

Caracterização da prática de atividade física e desportiva no concelho de Évora

Sumário Executivo

Um retrato para agir hoje e construir o futuro

Em 2027, Évora será **Capital Europeia da Cultura**.

Este acontecimento coloca a cidade sob os olhos da Europa e reforça a importância de uma comunidade ativa, saudável, criativa e socialmente envolvida. A cultura faz-se de pessoas e as pessoas fazem cultura com o corpo, com o movimento, com a ocupação dos espaços públicos, com o modo como vivem a cidade.

A atividade física e desportiva tem hoje um papel central nas cidades europeias: promove bem-estar físico e mental, reduz doenças crónicas, fortalece laços comunitários e contribui para a vitalidade urbana. Em Évora, tudo isto ganha ainda mais relevância pela riqueza do território, pela dimensão humana da cidade e pela oportunidade única que 2027 representa.

O estudo "Caracterização da prática da atividade física e desportiva no concelho de Évora" oferece o retrato mais abrangente da última década sobre **os eborenses**, quais as suas preferências, que barreiras encontram, que motivações os impulsionam, e que condições estão criadas para que mais pessoas integrem o movimento no seu quotidiano.

A investigação analisou **adultos e adolescentes**, permitindo compreender diferenças geracionais, padrões urbanos e rurais distintos e tendências que evoluíram entre **2012 e 2025**. Este Sumário Executivo apresenta, de forma clara e visual, as principais conclusões do estudo:

- **Quem pratica e quem quer praticar;**
- **Quais os perfis de prática presentes no concelho;**
- **Que mensagens fundamentais emergem dos dados;**
- **E que ações concretas podem ser tomadas por escolas, clubes, associações, empresas, serviços públicos e cidadãos.**

Este documento não é apenas um resumo estatístico: é um **convite à ação**. Évora tem a oportunidade de se afirmar, não só como cidade cultural, mas também como **capital do movimento**, onde cada pessoa encontra o seu espaço, o seu ritmo e a sua forma de participar.

5 números que definem a atividade física e desportiva em Évora

Para compreender o estado atual da atividade física e desportiva em Évora, destacam-se 5 indicadores essenciais.



58,2%

dos adultos de Évora praticam atividade física e desportiva

Mais de metade dos adultos mantém algum nível de prática física, embora ainda abaixo dos referenciais nacionais e europeus recomendados.

Prática com margem para crescer.



6,9 p.p.

é a diferença entre praticantes homens e mulheres

61,9% dos homens praticam atividade física regular, face a **55,0%** das mulheres. A diferença mantem-se desde 2012 e sugere barreiras específicas que afetam sobretudo o grupo feminino.

A desigualdade de género continua a ser um desafio central.



25%

dos adolescentes não praticantes caminham menos de 15 minutos por dia

Entre os adolescentes **sedentários**, um em cada quatro revela padrões de movimento extremamente reduzidos. Isto representa um nível de sedentarismo muito elevado.

Indicador crítico para intervenção precoce no concelho.



40 €/mês



é o gasto médio dos adultos com atividade física em 2025

Entre 2012 e 2025, o gasto médio mensal aumentou de cerca de **17€** para **40€**.

Os praticantes que investem **mais de 50€** por mês cresceram de **7% para 25%**, enquanto quem gasta **menos de 10€** desceu de **70,4% para 22,1%**. Esta evolução reflete maior profissionalização da oferta, mas pode limitar o acesso para famílias com menor rendimento.

O custo tornou-se um dos principais fatores de desigualdade no acesso à prática.

No conjunto, estes 5 números mostram um concelho em transição. Évora não é um concelho sedentário, mas ainda não chegou ao seu potencial pleno. Os dados reforçam que **existem barreiras reais ao movimento**, mas existe também **uma grande reserva de intenção positiva**, sobretudo entre quem não pratica, mas quer começar.



32,2%

dos sedentários adultos que rem começam a praticar atividade física

Este é o principal espaço de oportunidade para aumentar a prática no concelho: transformar intenção em ação até 2027.

Perfis de prática: dois modos de relação com a atividade física em Évora

Os dados mostram que os eborenses não se relacionam todos da mesma forma com a atividade física e desportiva. A partir das respostas sobre frequência, motivação, abandono, contexto da prática e investimento, identificaram-se **dois grandes perfis** que ajudam a orientar a ação do município e dos parceiros locais e demais.



Perfil 1 — Mais ligados à atividade física

- Praticam de forma **regular** (sobretudo 2–3 ou mais vezes/semana).
- Integram a prática na **rotina semanal**, com hábitos já instalados.
- Têm motivação **elevada** e valorizam a **saúde** e o **bem-estar**.
- Usam mais ginásios, clubes e programas organizados.
- Beneficiam de **maior apoio social** (família/amigos que incentivam).
- Disponíveis para experimentar novas modalidades.

→ Manter, diversificar e oferecer novas oportunidades para consolidar estes praticantes.

Perfil 2 — Menos ligados, mas com vontade de fazer mais

- Praticam de forma **irregular**, com interrupções e períodos de abandono.
- Barreiras principais: **falta de tempo, cansaço, organização da rotina**.
- Recorrem pouco a estruturas formais (clubes, ginásios, programas).
- Têm **menos apoio social** e menor confiança para iniciar/retomar.
- Muitos expressam vontade de aumentar a prática, mas **não sabem como iniciar**.

→ Grande potencial de crescimento; pequenas alterações no contexto (horários, acessibilidade, apoio inicial) podem ter impacto muito grande.

Estes dois perfis mostram que Évora combina um núcleo de praticantes estáveis com um grupo numeroso de cidadãos que está “à porta” da atividade física regular. A estratégia para 2027 deve, por isso, **proteger e ampliar quem já pratica** e, em paralelo, **remover barreiras práticas e simbólicas para quem quer começar**.

Que modalidades se praticam em Évora

Em Évora, a atividade física principal revela dois padrões distintos face à idade:

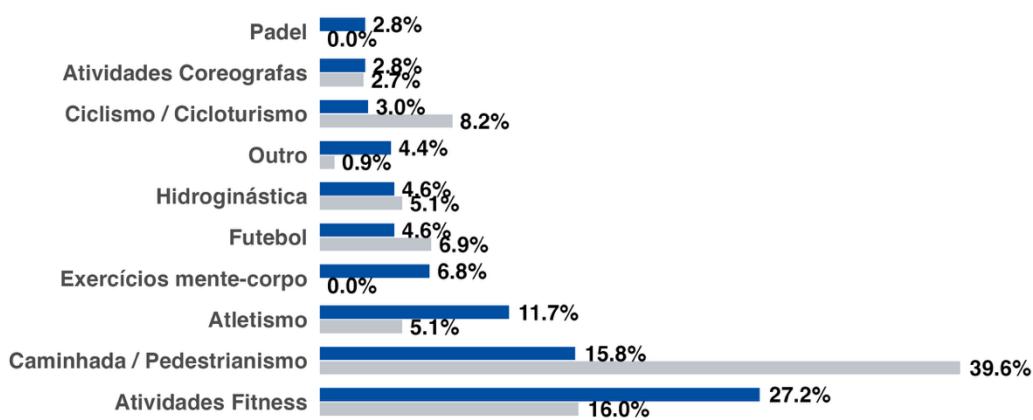
- nos **adultos**, o destaque vai para o **fitness**, a **caminhada** e o **atletismo**;
- nos **adolescentes**, predominam o **futebol**, o **voleibol**, o **fitness** e a **natação**.

Estas escolhas refletem uma cidade que se movimenta entre **ginásios, clubes, espaço público e contexto escolar**.

Adultos	Adolescentes	Como Évora mudou desde 2012
Atividades físicas principais	Atividades físicas principais	Evolução da atividade principal (adultos)
<ul style="list-style-type: none"> • Fitness — 27,2% • Caminhada — 15,8% • Atletismo — 11,7% • Mente-corpo — 6,8% <p>Os adultos de Évora combinam ginásios e programas estruturados com atividades ao ar livre como caminhada e corrida. É um padrão diversificado, em linha com tendências nacionais e internacionais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Futebol — 21,3% • Voleibol — 8,7% • Fitness — 8,5% • Natação — 6,3% <p>Na adolescência, a prática depende fortemente das escolas e dos clubes, com forte presença de modalidades coletivas. Nota-se também o surgimento do fitness, acompanhando tendências juvenis atuais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caminhada desce: de 36,6% → 15,8% • Fitness sobe: de 14,9% → 27,2% • Atletismo cresce: de 5,5% → 11,7% • Surgem novas práticas: mente-corpo, padel. <p>Évora passou de um padrão centrado na caminhada para um padrão mais fitness e diversificado, com maior uso de estruturas formais e expansão de modalidades emergentes.</p>

Modalidade principal entre praticantes de AF

Adultos — Comparação entre 2012 e 2025



Ano ■ 2012 ■ 2025

Como, onde e com que frequência Évora pratica atividade física

Nos praticantes, olhámos para a frequência semanal, a duração das sessões, o tipo de organização de prática e os principais espaços de prática. Estes indicadores ajudam a perceber se a prática é pontual ou regular, mais espontânea ou mais ligada a clubes, escolas e ginásios.

Frequência semanal da prática

- **Adultos:** cerca de **metade** praticam **2–3 vezes por semana**; cerca de **2 em cada 5** praticam **pelo menos 4 vezes por semana**.
- **Adolescentes:** prática ainda mais frequente – cerca de **7 em cada 10 praticam pelo menos 3 sessões por semana**.

Duração das sessões

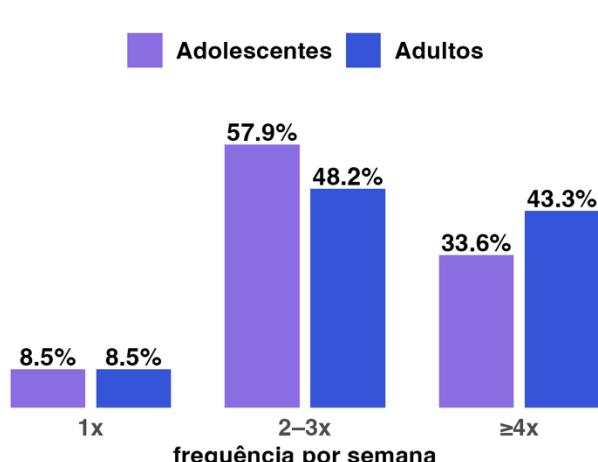
- **Adultos:** sessões com **mediana de 60 minutos**; metade pratica entre cerca de **45 e 90 minutos por sessão**.
- **Adolescentes**, sessões mais longas com **mediana de 90 minutos**; metade dos adolescentes pratica entre **60 e 120 minutos por sessão**.

Tipo de organização da prática

- **Adultos:** **2 em cada 3** praticam **acompanhados** e um pouco mais de **metade com orientação** (técnico/treinador/professor).
- **Adolescentes:** **9 em cada 10** praticam **acompanhados** e **8 em cada 10 com orientação**.

Locais de prática

- **Adultos:** um pouco mais de **1/3** em **espaços privados** (ginásios, health clubs) e **1 em cada 4** em **clubes/associações**.
- **Adolescentes:** prática concentra-se sobretudo em clubes/associações (cerca de metade), seguindo-se a **escola** e os espaços privados.



Os valores mais baixos atribuídos a 'equipamentos municipais' podem refletir uma percepção limitada sobre a gestão real dos espaços — muitos equipamentos utilizados por clubes, escolas e associações são de facto municipais.

Prática organizada e desporto federado em Évora

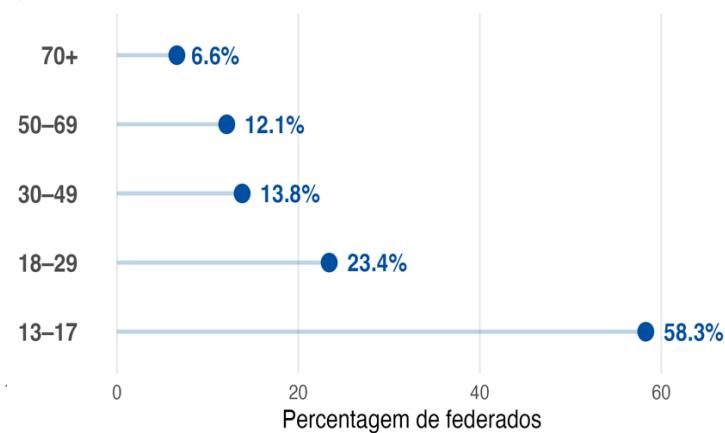
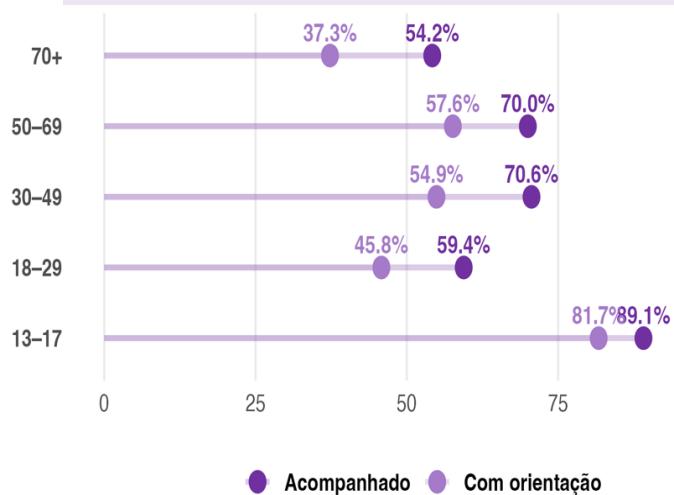
A prática desportiva organizada, acompanhada ou com orientação é um elemento central na construção de hábitos desportivos duradouros. Tanto adolescentes como adultos mostram níveis relevantes de participação estruturada, embora com padrões distintos por sexo e idade. Além disso, a presença no desporto federado evidencia uma ligação forte à competição e aos clubes, especialmente entre os jovens.

Acompanhado vs. Com Orientação

- Acompanhado é a norma**, especialmente nos adolescentes (89% vs. 67% nos adultos).
 - Prática com orientação** é também muito elevada nos jovens (82%) e expressiva nos adultos (53%).
 - Nos adolescentes, raparigas e rapazes apresentam valores semelhantes.
 - Nos adultos, as **mulheres praticam mais com orientação do que os homens** (74% vs. 32%).
 - A prática acompanhada mantém-se elevada até aos 50 anos.
 - A partir dos 50 anos, a prática com orientação supera a acompanhada.**
- A organização, o acompanhamento e a orientação são determinantes de persistência e continuidade.

Desporto federado: quem compete em Évora?

- Mais de metade** dos adolescentes praticantes **são federados**, refletindo o aspecto formativo e competitivo dos clubes do concelho.
- Nos **adultos**, a federação diminui naturalmente com a idade, mas com relevância.
- A proporção de **homens** federados (18,7%) é **superior** à das mulheres (9,4%), tal como de rapazes relativamente às raparigas, sendo a **diferença mais acentuada nos adolescentes** (67,5% vs. 45,9%).
- As modalidades federadas:
 - Feminino:** voleibol (23,6%), patinação artística (13,6%), natação (11,3%), equitação (10,4%).
 - Masculino:** futebol (45,2%), rugby (12,0%), basquetebol (8,7%).



Motivos da prática de atividade física

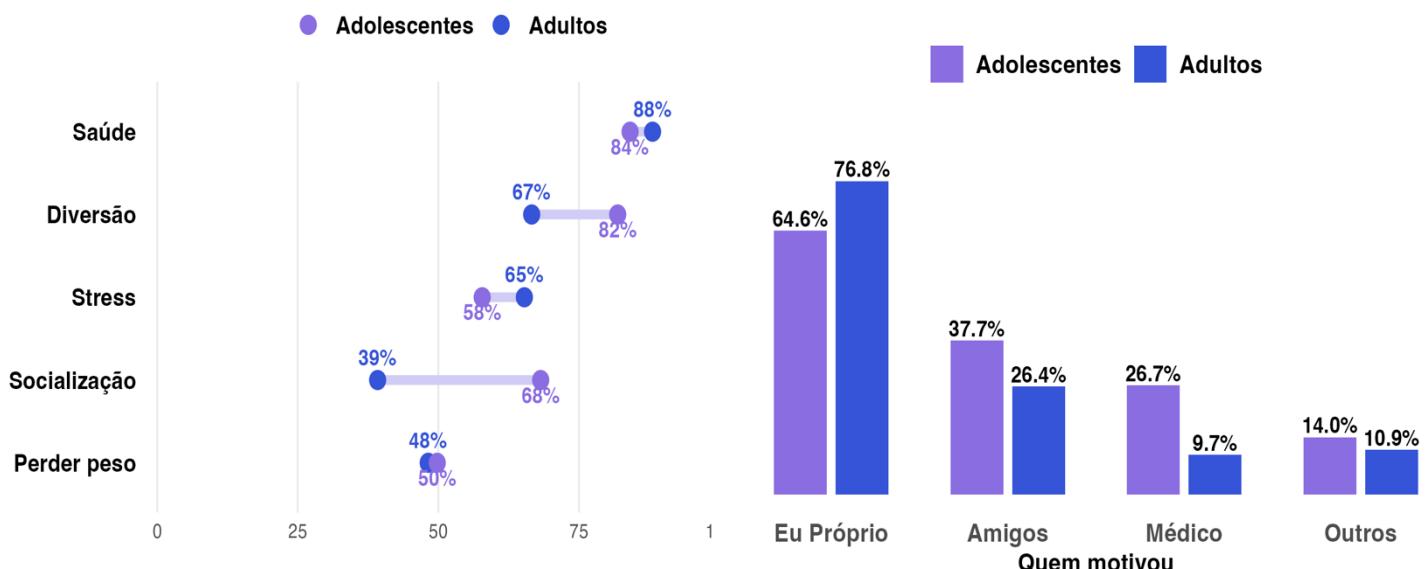
A prática de atividade física em Évora é guiada, sobretudo, por motivos ligados à **saúde**, ao **bem-estar psicológico** e à **diversão**, com pesos diferentes em adultos e adolescentes. Nesta página sintetizamos os motivos que mais contam para quem já pratica e quem são os agentes que mais impulsionam essa prática.

Motivos principais da prática em Évora

- **Saúde** é o motivo mais valorizado em adolescentes e adultos, com a larga maioria a considerá-la “muito importante”
- A seguir surgem motivos ligados ao **bem-estar psicológico**, em particular a **diversão** e o **controlo do stress**, e com algum peso, o **controlo do peso corporal** e a **socialização**.
- Nos adolescentes, **diversão** e **socialização** aproximam-se da saúde em importância, o que mostra que a prática é, em grande medida, um espaço de convívio com amigos.

Quem mais incentiva a prática desportiva?

- A decisão de praticar é, em primeiro lugar, **autodeterminada**, sobretudo entre os adultos.
- Nos adolescentes, os **amigos** assumem um papel mais central, surgindo logo a seguir ao próprio como principal fonte de motivação.
- **Médicos, professores** e outras figuras de referência têm um papel secundário face à motivação interna e ao grupo de pares.



Padrões de atividade e sedentarismo

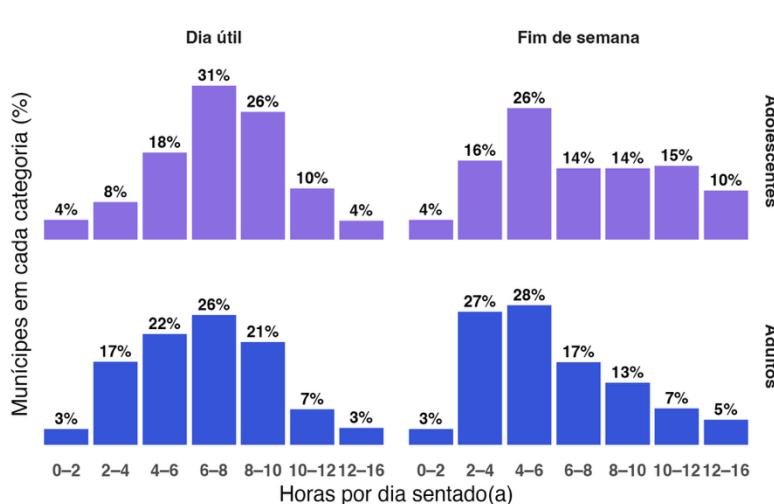
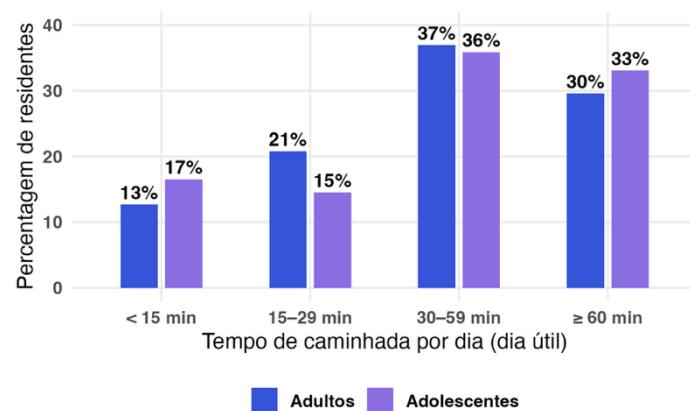
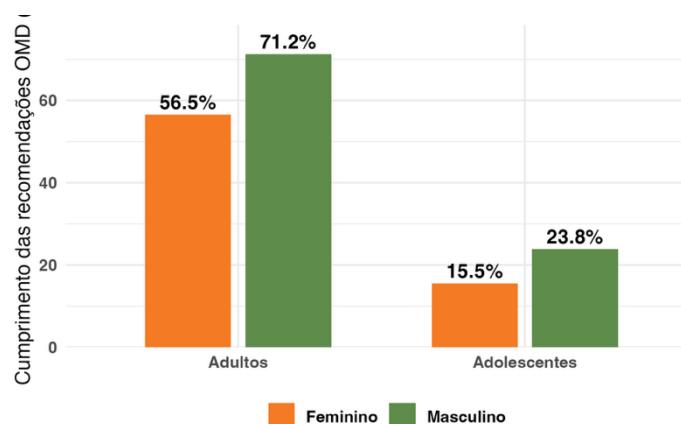
Em Évora, a forma como se pratica atividade física convive com muitos momentos de sedentarismo, sobretudo em adultos mais jovens. A análise mostra um concelho onde uma fração da população pratica atividade física e desportiva regularmente, mas outra passa grande parte do dia sentada e caminha pouco.

Quem cumpre as recomendações da OMS?

- Mais adultos** do que adolescentes cumprem as recomendações de atividade física semanal.
- Entre os adultos, os **homens** destacam-se, com valores claramente acima das mulheres.
- Nos adolescentes, rapazes e raparigas ficam **muito abaixo do desejável**, o que confirma a necessidade de estratégias específicas para esta idade.

Quanto se caminha num dia “normal”?

- Em ambos os grupos, há ainda **uma fatia relevante que caminha menos de 30 minutos por dia** em dia útil.
- Cerca de um terço dos adultos e dos adolescentes** já caminha entre 30 e 59 minutos, aproximando-se das recomendações.
- Apenas cerca de **3 em cada 10** residentes atinge ou ultrapassa **60 minutos diários de caminhada**, o que mostra espaço para melhorar deslocações ativas (a pé, de bicicleta, etc.).



Quantas horas passamos sentados?

- A maioria dos municíipes **passa entre 6 e 10 horas sentados por dia**.
- Há **grupos que ultrapassam as 10 horas diárias** sentados, o que aumenta riscos para a saúde mesmo quando existe prática de atividade física.
- Reducir o tempo sentado é, por isso, tão importante como aumentar a prática regular de atividade física.

Quem não pratica

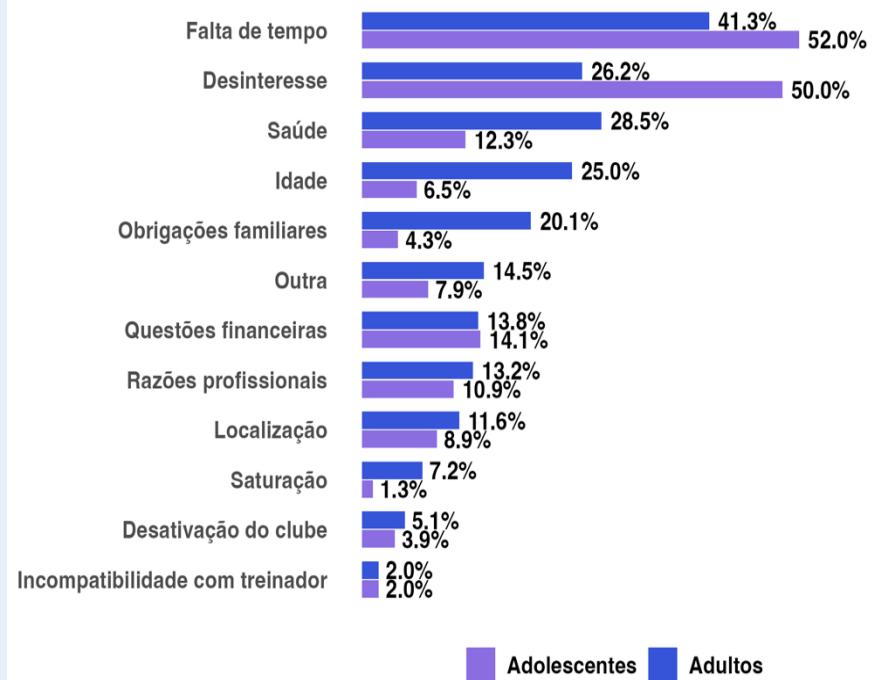
- Cerca de **4 em cada 10 adultos** e **1 em cada 4 adolescentes** não pratica atividade física regular.
- Entre os **adultos inativos**, **60,5% já praticou** alguma modalidade; entre os **adolescentes inativos**, o valor sobe para **89%**.
- Nos adultos, **metade dos ex-praticantes está sem praticar há 5 anos ou menos**, o que indica um afastamento relativamente recente.

Porque deixaram de praticar?

Nos adultos, mantêm-se a **falta de tempo**, mas ganham peso as **razões de saúde**, a **idade** e as **obrigações familiares**.

Nos adolescentes, o abandono está dominado por **falta de tempo** e **desinteresse**, frequentemente associados à escola e rotinas desorganizadas.

→ As barreiras são individuais, mas também organizacionais e contextuais.



Se Évora quer aumentar a prática de forma sustentada, o foco deve ser este grupo que quer regressar. O ano 2027 representa uma oportunidade para acelerar esse reencontro com o desporto.

Para onde querem voltar?

Entre os adolescentes, as preferências revelam uma procura por **moda-lidades conhecidas e socializadoras**.

Nos adultos, as principais portas de entrada são modalidades acessíveis e compatíveis com saúde e idade. Em ambos os grupos, existe um núcleo que declara **não querer praticar** (maior nos adultos), importante para estratégias diferenciadas de literacia e motivação.

Tecnologia e atividade física em Évora

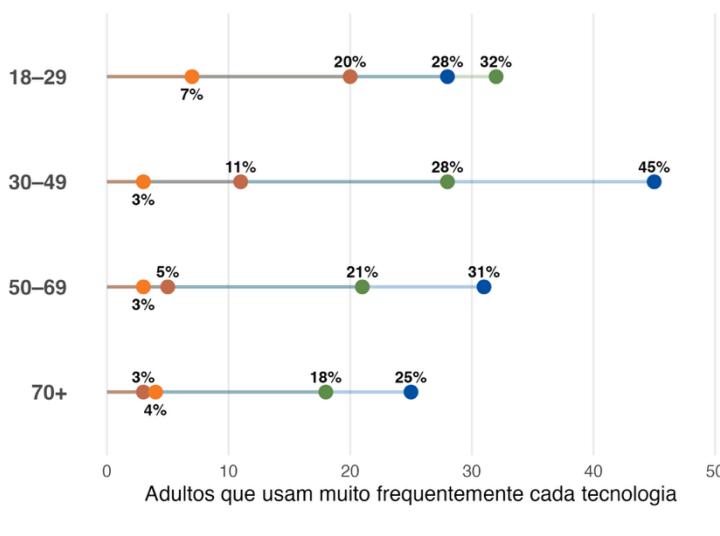
Em Évora, o uso de tecnologia associada à atividade física já não é residual, mas está longe de ser universal. A análise do construto “uso tecnológico” mostra dois eixos principais — **dispositivos/apps** e **conteúdos online/grupos** — e revela **diferenças claras por idade e escolaridade**, com menor utilização nos grupos mais velhos e nos participantes com menor escolaridade.

Perfis com maior adesão tecnológica

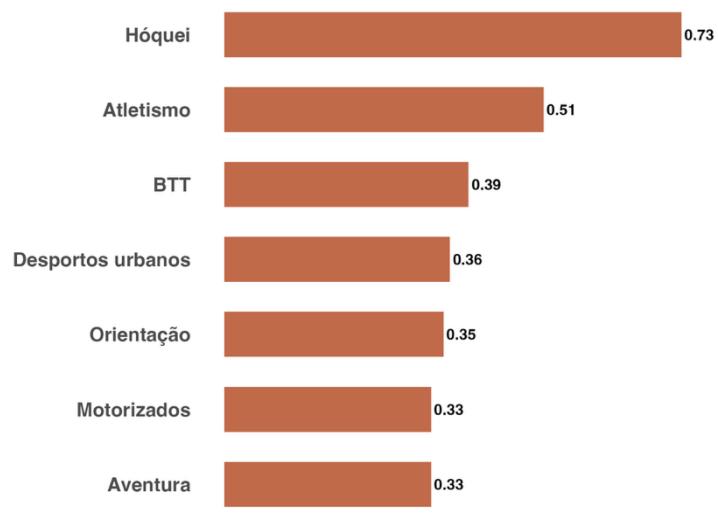
- Homens utilizam **mais smartwatch e apps específicas** do que mulheres, sobretudo nas modalidades mais intensivas.
- **A idade penaliza o uso tecnológico:** a partir dos 50 anos observa-se um declínio marcado na utilização de dispositivos e conteúdos online.
- **A escolaridade é um forte potenciador:** participantes com ensino superior apresentam níveis claramente mais altos nos dois domínios (Wear/Apps e Conteúdo/Grupos) do que quem tem habilitações mais baixas.

Modalidades mais “tecnológicas”

- **O uso tecnológico é mais elevado em modalidades competitivas e outdoor:** Hóquei, Atletismo, BTT, desportos urbanos e Orientação surgem no topo do índice latente.
- Modalidades recreativas e ocasionais (como jogos tradicionais ou caminhadas informais) apresentam **níveis mais baixos de incorporação tecnológica**.
- Há perfis distintos conforme o tipo de tecnologia: algumas modalidades recorrem mais a **apps e smartwatch**, outras apostam em **vídeos, tutoriais e sessões online**.



● Apps ● Smartwatch ● Vídeos/Tutoriais ● Grupos online



Infraestruturas, Iniciativas e Concelho Ativo

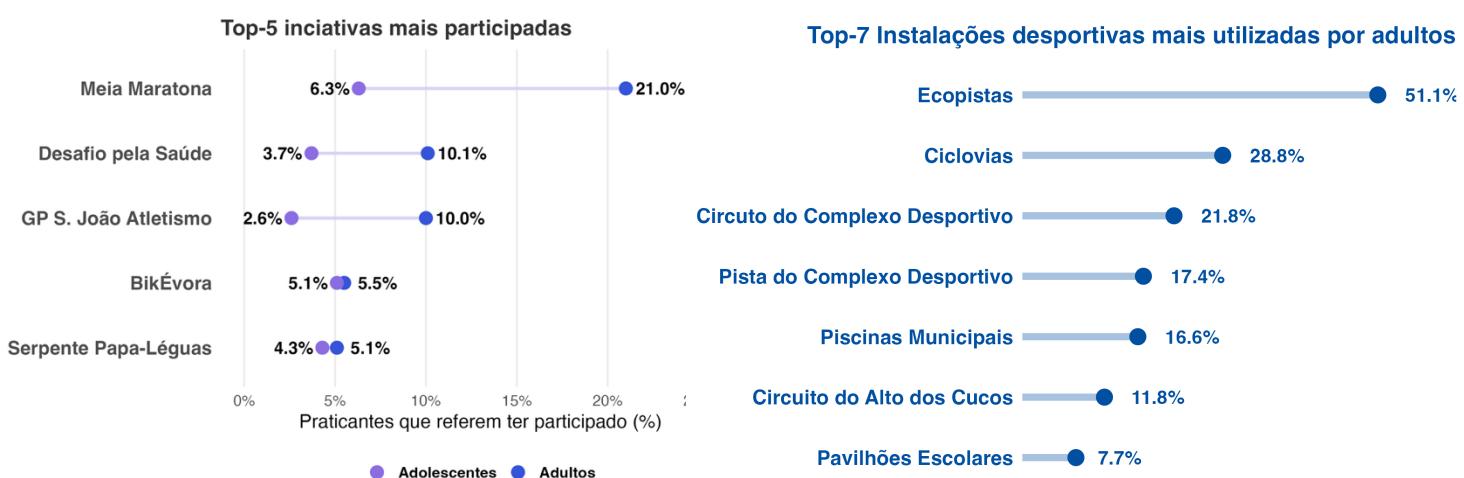
O concelho de Évora dispõe de uma oferta diversificada de **iniciativas e infraestruturas desportivas**, amplamente reconhecida e bem avaliada pela população. No entanto, a análise revela um **desalinhamento entre reconhecimento/avaliação e participação/utilização**.

Infraestruturas Desportivas

- Equipamentos como **piscinas, pavilhões escolares, ecopista, ciclovias e complexo desportivo** são os mais utilizados, mas com **padrões diferentes entre adolescentes e adultos**.
- Os níveis de **satisfação com as infraestruturas** são geralmente elevados (valores superiores a 80% em várias instalações), mas há **salas de ginástica e circuitos menos valorizados**, apontando para necessidades de requalificação e comunicação.

Iniciativas Municipais

- Entre 88% e 97% dos municíipes avaliam positivamente as iniciativas municipais de atividade física e desporto que conhecem.
- O grau de conhecimento é moderado (30%–78%), mas a **participação efetiva é muito reduzida (1%-13%)**.
- Iniciativas como “**Meia Maratona**”, “**Serpente Pápa-Léguas**” e “**Desafio pela Saúde**” destacam-se em notoriedade e participação.



Avaliação global da oferta desportiva

- A maioria dos adolescentes (63%) e dos adultos (56%) atribui **notas positiva** (pelo menos 5 numa escala de 0–10) à oferta desportiva global
- A satisfação é **mais elevada entre praticantes** do que entre não praticantes, o que mostra que quem utiliza mais a oferta municipal tende a valorizá-la.

O que potencia (ou trava) a prática de atividade física nos adultos

Foram ajustados modelos estatísticos para identificar, de forma integrada, os fatores que aumentam ou reduzem a probabilidade de praticar atividade física. Estes modelos permitem distinguir o que realmente faz diferença na prática dos eborenses.

● Fatores que mais potenciam a prática

- **Utilizar Ecopistas / Ciclovias**

Uso regular destas infraestruturas surge como um dos fatores **mais determinantes** para praticar atividade física. **Acessibilidade e segurança do espaço físico** são cruciais.

- **Passear, ouvir música, estar com amigos**

Atividades de lazer simples estão associadas a **estilos de vida compatíveis com prática regular**. O ambiente social e emocional favorece a mobilidade ativa.

- **Participar ou ter opinião positiva sobre eventos municipais**

GP S. João e Meia Maratona destacam-se como **catalisadores**, reforçando a prática entre quem já está predisposto. Eventos funcionam mais como **reforço** do que como iniciadores.

- **Sexo masculino**

Surge sistematicamente associado a maior probabilidade de prática.

● Fatores com efeito moderado

- **Utilização de salas e circuitos do complexo desportivo**

A utilização está ligada à prática, embora com peso inferior às ecopistas/ciclovias. Importa sobretudo garantir **qualidade percebida e proximidade**.

- **Práticas culturais e rotinas urbanas**

Ir ao café, participar em programas culturais, ler, quando presentes, aparecem associados a perfis mais ativos, embora com menor intensidade.

- **Sociabilidade familiar**

Estar regularmente com a família tem um **efeito positivo**, ainda que moderado.

● Fatores que travam ou a prática

- **Idade mais elevada**

É o **determinante negativo mais consistente** em todos os modelos.

Indica declínio progressivo da prática com avanço da idade.

- **Desconhecimento das infraestruturas**

"Não conhecer" ecopistas, ciclovias ou instalações do complexo surge como **barreira clara**. O desconhecimento pesa mais do que a opinião negativa.

- **Falta de ligação a iniciativas municipais**

Não conhecer / não participar em eventos comunitários associa-se a **menor probabilidade de prática**, sobretudo entre grupos já pouco predispostos.

Recomendações Finais

Câmara Municipal de Évora

- Priorizar a manutenção e expansão das infraestruturas que os modelos identificam como mais determinantes da prática em adultos: ecopista, ciclovias e circuitos de manutenção, bem sinalizados, seguros e acessíveis a pé.
- Reforçar os grandes eventos (Grande Prémio de S. João, Meia Maratona, Bikévora, Évora Cidade ao Pé) como momentos de fortalecimento da prática, com formatos “amigos” dos menos ativos (percursos acessíveis, caminhadas guiadas, inscrições simples e baixo custo).
- Facilitar o acesso às instalações municipais (horários alargados, informação clara, passes acessíveis, articulação com transportes), em especial para mulheres e grupos etários mais velhos, que surgem menos ativos.
- Comunicar de forma segmentada por idade e sexo, valorizando atividades do quotidiano que os modelos mostram estar associadas à prática (passar, estar com amigos/família, ouvir música enquanto se caminha), e ligando sempre a oferta concreta do concelho.

Escolas, Clubes e Associações Desportivas

- Aproveitar o elevado envolvimento desportivo dos adolescentes para criar pontes de continuidade para a idade adulta (programas de transição escola-clube, equipas “open” para ex-alunos, horários compatíveis com estudo e trabalho).
- Diversificar a oferta para lá da vertente competitiva: grupos de caminhada/corrada, atividades recreativas e formatos menos centrados no desempenho, que sejam atrativos para raparigas e jovens menos competitivos.
- Intensificar parcerias com o município, usando as instalações municipais e os grandes eventos como palco para projetos de iniciação, reentrada na prática e programas intergeracionais (pais-filhos, avós-netos).

Serviços de Saúde /ULS

- Integrar a atividade física como “sinal vital” em cuidados de saúde primários, utilizando breves aconselhamentos baseados em evidência e encaminhamento para recursos concretos do concelho (ecopista, circuitos de manutenção, grupos municipais).
- Identificar grupos com maior sedentarismo e menor prática (adultos mais velhos, mulheres pouco ativas, pessoas com muitas horas sentadas,

necessidades especiais) e criar circuitos de referenciação para programas comunitários específicos.

- Trabalhar em articulação com CME, escolas e clubes para que as prescrições de atividade física tenham uma resposta organizada no território (consultas + programa/grupo concreto), reduzindo as barreiras percebidas por não praticantes.

Municípios (praticantes e não praticantes)

- Para quem já pratica: incentivar a consolidação de rotinas (usar ecopista e ciclovias para deslocações, participar em eventos do concelho, manter grupos de amigos ou familiares com quem se pratica), reconhecendo o papel protetor destas práticas na saúde.
- Para quem ainda não pratica: sublinhar que começar pode passar por pequenas mudanças (caminhar mais, usar os percursos existentes, participar em iniciativas abertas a todos) e que a cidade já dispõe de recursos gratuitos ou de baixo custo pensados para isso.
- Dar visibilidade a histórias de municípios que iniciaram ou retomaram a prática em idade adulta, reforçando a ideia de que “nunca é tarde” e que o ambiente construído em Évora pode ser um aliado.

Nota metodológica

Este sumário executivo baseia-se no inquérito municipal à atividade física realizado em Évora entre 9 de janeiro e 15 de abril de 2025, dirigido a dois grupos-alvo: adolescentes (13–17 anos, a frequentar escolas do concelho) e adultos (≥ 18 anos, residentes ou trabalhadores em Évora). No total, foram obtidos 1 238 questionários válidos em adultos e 707 em adolescentes.

Nos adolescentes, a amostra foi recolhida por amostragem aleatória simples, garantindo que todos os alunos elegíveis tivessem a mesma probabilidade de ser selecionados. Nos adultos, recorreu-se à amostragem em bola de neve, um método não probabilístico em que cada participante convida novos participantes, o que permitiu chegar rapidamente a muitos municípios, mas gerou um desequilíbrio etário (sobrerrepresentação etária dos 30–49 anos e poucos inquiridos com 70+ anos). Para mitigar este problema, os dados dos adultos foram ponderados por calibração (“raking”), ajustando os pesos de forma que a distribuição por sexo e classe etária da amostra coincidisse com as margens dos Censos 2021 para o concelho.

A base de dados foi previamente depurada: foram identificados e tratados valores em falta, recodificadas variáveis (por exemplo, minutos por sessão, número de sessões semanais, uso de tecnologias) e considerados como ausentes os registos manifestamente implausíveis (por exemplo, duração diária sentada acima do plausível ou tempos de caminhada diárias irrealistas), de modo a evitar que respostas extremas distorcessem as médias e proporções.

Todas as estimativas apresentadas para adultos (prevalências, médias, diferenças entre grupos e entre 2012 e 2025) tiveram em conta o desenho amostral e os pesos, recorrendo a métodos de inferência específicos para

Prática de atividade física e desportiva no concelho de Évora

inquéritos complexos (que têm em conta pesos e desenho amostral); no caso dos adolescentes, os resultados são tratados como provenientes de uma amostra aleatória simples.

A caracterização inicial recorreu à estatística descritiva ponderada e a comparação entre 2012 e 2025 baseou-se em estimadores compatíveis com o desenho de ambos os inquéritos.

Para compreender os fatores associados à prática de atividade física foram ajustados modelos de regressão logística e modelos de aprendizagem automática baseados em árvores (random forest e XGBoost), avaliados em esquemas de treino/validação e com métricas adequadas a dados desbalanceados. A interpretação destes modelos foi reforçada com métodos de explicabilidade (SHAP), permitindo identificar os determinantes mais relevantes da prática.

O uso de tecnologia associada à atividade física foi analisado através de modelos de classes latentes, permitindo identificar perfis distintos de utilização sem impor categorias prévias.

Adicionalmente, foram utilizadas análises exploratórias multivariadas, incluindo análise de correspondências múltiplas e análise de redes, para caracterizar padrões de prática, abandono e preferências desportivas.

Em conjunto, estes procedimentos garantem que os resultados aqui apresentados combinam uma recolha de dados extensa, correções estatísticas para melhorar a representatividade e um conjunto diversificado de ferramentas analíticas, desde descrições simples até modelos preditivos e análises de perfis, sempre com foco na utilidade para a decisão local.

A Equipa de Investigação

[Paulo Infante](#), Universidade de Évora, Escola de Ciências e Tecnologia, Departamento de Matemática, Centro de Investigação em Matemática e Aplicações.

[Andreia Dionísio](#), Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Gestão, Centro de Estudos e Formação Avançada em Gestão e Economia.

[José Marmeira](#), Universidade de Évora, Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano, Departamento de Desporto e Saúde, Comprehensive Health Research Centre.

[Teresa Engana](#), Câmara Municipal de Évora, Divisão de Juventude e Desporto

[Elsa Rosmaninho](#), Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Mestre em Modelação Estatística e Análise de Dados.

