

ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR + 55

“Envelhecimento Ativo”

“A inatividade física assume-se hoje como um dos principais factores de risco de doença e morte – com 1 milhão de mortes (10%) e 8,3 milhões de incapacitados por ano atribuídos à inatividade física.” Estratégia da Organização Mundial de Saúde para a Promoção da Atividade Física (2016-2025)”.

“Várias organizações internacionais recomendam a atividade física de uma forma geral e o exercício físico em particular, como uma estratégia de intervenção não farmacológica e de modificação do estilo de vida, fundamental na prevenção, tratamento e controlo da diabetes tipo 2 e dos problemas cardiovasculares associados.”

O envelhecimento é um processo inevitável, inerente a todas as idades e a todos os indivíduos, importa atenuar muitos dos seus efeitos adversos. Um dos fatores que mais contribui para este processo é o sedentarismo.

Em relação ao envelhecimento, a sociedade contemporânea tem vindo abandonar uma classificação injusta da pessoa idosa, tomando-a como improdutivo, antiquada, pouco atrativa ou mesmo designada por velha. No entanto, os tempos mudam e, felizmente, as vontades também. Há cada vez mais a preocupação de proporcionar a estas pessoas especiais todo o conforto, o carinho e o respeito que merecem, após tantos anos de trabalho, sacrifício e dedicação aos outros.

A Atividade Física Sénior + 55 pretende que a prática regular do exercício físico, desencadeie no Sénior uma série de adaptações fisiológicas, psíquicas e sociais, melhorando a sua qualidade de vida, fazendo com que a atividade física seja encarada como um substituto do trabalho, realizando-a com regularidade, esforço, disciplina, rigor, criatividade e organização. Desta forma, o Sénior encontra uma forma mais sã, divertida e confortável de viver esta fase da sua vida. A Atividade Física e a Saúde são entendidas como um campo que pode ajudar a melhorar a respetiva qualidade de vida e também na prevenção e no combate à doença.

Reconhecemos a crescente importância que o exercício e a atividade física regular assumem na melhoria da qualidade de vida dos nossos cidadãos, traduzida na sua perceção de bem-estar, na sua aptidão física, no potencial de sociabilização e combate à exclusão, na manutenção dos níveis de independência ao longo dos anos e como resultado, na elevação dos níveis de felicidade de cada um.

Agradecemos o envolvimento das 5 Juntas de Freguesia do Concelho Carregal do Sal como parceiros estratégicos e Promotores Locais em mais este desafio de tornar o Programa **ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR + 55** uma referência local na área do **ENVELHECIMENTO ATIVO**.

Estamos certos que com a ajuda de todos este Projeto Municipal de promoção de exercício físico promoverá o Envelhecimento Ativo de todos os participantes e tem como objetivo melhorar a qualidade de vida.

Na organização dos grupos de atividade em função dos níveis de aptidão física funcional dos participantes, assim como de algumas patologias, como é caso da Diabetes (tipo 2), situação que visa rentabilizar o tempo investido nas aulas pelos participantes, aproximando a planificação das aulas e os seus objetivos com necessidades e especificidades requeridas para cada segmento.

Organização

Município Carregal do Sal / Ação Social – Setor do Desporto

Parceiros Estratégicos

Centro Saúde Carregal Sal

Parceiros e Promotores Locais

Juntas de Freguesia

Movimento Associativo Local

Objetivos Gerais

- 1- Proporcionar à população sénior do Concelho de Carregal do Sal uma atividade física regular e devidamente orientada tendo em vista a melhoria da sua qualidade de vida e elevação da sua auto-estima, sensibilizando-os para a adoção de estilos de vida saudáveis;
- 2- Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo a inatividade e o sedentarismo desta população;
- 3- Aumentar os níveis de independência a autonomia através de melhores indícios de aptidão cardiovasculares e aptidão física, nomeadamente ao nível da força e resistência muscular e atenuando a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- 4- Diminuir o tendente isolamento desta população através da organização de atividades de ocupação de tempos livres, aumentando a interação social:

Destinatários

Residentes no Concelho de Carregal do Sal, com idade igual ou superior a 55 anos e inferior a 95 anos.

Nota: Podem inscrever-se participantes que completem os 55 anos até ao final de 2019.

Nota: Situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Carregal do Sal para análise e posterior informação.

Calendarização da 1ª Edição

Data	Atividade
6 jan - 17 jan	Divulgação Atividade
20 jan – 31 jan	Período de Inscrição
Fevereiro	Início das Atividades
3 fev – 7 fev	Avaliações Iniciais
15 jun – 19 jun	Avaliações Finais
20 jun	Cerimónia Encerramento (Pavilhão Municipal ou Parque Alzira Cláudio)

Exame Médico

Não tendo carácter obrigatório, o Município de Carregal do Sal sugere que todos os participantes possam consultar o seu médico de família no sentido de realização de um exame médico prévio.

Atividades

As Atividades promovidas no âmbito do Programa Atividade Física Sénior + 55.

Descrição: Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objetos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.

Objetivos: Desenvolver as capacidades físicas; fazer frente às limitações físicas e psicossomáticas; recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio; Conseguir a distensão, relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; Preparar-se para os esforços do quotidiano; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Melhorar a qualidade do sono.

ATIVIDADES REGULARES

As Atividades regulares (aulas) têm uma duração de 45 minutos, no caso de grupos Muitos Ativos ou Menos Ativos; com uma frequência de respetivamente 2 vezes por semana organizadas por grupos e orientadas por um Técnico de Exercício Físico.

Periodicidade

Grupo Muito Ativos (2ª e 4ª feira – 10h15 / 11h00) e Menos Ativos (3ª e 5ª feira – 10h00 / 10h45)

Grupos com 2 aulas semanais

Opção: 2 aulas em Pavilhão Municipal de Carregal do Sal

Local de Aula

O Município de Carregal do Sal disponibiliza o Pavilhão Desportivo Municipal.

Constituição de Grupos e Lista de Espera

Cada deverá ter um mínimo de 8 e máximo de 25 participantes mediante espaço disponível para as aulas. Depois de preenchido o número de vagas em cada grupo, será criada, pela Organização, uma Lista de Espera por ordem cronológica de inscrição. Esta lista de espera deverá ser comunicada ao Município de Carregal do Sal na pessoa da Sra. Vereadora do Desporto e Ação Social.

No caso de desistência de algum participante a Organização contactará, de imediato, o primeiro em Lista de Espera.

Caso o número de interessados em Lista de Espera o justifique, poderá ser ponderada a criação de um novo grupo na próxima edição do projeto.

Nota: Situações excecionais devem ser colocadas à consideração do Município de Carregal do Sal para análise e posterior informação.

Faltas e Exclusões

O Município de Carregal do Sal, em articulação com o Promotor Local, reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de um participante do programa nos seguintes casos:

- Em função dos níveis de assiduidade às aulas, sempre que se verifique:
- Ausência, não justificada, às aulas pelo período de 2 semanas:
- Quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 3 períodos ao longo do ano (Férias Natal; Férias Páscoa; Férias de Verão):
- Quando se verificarem casos de conduta inapropriada junto dos técnicos, colegas de grupo ou demais intervenientes no programa.

Nota: Após excluído, o participante poderá voltar a requerer a sua inscrição mediante o pagamento de 50% do valor da Taxa Única de Inscrição.

Os grupos de atividade são organizados em função do perfil e dos níveis de Aptidão Física-Funcional dos participantes.

Desta forma os grupos são organizados por 2 níveis (Muito Ativos / Menos Ativos).

Nível A (Muito Ativos)

São, na sua maioria, utentes com um passado de prática de exercício físico, que se identificam com um estilo de vida ativo, demonstram uma aptidão física funcional superior à idade para a faixa etária e não apresentam patologias limitadoras para as atividades. Não apresentam dificuldades na realização da tarefa de vida diária e, em contexto de aula, demonstram uma performance muito ativa, permitindo um maior ritmo e fluidez (nas transições) na aula. Vivem de forma independente e funcional, são, na maioria, utentes com idade cronológica mais baixa, não apresentam dificuldades de deslocação, manipulação.

Nível B (Menos Ativos)

Maioritariamente, são participantes com maior idade cronológica, com patologias crónicas limitadoras (nomeadamente cardiovasculares, pulmonares, metabólicas, osteoarticulares, entre outras) e que necessitam de muitas adaptações para a prática de exercício físico. Realizam as tarefas de forma mais lenta, demonstram dificuldades em concretizar tarefas de deslocamentos e/ou necessitam de um auxiliar de marcha, demonstrando um maior risco de queda em testes funcionais.

Não sendo de carácter obrigatório será efectuado um aconselhamento técnico a todos os participantes para que efetivem a sua inscrição num grupo adaptado ao seu nível de aptidão física-funcional.

Pretende este programa evoluir para a criação de grupos mais homogéneos.

INSCRIÇÕES PARTICIPANTES

No processo de inscrição os participantes devem entregar os seguintes documentos:

- Ficha de Inscrição, devidamente preenchida e assinada pelo participante (modelo a disponibilizar pela CMCS);
- Pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI) - 5€ - 6 janeiro a 20 junho.
- Pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI) - 10€ - Época 2020/2021 - outubro a junho.

- Deve a Organização entregar ao participante o respetivo recibo comprovando o seu pagamento, não podendo exigir a entrega de uma cópia do Bilhete de Identidade/Cartão Cidadão, devem solicitar a sua apresentação no sentido de confirmar a idade e área de residência do participante, certificando-se que é residente no Concelho Carregal do Sal.

Nota: Quando os participantes não souberem assinar deve a Organização certificar-se da colocação de impressão digital, escrevendo nesse local “confirmado e verificado de acordo com o bilhete de identidade/cartão cidadão” e assinando por baixo.

Nota: Cada participante apenas se pode inscrever num grupo e num nível.

Todas as fichas de inscrição devem estar devidamente preenchidas e validadas e as cópias de todos os documentos em pasta própria no Gabinete de Ação Social.

Cartão 66 – Todos os cidadãos residentes e eleitores no Concelho de Carregal do Sal com idade igual ou superior a 66 anos e aderentes ao Cartão 66 têm 50% de desconto no pagamento da Taxa Única de Inscrição.

Isenção do Pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI)

Mediante solicitação, por escrito, o Município de Carregal do Sal pode isentar o pagamento da TUI por comprovada insuficiência económica de um participante, anexando ao requerimento (modelo a fornecer pela CMCS) os seguintes documentos comprovativos:

- Ficha de inscrição do participante;
- Documento que certifica isenção do pagamento das Taxas Moderadoras do Sistema Nacional de Saúde por insuficiência económica (código 0705);
- Após avaliação, o Município de Carregal do Sal comunicará ao participante o deferimento ou indeferimento do requerimento apresentado.

Nota: A isenção do pagamento da TUI concedida pelo Município de Carregal do Sal é cancelada quando não cumpridos os níveis mínimos de assiduidade exigida para o projeto.

Competências das Instituições Envolvidas

Município Carregal do Sal

- Contratação de um Seguro Desportivo para os participantes, de acordo com o decreto-lei 10/2009;
- Distribuição de Kits de material desportivo pelos técnicos envolvidos;
- Organização de todo o processo de imagem, comunicação e promoção;
- Organização de Cerimónia de Encerramento;
- Organização de Atividades Pontuais;

- Disponibilização gratuita de instalações desportivas municipais, mediante disponibilidade e solicitação prévia;
- Organização de sessões de formação dirigidas aos técnicos e participantes;
- Aprovação dos técnicos apresentados em função das suas habilitações académicas;
- Organização e gestão da base de dados com todas as inscrições no programa;
- Validação do processo de isenções no pagamento da TUI de participantes que comprovem a sua insuficiência económica.

Parceiros (Juntas de Freguesia)

- Definição e angariação de Promotores Locais na sua área de ação (freguesia);
- Promoção Local do programa;

Promotor Local (Associações, IPSS, Lares,)

- Promoção Local do programa;
- Colaboração na definição de horários, dias e locais das aulas;
- Envio de relatório final de avaliação do projecto.

Contactos

Município de Carregal do Sal
Setor do Desporto e Ação Social
Morada: Praça do Município 3430-909 Carregal do Sal
Informações gerais: (351) 232 960 400
Informações específicas: (351) 232 960 495
e-mail geral: geral@cm-carregal.pt

Horário de Funcionamento:

08h45 – 12h30
14h00 – 17h15

Mais Informações:

www.carregaldigital.pt

Parceiros Estratégicos

Juntas de Freguesia

Centro Saúde Carregal Sal

Promotores Locais

Movimento Associativo Local



CARREGAL DO SAL
município



CARREGAL DO SAL

município



CARREGAL DO SAL

