



Comissão  
Europeia

**#BEACTIVE**

Semana Europeia do Desporto

## APELO DE TARTU PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

### AÇÕES CONJUNTAS PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

22 de setembro de 2017

Os comissários Navracsics, Andriukaitis e Hogan reconhecem que:

- A inatividade física, uma vida sedentária e um regime alimentar pouco saudável constituem um problema social importante na Europa, que tem um impacto negativo na saúde e no bem-estar das pessoas, na economia e nos sistemas de saúde.
- Provas científicas demonstram que a atividade física regular reforça a saúde e o bem-estar, ao passo que a sua ausência dá origem a problemas de saúde, particularmente numa fase posterior da vida. Cientistas identificaram também efeitos importantes do desporto para o aproveitamento escolar e, mais tarde, para o sucesso no mercado de trabalho.
- A obesidade, em particular a obesidade infantil, está a aumentar. Regimes alimentares pouco saudáveis e a falta de atividade física estão no cerne do problema.
- As más condições sanitárias e a obesidade têm um impacto negativo sobre o bem-estar dos adultos, contribuindo assim para um aumento dos encargos financeiros tanto para os indivíduos como para a sociedade em geral. As estatísticas demonstram que os adultos afetados por estas condições têm tendência a ganhar menos, a ter mais dificuldades em encontrar emprego e encontram-se em maior risco de exclusão social.
- Educar as crianças e os jovens adultos sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada e de praticar uma atividade física adequada é importante para os incentivar a aderir a estilos de vida saudáveis e, desta forma, a preservar a saúde.
- Temos de promover alimentos saudáveis e ao mesmo tempo garantir um abastecimento alimentar estável, seguro e sustentável.
- Os regimes alimentares pouco saudáveis e a falta de atividade física — assim como o abuso do tabaco e do álcool — são mais frequentes nas camadas menos privilegiadas da sociedade. As políticas e as ações precisam de atingir e envolver esses grupos. Por sua vez, estas políticas contribuirão para reduzir a exclusão social e criar uma sociedade mais justa.
- Para promover regimes alimentares saudáveis e a atividade física, é essencial desenvolver uma cooperação mais aprofundada entre a saúde, o desporto, a educação e o setor alimentar.

Os comissários Navracsics, Andriukaitis e Hogan acordam em tomar as seguintes ações ao longo dos próximos dois anos:

- 1** Aumentar o financiamento de projetos destinados a promover a atividade física no âmbito da componente «Desporto» do programa Erasmus+, privilegiando eventualmente ambientes específicos como as escolas.
- 2** Incentivar as Comunidades de Conhecimento e Inovação, apoiadas pelo Instituto Europeu de Inovação e Tecnologia, EIT Saúde e EIT «Food», a desenvolver e estimular abordagens inovadoras para promover e aumentar a sensibilização para os benefícios dos estilos de vida saudáveis.
- 3** Utilizar a Semana Europeia do Desporto para promover estilos de vida saudáveis, especialmente entre as crianças, os idosos e as pessoas oriundas de meios desfavorecidos.
- 4** Promover estilos de vida saudáveis entre as crianças e os jovens, nomeadamente no apoio às escolas e aos clubes desportivos na criação e no desenvolvimento de parcerias.
- 5** Promover o programa escolar de distribuição de fruta, verduras e leite da UE, lançado em agosto de 2017, que contribui para incentivar regimes alimentares mais saudáveis através da distribuição de produtos agrícolas em escolas, e uma série de atividades educativas de acompanhamento como o pacote de materiais de informação destinado aos professores.
- 6** Apoiar campanhas destinadas a promover hábitos alimentares saudáveis e a aumentar o consumo de frutas e legumes (por exemplo, com a campanha «Comer 5 por dia») através dos convites anuais à Promoção dos Produtos Agrícolas.
- 7** Prosseguir a cooperação entre os serviços competentes da Comissão a fim de coordenar as ações destinadas a promover estilos de vida saudáveis e o respetivo financiamento.
- 8** Reforçar o diálogo entre redes de saúde e de desporto, por exemplo através de reuniões conjuntas da rede de pontos focais nacionais sobre atividade física e do Grupo de Alto Nível sobre



Desporto



Nutrição e Atividade Física, e encorajar outros serviços pertinentes da Comissão.

**9** Promover estilos de vida saudáveis por meio de eventos e conferências organizadas pela Comissão, como por exemplo, a Semana Europeia do Desporto, a reunião temática sobre a atividade física benéfica para a saúde, prevista no Plano de Trabalho da UE para o desporto (2017-2020), o Fórum do Desporto da UE, a Semana Verde Internacional de Berlim e o Salão Internacional de Agricultura de Paris.

**10** Incluir a atividade física como uma prioridade para o Grupo de Alto Nível sobre Nutrição e Atividade Física e da Plataforma de Ação Europeia em matéria de Regimes Alimentares, Atividade Física e Saúde.

**11** Manter um diálogo regular sobre estilos de vida saudáveis com o Parlamento Europeu, em especial com a Comissão da Cultura e da Educação, com a Comissão do Ambiente, da Saúde Pública e da Segurança Alimentar e com o Intergrupo «Desporto».

**12** Identificar, no âmbito dos fóruns competentes da Comissão, mecanismos adequados para melhorar a recolha de dados atual sobre indicadores de saúde, assim como dados sobre as

intervenções e ações, em especial as relacionadas com a atividade física, regimes alimentares pouco saudáveis, obesidade e resultados em matéria de saúde.

**13** Aprofundar a investigação e a recolha de conhecimentos sobre atitudes e hábitos das pessoas no tocante à saúde, bem como sobre os fatores que as levam a adotar certos estilos de vida e o modo como estes afetam os resultados no plano social dos diferentes grupos socioeconómicos.

**14** Promover a publicação de fichas por país atualizadas sobre a atividade física benéfica para a saúde, bem como a recolha, partilha e aplicação de boas práticas (tais como a iniciativa para permitir e incentivar os médicos a prescrever a atividade física). Em particular, identificar boas práticas para promover uma saúde eficiente em termos de custos e medidas de prevenção de doenças (no que diz respeito à inatividade física), transmitindo essa informação ao grupo diretor sobre a promoção da saúde, prevenção e gestão de doenças não transmissíveis e ajudando os Estados-Membros a aplicar estas práticas.

**15** Realizar um estudo sobre a atividade física no local de trabalho, a fim de contribuir para a promoção da saúde no local de trabalho.

**Tibor Navracsics**  
Comissário da Educação, Cultura,  
Juventude e Desporto

**Vytenis Andriukaitis**  
Comissário europeu responsável pela  
Saúde e a Segurança Alimentar

**Phil Hogan**  
Comissário europeu responsável pela  
Agricultura e o Desenvolvimento Rural

## Os comissários Navracsics, Andriukaitis e Hogan acordam no seguinte roteiro:

O seminário sobre estilos de vida saudáveis, organizado durante a sessão de abertura da Semana Europeia do Desporto de 2017 em Tartu (Estónia), deve desempenhar um papel crucial no que toca a reforçar a coordenação entre os diferentes domínios políticos dentro da Comissão, nomeadamente para fazer face aos desafios sociais, sanitários e económicos dos estilos de vida pouco saudáveis, sobretudo em relação à inatividade física.

O Apelo de Tartu para um estilo de vida saudável será apresentado a organizações desportivas durante uma reunião de peritos sobre Atividade Física Benéfica para a Saúde, que terá lugar em dezembro de 2017.

Workshops específicos sobre estilos de vida saudáveis terão lugar nos próximos dois Fóruns Europeus do Desporto, na Primavera de 2018 e de 2019.

Os progressos realizados em matéria de execução dos compromissos serão avaliados num seminário sobre estilos de vida saudáveis, a organizar no segundo semestre de 2019.