacto positivo :	Atividade Física reduz o risco de:
Esperança de vida	Doença Cardiovascular
Fitness Cardiovascular	Hipertensão Arteria
Fitness Musculosquelético	Coágulos sanguíneos
Saúde e Composição Corporal	Diabetes Tipo 2
Densidade óssea	Síndrome metabólico
Qualidade do Sono	Cancro da Mama e do Colon
Qualidade de Vida	Depressão
Mobilidade e independência física	Quedas
Função Cognitiva	Demencia





Inatividade física e Saúde Pública

- A Inatividade física é um problema significativo de Saúde Pública. A literacia e a promoção de estilos de vida saudáveis têm um papel fundamental na modificação de comportamentos das populações , mas , beneficiam se integrados numa estratégia global nomeadamente da modificação e adaptação de ambientes promotores/facilitadores





Andar de bicicleta é bom para a economia e também para o bem-estar, a qualidade de vida e Saúde.

- Andar de bicicleta é bom, mesmo com baixa intensidade e em distâncias curtas.
- O ciclismo tem um papel importante a desempenhar na saúde pública e pode neutralizar a atual espiral negativa de inatividade física e excesso de peso a nível nacional.
- Nos últimos anos, tem crescido a consciência do papel social do ciclismo na abordagem aos desafios de saúde pública relacionados à inatividade física.
- Os desafios da poluição do ar e sonoros, congestionamento do tráfego, economia, sustentabilidade ambiental e social têm sido fatores motivador, mas a principal razão para o aumento do interesse em estudar os efeitos do ciclismo é a questão de saúde pública.



Algarvios sénior, o peso, a inatividade e as Bicicletas

- 216 pessoas inquiridas no algarve (+65 anos),
- 28,8% tinham excesso de peso e 13,3 % era obesos
- 67,7 % referem não ter nenhuma preocupação com o seu peso
- 47,6 % têm habitualmente Dore
- 37,6 % tem Osteoartrose (artroses)
- 38,2 % é Hipertensa
- 35,5 5 têm Dislipidémia



Lagos, Olhão, Faro (Cidade e rural); Silves e Armação de pera)

Algarvios sénior, o peso, a inatividade e as Bicicletas

- Que tipo de transporte utiliza para se deslocar:
 - Não saio 16,3 %
 - Carro 40,5 %
 - Transporte público 7,5%
 - Bicicleta 3,2% (n=7)
 - A pé 32,6%
- Quando sai para ir às compras que transporte utiliza:
 - Nunca vou às compras 19,5
 - Carro 40,7
 - Transporte Público 4,9 %
 - Bicicleta 0,9% (n=2)
 - A pé 33,6 %



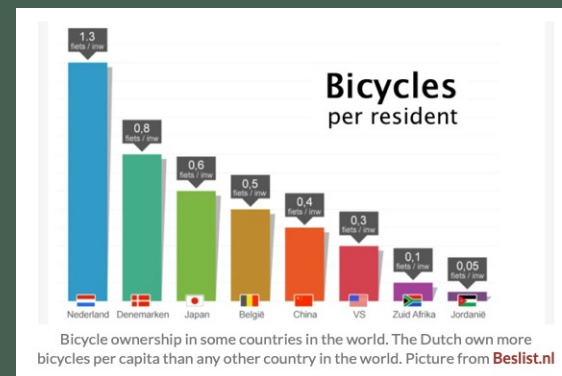
Quase um quarto da população holandesa anda diariamente de bicicleta (24%).

27% da População com menos de 50 anos, é 27% (a maioria das crianças usa este meio para chegar às escolas.

17% das pessoas com mais de 65 anos pedala todos os dias “impressionante”,



A infraestrutura cicloviária que os holandeses têm à sua disposição para ciclismo é enorme (33.000km a 35.000km), não incluindo o espaço misto onde o ciclismo ocorre no mesmo espaço que o tráfego motorizado privado (55.000 km).



REVISTA EXAME

O que faz do sistema de saúde na Holanda o melhor da Europa

O país, que sempre foi conhecido pelas bicicletas que lotam as ruas, um símbolo da qualidade de vida, agora ostenta um título ainda mais importante

Por Flávia Furlan, de Amsterdã e Nijmegen

Publicado em: 05/07/2018 às 05h58

Tempo de leitura: 14 min



Pedaladas mais saudáveis: após uma reforma, o sistema de saúde holandês apresenta resultados ainda melhores | Getty Images / (Getty Images/Getty Images)



Cycling at least one kilometre to and from work can reduce your risk of developing high blood pressure, cholesterol, and diabetes, shows two new studies in Denmark and Sweden. (Photo: Shutterstock)

Cycle like the Scandinavians for a healthier society

Cycling to and from work can reduce the risk factors associated with heart disease. So do it like Denmark and get on your bike, say scientists.

Mads Mølstén

PUBLISHED Friday 16. december 2016 - 06:25



UK ► UK politics Education Media Society Law Scotland Wales Northern Ireland

Health

UK health body calls for Copenhagen-style bike-friendly streets

National Institute for Health and Care Excellence says cyclists and pedestrians should get priority

Sarah Boseley Health editor

Fri 4 Jan 2019 00:01 GMT



509



▲ In Copenhagen, where bikes are prioritised, there are separate raised lanes for them and a physical barrier between cars and cyclists. Photograph: Alamy Stock Photo

The streets of Britain could start to look like those of Copenhagen, where cycling is prioritised over cars, if local authorities act on new official health guidance.

The National Institute for Health and Care Excellence (Nice) is recommending that cars come last when new roads are built or old ones upgraded. Not just cyclists but also pedestrians and those who use public transport should be prioritised, it says.

ABC

ALGARVE BIOMEDICAL CENTER



UAlg **FMCB**

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
FACULDADE DE MEDICINA E CIÊNCIAS BIOMÉDICAS

*Podem contar
connosco!*



spais@ualg.pt