

IN COMMON SPORTS 2018-2021

DESPORTO SÉNIOR

*A motivação para a prática do desporto e para a
adoção de um estilo de vida saudável*



ORIENTAÇÕES E BOAS PRATICAS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AUTORES

Manuela Ferreira- Município de Vila Nova de Cerveira (PT)

Pedro Bezerra - Instituto Politécnico de Viano do Castelo (PT)

Massimo Lodovici - Município de Cesena (IT)

Luisa Arrigoni - Município de Cesena (IT)

José M^a Cancela Carral - Universidade de Vigo (SP)

Neli Petrova - Município de Aksakovo (BG)

Peter Cziráki - Zöldpont Egyesület és Szerkesztőség (HU)

Màrton Dvorák - Zöldpont Egyesület és Szerkesztőség (HU)

FOTOGRAFIAS

Município de Vila Nova de Cerveira (PT)

Município de Cesena (IT)

Instituto Politécnico de Viana do Castelo (PT)

Universidade de Vigo (SP)

Município de Aksakovo (BG)

Zöldpont Egyesület és Szerkesztőség (HU)

MAIS INFORMAÇÕES

Município de Vila Nova de Cerveira - Coordenador do projeto

investimento.adl@cm-vncerveira.pt

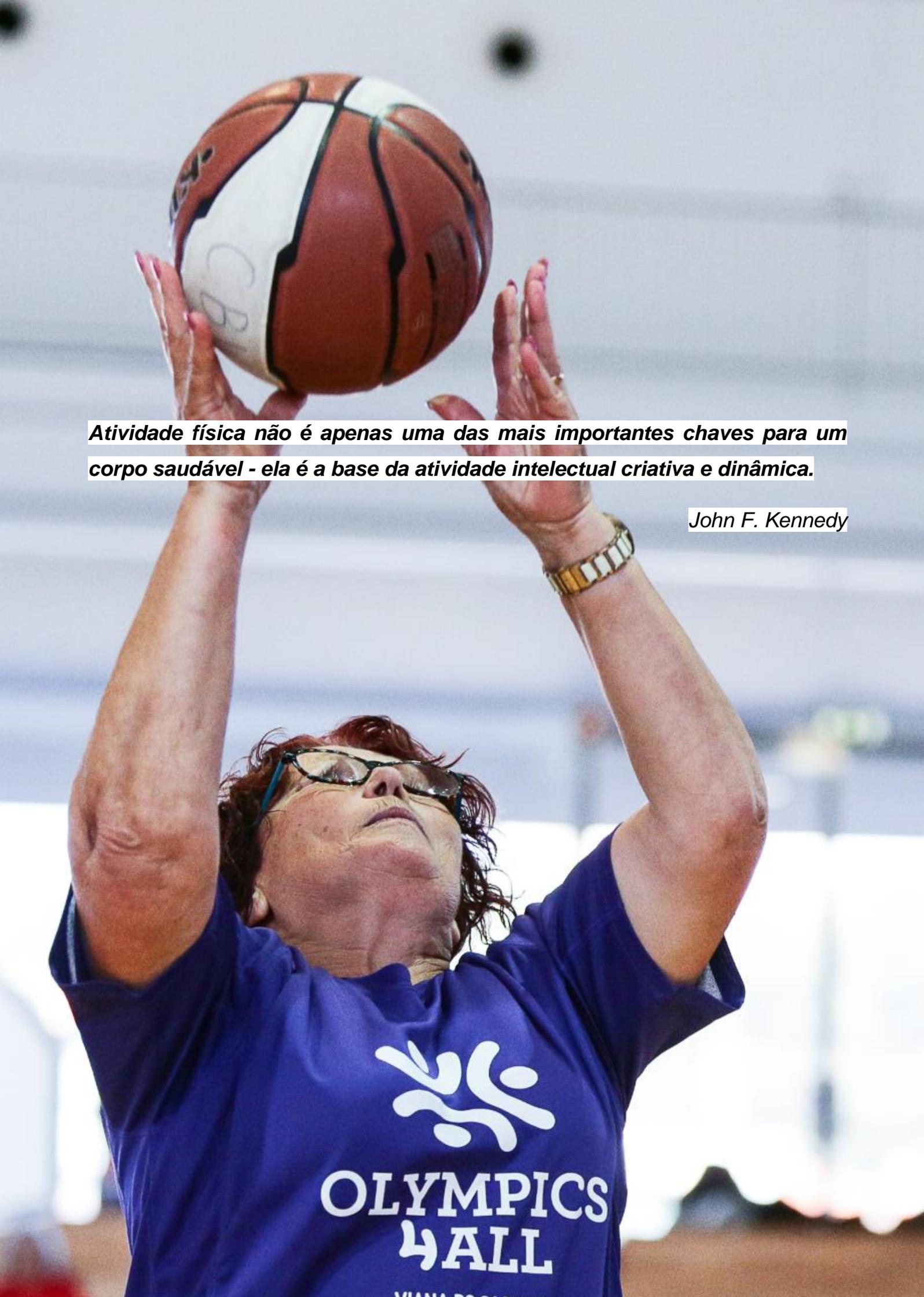
www.olympics4all.eu

Julho 2020

Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui um endosso aos conteúdos, que refletem apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.



Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável - ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica.

John F. Kennedy

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
1.1 Envelhecimento, Desporto e Ruralidade	7
1.2 A Comissão Europeia e a promoção do Desporto.....	8
PROJECTO IN COMMON SPORTS	12
OBJETIVOS.....	13
ATIVIDADES PROPOSTAS.....	13
CONSÓRCIO E EQUIPA DO PROJETO	16
RESULTADOS PROJETO IN COMMON SPORTS	20
BOAS PRÁTICAS	24
MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA - PORTUGAL	26
COMUNE DI CESENA – ITÁLIA	39
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO E LAZER – PORTUGAL.....	50
UNIVERSIDADE DE VIGO - ESPANHA.....	54
MUNICÍPIO DE AKSAKOVO - BULGÁRIA	62
ASSOCIAÇÃO ZÖLDPONT - HUNGRIA	66
ENTREVISTAS: O QUE PODEMOS FAZER PARA AUMENTAR A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO ..	70

INTRODUÇÃO

"Motivação para a prática do desporto e para a adoção de um estilo de vida saudável: Orientações e Boas Práticas" é uma publicação enquadrada no resultado intelectual do Projeto Europeu IN COMMON SPORTS, aprovado em 2017 pelo programa ERASMUS + Desporto - Parcerias Colaborativas (referência: 590543-EPP-1-2017-1-PT-SPO-SCP), elaborada sob a supervisão da equipa técnica do Município de Cesena (Itália). Os resultados intelectuais do projeto podem ser de natureza diversa, nomeadamente concretos (tangíveis), além das competências e experiências pessoais (intangíveis) adquiridas pela equipa do projeto e pelos participantes das atividades.

Além de abordar de forma genérica a atividade física na União Europeia, em particular no grupo etário dos idosos, esta publicação apresenta sucintamente o projeto IN COMMON SPORTS e uma compilação de boas práticas, no âmbito de programas de promoção da atividade física direcionados para idosos nos cinco países parceiros do projeto: Portugal, Espanha, Itália, Hungria e Bulgária.

De salientar ainda que foram efetuadas entrevistas a elementos-chave de várias instituições envolvidas com o objetivo de recolher sugestões sobre iniciativas que promovem a participação dos seniores em atividades desportivas.




caminha
município

PISCINA



RA DE
RA

SPORT

1.1 Envelhecimento, Desporto e Ruralidade

As taxas de natalidade sistematicamente baixas e o aumento da esperança de vida estão, indubitavelmente, a transformar a pirâmide etária da União Europeia. Por conseguinte, a percentagem de pessoas em idade ativa na UE está a diminuir, ao passo que o número relativo de reformados está a aumentar. **Assim, a proporção de idosos na população total aumentará significativamente ao longo das próximas décadas.** Apesar de ser considerado um fenómeno global, o processo de envelhecimento é mais significativo nalgumas regiões do mundo. A Europa é uma região particularmente afetada por esta tendência, assistindo-se à gradual convergência dos indicadores de envelhecimento entre

A atividade física, principalmente para seniores, pode ser benéfica para a saúde física, mental e social.

os países. No início de 2018, havia 101,1 milhões de idosos (65 ou mais anos) a viver na União Europeia, o equivalente a quase um quinto da população total. Durante as próximas três décadas, o número de idosos na União Europeia deverá seguir um caminho ascendente, atingindo 149,2 milhões de habitantes em 2050.

De registar que alguns dos países envolvidos no projeto IN COMMON SPORTS apresentam taxas muito elevadas de envelhecimento, como é o caso de Portugal, Itália, Espanha e algumas regiões da Bulgária.

O envelhecimento populacional coloca muitas questões fundamentais à sociedade, nomeadamente: **“Como se podem ajudar as pessoas a permanecer ativas e independentes à medida que envelhecem?”**; **“Uma vez que as pessoas vivem até mais tarde, como se pode promover a Qualidade de Vida?”**; **“Como se podem prevenir os custos, impactos negativos e efeitos do envelhecimento nas sociedades?”** (WHO, 2002). A promoção da saúde desempenha um papel muito importante no Envelhecimento Ativo, pois muitas doenças que ocorrem com o avançar dos anos podem ser prevenidas, enquanto que a promoção da saúde pode ajudar a que pessoas com doenças crónicas permaneçam ativas e independentes, evitando assim o declínio da saúde e a institucionalização.

A atividade física regular em idosos não só reduz o risco de doenças crónicas, como também ajuda a prevenir o declínio físico e melhorar a qualidade de vida, aumentando o bem-estar psicológico e contribuindo para permanecer o maior tempo possível. Por esses motivos, é importante incentivar a atividade física entre idosos. Além disso, são notórios os efeitos da atividade física na melhoria da composição corporal e, conseqüentemente, na redução dos fatores de risco de diferentes patologias típicas da sociedade contemporânea. O exercício físico é a medida preventiva mais importante que

pode ser realizada com os idosos (Cantera, 2004). Promover um estilo de vida ativo é a abordagem ideal para combater os altos níveis de inatividade, observados na população mundial.

Uma forte evidência científica revela também que a atividade física ajuda a manter a saúde corporal e diminuir o risco de obesidade (U.S. Department of Health and Human Services, 2012; Elsayy & Higgins, 2010) e que o exercício regular aumenta o nível de aptidão aeróbia, associada a uma diminuição em todas as causas de mortalidade e morbidade (Blair, Kohl, Paffenbarger et al, 1989; Jones, Peterson, Bonow et al., 2008; Elsayy & Higgins, 2010).

As pessoas ativas têm uma maior probabilidade de viver com mais saúde e com maior independência, pelo que o benefício do exercício físico tem uma maior importância no caso de idosos.

Assim, apresenta-se como particularmente importante encontrar estratégias para aumentar a participação dos idosos no desporto e promover estilos de vida saudáveis, especialmente nas áreas rurais.

Outro aspeto a ser levado em consideração, dada a ruralidade das regiões envolvidas neste projeto, é a influência dos fatores de contexto. Por exemplo, a maior disponibilidade de programas ou serviços e melhores condições sociais e económicas dos indivíduos estão associados a um maior nível de atividade física. **Variações espaciais e características do ambiente sociocultural das comunidades, nomeadamente a disponibilidade variável de equipamentos, redes e outros recursos, desempenham um papel importante na definição do perfil de atividade física das comunidades.** De facto, indivíduos residentes em comunidades rurais podem ter menos acesso a serviços preventivos de promoção de atividade física devido a infraestruturas mais dispersas, maior dispersão geográfica e menos meios de transporte disponíveis ou, não raras vezes, à ausência total de transportes públicos.

1.2 A Comissão Europeia e a promoção do Desporto

O desporto é um domínio em que as responsabilidades da UE são relativamente recentes, tendo sido adquiridas apenas com a entrada em vigor do Tratado de Lisboa, em dezembro de 2009. A UE é responsável por desenvolver políticas baseadas em dados concretos, por promover a cooperação e pela gestão de iniciativas em prol da atividade física e do desporto em toda a Europa. Pela primeira vez, foi estabelecida uma rubrica orçamental específica, no período entre 2014 e 2020, ao abrigo do programa Erasmus+, para apoiar projetos e redes no domínio do desporto.

Nos últimos anos, o crescente papel do desporto pode ser observado nas políticas europeias. O Conselho Europeu e a Comissão Europeia publicaram diversos documentos com políticas e estratégias relacionadas com o desporto, não obstante, os dados existentes do nível de atividade física mostram como as políticas não se transformam em mudanças comportamentais entre as sociedades. Existe uma discrepância visível entre as políticas e a realidade da nossa sociedade, o que exige aos governos e às instituições europeias a adoção de ações mais eficazes para permitir que os idosos sejam mais ativos diariamente.

Com a publicação do Livro Branco sobre o Desporto em 2007, a Comissão Europeia elaborou um plano estratégico para apoiar e criar condições para uma melhor governança do desporto europeu, emitindo diretrizes sobre a aplicação das regras comunitárias.

A União Europeia acredita que o desporto desempenha um papel vital, não apenas na saúde e na condição física, mas também na promoção da inclusão e integração social principalmente de grupos marginalizados.

Complementarmente, o Conselho da União Europeia e os Representantes dos Governos dos Estados-Membros em 2012 vieram reforçar o papel da Atividade Física na promoção da Saúde, exortando os Estados-Membros da UE a incentivarem a inclusão da atividade física em prol do envelhecimento ativo nas políticas e nos regimes de financiamento nacionais para o desporto e, por conseguinte, a considerarem a possibilidade de projetos

destinados a promover a atividade física benéfica para a saúde entre os idosos, não deixando de ter em conta os diferentes níveis de capacidade funcional.

Por outro lado, as publicações regulares do Eurobarómetro "Desporto e Atividade Física", lançadas pela Comissão Europeia, permitem apoiar o desenvolvimento do quadro político e das diretrizes para a promoção do desporto e da atividade física em cada Estado-Membro.

Os resultados do último Eurobarómetro especial 472 "Desporto e atividade física", publicado em março de 2018, indicam que a faixa etária das pessoas mais velhas é geralmente menos ativa quando comparada com outros intervalos de idade, e significativas diferenças podem ser verificadas entre os grupos sociodemográficos quando se observa a prática de outras atividades físicas (tais como ciclismo, dança ou jardinagem).

Constata-se ainda que pessoas com 55 anos ou mais anos tem uma maior probabilidade de afirmar que nunca realizam atividades físicas de forma vigorosa. Não obstante, quando convidados a identificar as razões pelas quais praticam desporto e outras atividades físicas, os idosos mencionam com mais frequência a melhoria da sua saúde (57% das pessoas com 55 anos ou mais, em comparação com 49 % das pessoas de 15 a 24 anos) e para contrariar o processo de envelhecimento.

Neste sentido, a política desportiva deve incentivar um movimento desportivo devidamente fundamentado com programas consistentes e sustentados, de grande impacto, que fomentem a prática de atividade física e desportiva para todos, promovendo a perceção de toda a população de que a prática de atividade física é um direito de todos, sejam profissionais, amadores ou praticantes de âmbito recreativo ou escolar, independentemente da raça, da etnia, da classe social ou do género. A atividade física deverá promover, não só, estilos de vida ativos, mas também o desenvolvimento pessoal e social, reduzindo a violência e sustentando a integração social.



PROJECTO IN COMMON SPORTS

O Município de Vila Nova de Cerveira lidera, entre janeiro de 2018 e dezembro de 2020, o projeto **IN COMMON SPORTS - *Intergenerational Competition As Motivation For Sport And Healthy Lifestyle Of Senior Citizens*** no âmbito das parcerias colaborativas

FACT SHEET

Start Date: Jan 1, 2018

End Date: Dez 31, 2020

EC Contribution: 316,986 EUR

Coordinator:

Município de Vila Nova de Cerveira

Partners:

Comune di Cesena (IT)

Instituto Politécnico de Viana do Castelo (PT)

Universidade de Vigo (SP)

Zöldpont Egyesület es Szerkesztőség (HU)

Obština Aksakovo (BG)

www.olympics4all.eu

cofinanciado pelo programa Europeu Erasmus+, ação Desporto. Este projeto reúne cinco países europeus e agrega seis organizações: Município de Vila Nova de Cerveira, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Município de Cesena (ITÁLIA) Universidade de Vigo (Espanha) o município de Aksakovo (Bulgária) e a Associação Zöldpont (Hungria), garantindo uma dimensão europeia e representando alguns dos países que apresentam as mais baixas taxas de prática desportiva na União Europeia.

O projeto desenvolverá o estudo denominado **"Aptidão física e desempenho cognitivo da população idosa - a competição como motivação adicional para a promoção de um estilo de vida ativo"**, envolvendo mais de 350 participantes dos cinco países e a implementação

de 15 eventos "Olimpíadas intergeracionais", abrangendo cerca 500 participantes seniores. Prevê-se ainda o envolvimento de mais de 80 associações locais que intervêm em diferentes áreas: social, voluntariado, juventude e desporto.

Este projeto teve por base os resultados evidenciados pelo projeto Olimpíadas Intergeracionais 2015, promovido pelo Município de Vila Nova de Cerveira e financiado pelo programa ERASMUS + Desporto no âmbito da Semana Europeia do Desporto 2015" (1º projeto nacional aprovado no âmbito desta medida). Esta iniciativa teve como principal atividade as Olimpíadas Intergeracionais que decorreram de 06 a 11 de Setembro de 2015 em Vila Nova de Cerveira e envolveram 9 equipas transnacionais e cerca de 250 participantes, em representação dos municípios portugueses do Alto Minho e das localidades geminadas de Espanha e França. As equipas foram compostas por homens e mulheres com idades entre os 60 ou mais anos e jovens dos 18 aos 30 anos. Os desportos universais propostos eram comuns a todos os países, enquanto que os jogos tradicionais foram adaptados em função dos países envolvidos em competição. Na seleção dos participantes mais jovens foi dado especial ênfase aos jovens NEET *"not in education, employment, or training"* com formação prévia na área do desporto. Esta competição

saudável de modalidades desportivas universais e jogos tradicionais teve como objetivo aumentar a consciencialização da prática do desporto sem fronteiras, sem idade e sem género predefinidos e ampliar a participação no desporto e na atividade física de grupos mais vulneráveis.

O impacto da iniciativa nos participantes foi avaliado em abril de 2016, através da realização de um inquérito, tendo-se demonstrado que cerca de 30% dos participantes seniores aumentaram a prática do exercício físico. A promoção desta iniciativa conduziu ainda à realização da II e III edição das Olimpíadas, em novembro de 2016 e em setembro de 2017, respetivamente, realizadas nos municípios de Vila Nova de Cerveira, Melgaço e Viana do Castelo, contando com a participação de mais de 200 idosos, demonstrando o efeito multiplicador do projeto e a sustentabilidade da iniciativa após o término do mesmo.

OBJETIVOS

Tendo em consideração o alto índice de dependência dos idosos nas regiões envolvidas neste projeto, o maior nível de inatividade nesta faixa etária e a escassez de estudos que correlacionem a competição como fator motivacional para a prática continuada de exercício físico entre os idosos, o consórcio de parceiros propõe-se a aprofundar o conhecimento dos fatores motivacionais para a promoção de um estilo de vida ativo na população idosa e o impacto da competição "Olimpíadas Intergeracionais" no estado de aptidão física e mental do idoso. Através de um conjunto de ações integradas, nomeadamente a partilha e a disseminação de boas práticas, o desenvolvimento do estudo, e a organização de competições dirigidas a pessoas com 60 ou mais anos que propiciem o intercâmbio intergeracional, pretende-se identificar e impulsionar novos programas de atividade física que promovam a integração deste grupo alvo em programas de desporto e que contribuam para um estilo de vida saudável.

ATIVIDADES PROPOSTAS

De forma sistematizada apresentamos as principais atividades do projeto:

- ✓ Estabelecer uma rede de cooperação transnacional na área do desporto, com o objetivo de aumentar os níveis de atividade física na população sénior e identificar e partilhar boas práticas nesta área;
- ✓ Realizar um estudo longitudinal - "**Aptidão física e desempenho cognitivo da população idosa - a competição como motivação adicional para a promoção de um estilo de vida ativo**" - em Portugal, Itália, Espanha, Bulgária e Hungria, e que pretende:

- I. Avaliar o impacto de uma competição desportiva nos participantes e analisar a associação entre o nível de atividade física, a aptidão física e o desempenho cognitivo dos idosos;
 - II. Investigar o impacto das competições, como as "Olimpíadas Intergeracionais" no estado de aptidão física e estilo de vida saudável, sobre a população envelhecida;
 - III. Compreender a motivação para a prática continuada de atividade física na população envelhecida;
 - IV. Criar ligações intergeracionais para inclusão social;
 - V. Impulsionar e contribuir para o desenvolvimento de políticas e estratégias de promoção da saúde mais eficazes.
-
- ✓ Testar e implementar o conceito de Olimpíadas Intergeracionais como ferramenta para a integração de grupos vulneráveis no desporto;
 - ✓ Criar um guia de boas práticas locais, identificando programas de atividade física para idosos e as ferramentas necessárias para sua replicação
 - ✓ Conceber programas de atividade física ajustados aos parâmetros críticos de aptidão física detetados no estudo, a fim de evitar a perda de mobilidade funcional que afete a qualidade de vida, perda de autonomia e a independência das pessoas idosas.



CONSÓRCIO E EQUIPA DO PROJETO

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA - COORDENADOR DO PROJETO

Manuela Ferreira - Gestora do projeto

Olga Pontedeira - Técnica Superior Saúde/Social

Patrícia Martins - Psicóloga

Nuno Gomes Silva - Professor de Educação Física/Treinador (colaborador externo)

André Silva - Professor de Educação Física

Victor Alves - Suporte Tecnologias de Informação (colaborador externo)

Miguel Pereira - Professor de Educação Física/Treinador (janeiro 2018 – maio 2018)

Luís Araújo - Professor de Educação Física/Treinador (janeiro 2018 – abril 2018)

COMUNE DI CESENA - ITÁLIA

Roberto Zoffoli - Diretor do Gabinete de Projetos Europeus

Massimo Lodovici – Gestor do Município

Luisa Arrigoni – Gestora de Projetos

Sabrina Colaci – Professora de Educação Física/Treinadora

Valeria Rossi – Gestora de Projetos (janeiro 2018 - novembro 2018)

Federica Cuni – Professora de Educação Física/Treinadora (janeiro 2018 – março 2019)

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO - PORTUGAL

Pedro Bezerra - Professor/Investigador - Diretor da Escola Superior de Desporto e Lazer

João Camões - Professor/Investigador - Escola Superior de Desporto e Lazer

Ana Braga Silva - Professora/Investigadora - Escola Superior de Desporto e Lazer

OBSHTINA AKSAKOVO - BULGARIA

Neli Petrova - Gestora de Projetos

Stefani Yordanova - Professora de Educação Física/Treinadora (janeiro 2018/março 2020)

Vanya Ilieva - Professora de Educação Física/Treinadora (maio 2020/dezembro 2020)

CONSÓRCIO E EQUIPA DO PROJETO

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA - COORDENADOR DO PROJETO

Manuela Ferreira - Gestora do projeto

Olga Pontedeira - Técnica Superior Saúde/Social

Patrícia Martins - Psicóloga

Nuno Gomes Silva - Professor de Educação Física/Treinador (colaborador externo)

André Silva - Professor de Educação Física

Victor Alves - Suporte Tecnologias de Informação (colaborador externo)

Miguel Pereira - Professor de Educação Física/Treinador (janeiro 2018 – maio 2018)

Luís Araújo - Professor de Educação Física/Treinador (janeiro 2018 – abril 2018)

COMUNE DI CESENA - ITÁLIA

Roberto Zoffoli - Diretor do Gabinete de Projetos Europeus

Massimo Lodovici – Gestor do Município

Luisa Arrigoni – Gestora de Projetos

Sabrina Colaci – Professora de Educação Física/Treinadora

Valeria Rossi – Gestora de Projetos (janeiro 2018 - novembro 2018)

Federica Cuni – Professora de Educação Física/Treinadora (janeiro 2018 – março 2019)

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO - PORTUGAL

Pedro Bezerra - Professor/Investigador - Diretor da Escola Superior de Desporto e Lazer

João Camões - Professor/Investigador - Escola Superior de Desporto e Lazer

Ana Braga Silva - Professora/Investigadora - Escola Superior de Desporto e Lazer

OBSHTINA AKSAKOVO - BULGARIA

Neli Petrova - Gestora de Projetos

Stefani Yordanova - Professora de Educação Física/Treinadora (janeiro 2018/março 2020)

Vanya Ilieva - Professora de Educação Física/Treinadora (maio 2020/dezembro 2020)

ZÖLDPONT EGYESÜLET ES SZERKESZTÖSEG - HUNGRIA

Péter Cziráki – Presidente da Associação

Marton Dvorak – Investigador/ Professor de Educação Física

Kriszta Kovács - Professora de Educação Física/Treinadora

Tímea Viczián - Professora de Educação Física/Treinadora

UNIVERSIDAD DE VIGO

José M^a Cancela Carral - Professor/Investigador/Gestor do Projeto

Irimia Mollinedo Cardalda – Investigadora/ Fisioterapeuta

Gustavo Rodriguez Fuentes - Investigador/ Fisioterapeuta

Elena Vila Suarez - Investigadora/ Professora de Educação Física

Silvia Varela Martínez - Investigadora/ Professora de Educação Física

Iris Machado de Oliveira - Investigadora/ Fisioterapeuta

Miguel Adriano Sanchez Lastra - Investigador/ Professor de Educação Física



7ª Reunião Internacional do Projeto
Novembro 2019
CESENA - ITÁLIA

RESULTADOS PROJETO IN COMMON SPORTS

Consideradas as restrições impostas pelos Estados-Membros da União Europeia e a suspensão das atividades do projeto em todos os países parceiros devido ao contexto epidemiológico provocado pelo novo coronavírus - COVID-19 a partir de março de 2020, a equipa do projeto foi obrigada a reestruturar o planeamento inicial de algumas atividades, nomeadamente, cancelar os treinos semanais dirigidos à comunidade sénior, avaliar nos participantes o impacto de uma competição desportiva e analisar a associação entre o nível de atividade física, a aptidão física e o desempenho cognitivo dos idosos (março e setembro 2020).

Seja pelo trabalho em equipa direcionado para a competição, seja pela socialização que daí advém, é inequivocamente demonstrado que a competição e a dimensão social funcionam como fatores motivacionais para aumentar os níveis de atividade física em idosos. A dimensão social ganha sentido através das relações que as pessoas criam no contexto da competição e no trabalho em equipa que desenvolvem em prol desse evento.

O relatório final do estudo "APTIDÃO FÍSICA E DESEMPENHO COGNITIVO DE IDOSOS - A COMPETIÇÃO COMO MOTIVAÇÃO ADICIONAL PARA PROMOVER UM ESTILO DE VIDA ATIVO", elaborado por Pedro Bezerra, João camões (IPVC) e José Maria Carral (Universidade de Vigo), divulgado em Novembro de 2020, reconhece nas conclusões finais que se verificou um compromisso dos participantes para com um estilo de vida mais saudável. Esta constatação foi evidenciada através da baixa taxa de absentismo dos participantes inscritos nos treinos semanais promovidos em todos os países, mesmo nos seniores que apresentaram

condições prévias de maior sedentarismo.

1. Avaliar o impacto de uma competição desportiva nos participantes e analisar a associação entre o nível de atividade física, a aptidão física e o desempenho cognitivo dos idosos.

Os resultados não são claros sobre o impacto da competição na aptidão física da população etária. Os participantes relatam como principal motivação para o exercício as questões sociais. No entanto, as pontuações no *Participation Motivation Questionnaire* do grupo de participantes que integra as competições são superiores quando comparadas ao grupo de idosos que não integra as competições.

2. Investigar o impacto das competições, como as "Olimpíadas Intergeneracionais" no estado de aptidão física e estilo de vida saudável, sobre a população envelhecida.

Os resultados do estudo evidenciaram um aumento da aptidão física e, conseqüentemente, a adoção de um estilo de vida mais saudável na população idosa, independentemente do país, escolaridade, sexo ou idade.

3. Compreender a motivação para a prática continuada de atividade física na população envelhecida.

A motivação para a atividade física sistemática é o principal resultado deste projeto. De facto, as principais dificuldades para promover um estilo de vida ativo entre a população idosa são os altos índices de absentismo e posterior abandono dos programas. No caso em apreço, a percentagem de absentismo foi baixa, com tendência para 0. Estes resultados são transversais a todos os países envolvidos neste estudo, registando essa prevalência mesmo em atletas que eram inativos antes de ingressarem no grupo experimental do projeto IN COMMON SPORTS. Seja pelo trabalho em equipa direcionado para a competição, seja pela socialização que daí advém, é inequivocamente demonstrado que a competição e a dimensão social funcionam como fatores motivacionais para aumentar os níveis de atividade física em idosos. A dimensão social ganha sentido através das relações que as pessoas criam no contexto da competição e no trabalho em equipa que desenvolvem em prol desse evento. Talvez a competição, o desafio e a criação de condições para promover esta interação social sejam as chaves para um plano de intervenção bem-sucedido.

4. Criar ligações intergeracionais para inclusão social

A variável não foi bem controlada no presente estudo. No entanto, a constatação de uma inclusão social bem-sucedida pode ser entendida por variáveis indiretas. De facto, considerando as variáveis sociodemográficas (nível de escolaridade, estado civil, gênero, rendimentos e etnia), a interação projetada, a dinâmica de grupo criada e a elevada taxa de participação nas sessões de treino e nas competições/eventos desportivos dinamizados ao longo do projeto demonstram que, através desta dinâmica, estão criadas condições para que a inclusão social ocorra nesta faixa etária tantas vezes afetada pelo isolamento e solidão.

5. Impulsionar e contribuir para o desenvolvimento de políticas e estratégias de promoção da saúde mais eficazes.

Os resultados científicos e o entusiasmo da população idosa em participar do projeto fornecem boas evidências no desenvolvimento de programas de intervenção com impacto importante e baixo custo.

Os investigadores sugerem que, para intervenções futuras, poderá ser importante considerar o incremento das sessões semanais de exercícios, de forma a seguir as recentes diretrizes do ACSM "*American College of Sports Medicine*" para a saúde da população idosa. Além disso, a intervenção deve considerar a inclusão dos desportos regionais e locais com o objetivo de beneficiar a motivação intrínseca para o exercício, assumindo os jogos tradicionais um excelente ponto de partida conforme constatado nas competições desportivas promovidas no âmbito do presente projeto. Instalações adaptadas, em termos de acessibilidade e conforto, podem ser o diferencial de articulação para um plano de intervenção bem-sucedido.

No que concerne ao impacto das atividades desenvolvidas e dos beneficiários diretos nos cinco países, os principais resultados (setembro 2021) são minuciosamente apresentados abaixo:



41
técnicos,
investigadores
e professores



486
seniores que
participaram nas
COMPETIÇÕES



9 publicações
científicas e
artigos
submetidos



7 reuniões
internacionais
do projeto



258
participantes
nas sessões de
treino (com
mais de 60 anos)



11
competições
realizadas



696
idosos avaliados



1481
horas de
sessões de
treino
ministradas



40
organizações
Locais
envolvidas

BOAS PRÁTICAS

Identificar Boas Práticas é sobretudo aprofundar o conhecimento sobre as metodologias de motivação para estilos de vida saudáveis e para a promoção do envelhecimento ativo.

O conteúdo deste capítulo resume o trabalho de compilação de boas práticas de programas de promoção da atividade física direcionados para idosos nos cinco países parceiros do projeto: Portugal, Espanha, Itália, Hungria e Bulgária. As organizações do consórcio foram convidadas a identificar nos seus territórios programas que, pela metodologia utilizada, demonstraram ser catalisadores da motivação para a prática do desporto entre os seniores, ademais de constituírem boas práticas com potencial de replicação noutros territórios.

Ainda neste capítulo, e de forma a enquadrar as organizações envolvidas, descreve-se sucintamente as competências das entidades que integram o consórcio.



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA - PORTUGAL

No âmbito das competências previstas na lei, um dos objectivos centrais do município de Vila Nova de Cerveira é aproximar a administração pública dos seus cidadãos.

O concelho de Vila Nova de Cerveira situa-se no noroeste da Península Ibérica, no distrito de Viana do Castelo, com cerca de 9500 habitantes numa área de 108,47 km². O Município de Vila Nova de Cerveira (www.cm-vncerveira.pt) é o órgão autárquico deste concelho e tem por missão definir e executar políticas tendo em vista a defesa dos interesses e satisfação das necessidades da população local. Nesse sentido, cabe-lhe promover o desenvolvimento do município em todas as áreas da vida, como a saúde, a educação, a ação social e habitação, o ambiente e saneamento básico, o ordenamento do território e urbanismo, os transportes e comunicações, o abastecimento público, o desporto e cultura, a defesa do consumidor e a proteção civil. O município também procura, nas suas atividades, envolver a comunidade, para garantir uma participação efetiva dos cidadãos nas questões locais, regionais, nacionais e europeias e garantir uma melhor compreensão do processo de definição das políticas.

Como outras áreas essenciais, o Município de Vila Nova de Cerveira considera o desporto como um elemento fundamental para o bem-estar físico e emocional das pessoas, e uma ferramenta essencial na majoração da qualidade de vida dos seus munícipes, pelo que a promoção da prática desportiva - aliada à educação e / ou lazer - tem sido, ao longo dos anos, uma preocupação permanente da autarquia.

Ao nível das infraestruturas ou na dinâmica de cooperação com as associações locais, o concelho de Vila Nova de Cerveira contribui para o reforço e desenvolvimento desta componente na vida da comunidade local e desenvolve uma política de criação e valorização de diversos equipamentos desportivos, oferecendo condições particularmente atrativas para a prática ou realização de provas ou eventos desportivos de diversas modalidades.

As piscinas municipais, o pavilhão desportivo, a pista de atletismo, o parque de lazer do Castelinho, o Estádio Municipal Dr. Rafael Pedreira, a ecopista do Rio Minho, os polos desportivos e as condições naturais - a montanha e os rios Minho e Coura - fazem de Vila Nova de Cerveira um concelho único para a prática do desporto.

A preocupação do município em promover a atividade física para os cidadãos, no sentido de fomentar estilos de vida saudáveis, levou esta entidade a desenvolver diversos projetos nacionais e transnacionais na área do desporto com o objetivo de aumentar a prática desportiva e garantir a acessibilidade ao desporto de toda a comunidade local.

Paralelamente, o município tem aumentado as competências na área da prestação de cuidados à população idosa, incluindo atividades de promoção do bem-estar dos idosos institucionalizados ou que residem sozinhos nas suas casas. Nos últimos anos, o município tem envidado esforços para atingir esse segmento da população, nomeadamente através da promoção da atividade física junto dos grupos mais vulneráveis.

As boas práticas selecionadas pelo Município de Vila Nova de Cerveira retratam, não só, atividades desenvolvidas no concelho, como também atividades de outras regiões do território nacional, que a equipa considerou inovadoras e com potencial de serem replicadas noutras regiões.



DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS (SPORTS FOR ALL)

LOCALIZAÇÃO: Vila Nova de Cerveira (Portugal)/Tomiño (Espanha)

FREQUÊNCIA: Anual

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

Vila Nova de Cerveira e Tomiño promovem um programa de atividades desportivas gratuitas nas instalações municipais dos dois concelhos durante todo o ano e cuja oferta inclui até três variedades à escolha:

PISCINA EM FAMÍLIA - Natação e iniciação ao meio aquático para crianças dos 3 aos 12 anos acompanhados pelos seus familiares. Realiza-se na piscina de Vila Nova de Cerveira no primeiro sábado de cada mês.

ATIVIDADES PARA MAIORES DE 55 ANOS - Aulas de pilates, ginástica, zumba, fitness e atividades afins que têm lugar às terças-feiras em Vila Nova de Cerveira e às quintas-feiras em Tomiño.

PRÁTICA DE DIVERSAS MODALIDADES DESPORTIVAS nas freguesias de Tomiño e nas Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) de Vila Nova de Cerveira. Terças-feiras e quintas-feiras pela manhã.

O projeto desenvolve-se na Piscina Municipal, Pavilhão Municipal, Parque de Lazer Castelinho, Pista de Corrida e é dirigido a todas as idades.

MAIS INFORMAÇÕES

<https://eurocidadecerveiratomino.eu/>



CERVEIRA SAUDÁVEL

CERVEIRA SAUDÁVEL

LOCALIZAÇÃO: Vila Nova de Cerveira (Portugal)

FREQUÊNCIA: Abril a Setembro

Descrição da atividade

Em estreita parceria com algumas coletividades do concelho, o programa 'Cerveira Saudável' visa, ano após ano, consolidar a promoção de sessões monitorizadas de exercício físico transversal a todas as idades, possibilitando a experiência de conhecer ou visitar locais com elevado interesse histórico-patrimonial e ambiental-paisagístico, dentro e fora do concelho. Este programa de atividade física monitorizada, gratuito e ao ar livre, é desenvolvido entre abril e setembro nos finais de semana e direcionado a toda a comunidade.

MAIS INFORMAÇÕES

www.cm-vncerveira.pt

MAIS ATIVOS MAIS VIVIDOS

GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE
AULAS GRATUITAS

(Seguro de acidentes pessoais não incluído)

Gabinete de recreação e tempos livres
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Rua Dr. Plácido Costa, 91 – Porto
inscrições: 220 425 316 / 937 300 129
www.facebook.com/Maisativosmaisvividoss



MAIS ATIVOS MAIS VIVIDOS

LOCALIZAÇÃO: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) - Porto

FREQUÊNCIA: Setembro a Julho

Descrição da atividade

O programa “Mais Ativos, Mais Vividos” tem como **prioridade** promover a saúde e a manutenção de um estilo de vida saudável junto da população idosa da Área Metropolitana do Porto. Entre os aspetos trabalhados durante as aulas monitorizadas pelos estudantes da FADEUP – todos eles técnicos especializados que frequentam a opção de Exercício e Saúde da Licenciatura em Ciências do Desporto, o Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade e o Doutoramento em Atividade Física e Saúde, com a supervisão do Gabinete de Exercício e Saúde da Faculdade – incluem-se a prática desportiva regular, em ambiente informal, recreativo e intergeracional. Além disso, o projeto visa formar e sensibilizar os futuros profissionais de exercício físico com conhecimentos e competências de forma a promover atividades que melhorem a saúde, autonomia, bem-estar e qualidade de vida da população idosa.

O programa, que salienta a importância de iniciar e manter hábitos saudáveis e ativos na Terceira Idade, tem a duração de 10 meses (setembro a julho). As sessões de ginástica são gratuitas e decorrem duas a cinco vezes por semana, na FADEUP.

Os resultados deste projeto têm sido publicados em reuniões científicas nacionais e internacionais e em revistas especializadas.

MAIS INFORMAÇÕES

https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/noticias_geral.ver_noticia?p_nr=17112

<https://pt-pt.facebook.com/Maisativosmaisvividoss/>



BOCCIA SENIOR - CAMPEONATO NACIONAL

BOCCIA SENIOR - CAMPEONATO NACIONAL*

*** ORGANIZADO PELA PCAND - PARALISIA CEREBRAL - ASSOCIAÇÃO NACIONAL DO DESPORTO**

LOCALIZAÇÃO: Várias regiões do país

FREQUÊNCIA: Anual

Descrição da atividade

A modalidade de Boccia é reconhecida, a nível nacional e internacional, como a mais pertinente para praticantes desportivos com paralisia cerebral e doenças neurológicas afins, bem como outras deficiências motoras de origem não cerebral.

No entanto, temos assistido nos últimos anos a um incremento significativo da prática de outros grupos alvo, nomeadamente de crianças e idosos sem deficiência.

No que diz respeito aos idosos, o chamado Boccia Sénior tem sido um sucesso, tendo o número de praticantes aumentado significativamente. Na época desportiva de 2018-19, estiveram inscritos cerca de 800 idosos, em representação de 69 associações/ clubes e outras entidades.

As provas de âmbito nacional estão compreendidas no Campeonato Nacional de Boccia Sénior, dividido por zonas e com Fases Finais, e na Taça de Portugal de Boccia Sénior.

Ambas as provas são mistas quanto ao género dos praticantes e têm um carácter de prática individual e de equipas.

MAIS INFORMAÇÕES

<http://pcand.pt/modalidades/boccia-senior>



MAIOR IDADE - MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

MAIOR IDADE - MUNICÍPIO DE ÍLHAVO

LOCALIZAÇÃO: Município de Ílhavo

FREQUÊNCIA: Setembro a Junho

Descrição da atividade

A 'Maior Idade' é uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, que tem como destinatários principais a população com 60 ou mais anos, sendo um dos seus objetivos mais importantes manter os seniores do município mais ativos e mobilizados para a sua vida comunitária.

A 'Maior Idade' procura proporcionar aos cidadãos mais experimentados um conjunto de oportunidades de valorização integral do seu tempo, tirando todo o proveito e sabor à fase mais madura da vida, não esquecendo nunca que as aprendizagens e partilhas deixadas pelos Maiores contribuem decisivamente para o enriquecimento e desenvolvimento do Município de Ílhavo.

Assim, são dinamizados, ao longo de todo o ano, um conjunto de projetos e iniciativas, muitas delas em parceria ativa com outras instituições do Município de Ílhavo, das quais se destacam o Projeto TeatrIIDADES, os Espaços Maior Idade, o Movimento Maior, o Festival Cabelos Brancos, Idolíadas - A Arte da Maior Idade, entre outros.

Tudo isto é criado carinhosamente a pensar nos seniores, procurando promover junto deles uma vida mais saudável, de convívio, cultura e bem-estar.

MAIS INFORMAÇÕES

<https://www.cm-ilhavo.pt/areas-de-intervencao/maior-idade>



COMUNE DI CESENA - ITÁLIA

COMUNE DI CESENA – ITÁLIA

A cidade de Cesena está situada no norte da Itália, mais precisamente na região de Emilia-Romagna, a cerca de 15 km da costa do Adriático, e é em conjunto com Forlì, a capital do distrito de Forlì-Cesena. Em 2019, Cesena tinha uma população de cerca de 97.038. A Câmara Municipal é responsável por um vasto leque de serviços tais como: polícia municipal, turismo, cultura, educação, desporto, inovação, serviços sociais, atividades produtivas, ambiente, infraestruturas, mobilidade, obras públicas, energia, sustentabilidade, proteção civil, e planeamento urbano.

Em termos demográficos, a população de Cesena está a envelhecer, em linha com os dados nacionais. O facto de a esperança média de vida continuar a aumentar e a taxa de fecundidade ser persistentemente baixa, fazem de Itália o país com o maior índice de envelhecimento do mundo. Os dados do gabinete de estatística do município confirmam que o índice de envelhecimento em Cesena é de 198,1 em 2019, muito superior ao nacional (173,1 em 2019), pelo que as pessoas com mais de 65 anos representam 12,6% da população total. Cumulativamente, o estilo de vida sedentário na Itália afeta uma grande proporção de pessoas idosas e o fenómeno é mais pronunciado entre as mulheres.

Assim, o Município de Cesena considera o desporto como uma oportunidade social e de promoção da saúde, pelo que articula diretamente com a Agência Local de Saúde, no sentido de fomentar estilos de vida saudáveis entre a população idosa e combater o isolamento desta faixa etária.

Entendendo o desporto como uma ferramenta para a saúde, integração, educação e respeito, o Município de Cesena aprovou, na última década, duas resoluções enfatizando a importância dos valores do desporto como parte integrante dos valores da cidade:

1. Resolução n. 335 aprovada em 2012 denominada “Os valores do desporto, os valores da cidade”, reconhecendo a importância fundamental do desporto com funções educativas sociais e de saúde, onde se foca não apenas a importância da prática desportiva, mas, acima de tudo, o desporto como cultura do desporto em geral;
2. Resolução n. 21 - “Os valores do desporto, os valores da cidade. O desporto como educação para a cidadania” aprovada em 2013, que integra e reúne, num mais vasto leque de iniciativas, vários projetos de promoção dos valores desportivos reconhecidos como um veículo de promoção não só do bem-estar físico das pessoas, mas também de educação para a cidadania e para a responsabilidade.

A prática desportiva em Cesena pode contar com excelentes infraestruturas: o estádio “Orogel-Dino Manuzzi”, a piscina municipal, a pista de atletismo, o pavilhão desportivo, o centro desportivo de rugby, o campo de baseball, e os ginásios e centros desportivos distribuídos por diferentes zonas da cidade. O centro da cidade de Cesena é atravessado por caminhos pedonais e ciclovias: 79 km de ciclovias já estão disponíveis e 17 Km estão em fase de execução ou projeto.

Uma forte atividade de networking entre o município e as associações desportivas tornam a prática desportiva em Cesena particularmente generalizada, estando atualmente registadas mais de 300 associações de promoção do desporto que contam com mais de 13000 membros inscritos.

Cesena foi a Cidade Europeia do Desporto no ano de 2014, reconhecida pela ACES EUROPE - Federação das Cidades e Capitais Europeias do Desporto.

A promoção do bem-estar como estilo de vida é, de facto, uma das características cada vez mais distintivas da cidade de Cesena e de todo o território da Romagna graças ao projeto “*Wellness Valley*”.



O *Wellness Valley* é a iniciativa que, desde 2003, tem feito de Romagna a primeira região do mundo a aprofundar os conhecimentos na área do Bem-Estar e da Qualidade de Vida.

O projeto foi lançado em 2002 por Nerio Alessandri, presidente e fundador da empresa *Technogym*, que incitou as autoridades e organizações locais a unirem forças e trabalharem em conjunto para reunir o capital social, intelectual e económico da região e desenvolver iniciativas inovadoras para melhorar a qualidade de vida. “*Wellness*” é o estilo de vida que combina a prática de exercícios físicos regulares, com uma alimentação saudável e uma abordagem mental positiva: é uma escolha individual que pode ser feita em todas as fases da vida e em qualquer lugar. *Wellness Valley* é o primeiro exemplo real de Ecosistema de Bem-Estar, um modelo social e cultural que aposta nas pessoas e na sua saúde e cria as condições que lhes permitem fazer escolhas de estilos de vida saudáveis, com benefícios tanto para o indivíduo como para a comunidade.

Atualmente, o projeto já identificou mais de 60 melhores práticas, ou seja, programas e iniciativas que contribuem ativamente para melhorar a saúde e o bem-estar da população, nomeadamente: programas de prevenção da obesidade infantil, aulas gratuitas de ginástica em parques públicos para o envelhecimento ativo, prescrição médica de atividade

física para a prevenção de doenças crônicas e hotéis certificados que permitem aos turistas que visitam a região usufruir de uma verdadeira experiência de "*Wellness*" na Romagna.

Desde 2016, o Fórum Econômico Mundial adotou a iniciativa "*Wellness Valley*" como uma referência internacional de um sistema que promove a prevenção e a sustentabilidade de longo prazo, onde se identificam boas práticas, que podem posteriormente ser transferidas para outros territórios com o objetivo de aumentar a qualidade de vida e a sua atratividade.

No dia 17 de setembro de 2019, durante o Workshop anual *Wellness Valley* na Technogym Village em Cesena (Itália), o projeto In Common Sports foi oficialmente incluído entre as boas práticas do Wellness Valley.



CESENA CAMMINA - CESENA CAMINHA

CESENA CAMMINA (CESENA CAMINHA)

MUNICÍPIO DE CESENA



LOCALIZAÇÃO: Município de Cesena

FREQUÊNCIA: Anual

Descrição da atividade

Cesena Cammina é uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Cesena, a Agência Regional de Saúde e o Clube Alpin Italiano que promove a atividade caminhadas em 11 rotas diferentes que percorrem as ruas da cidade e as zonas circundantes.

Os grupos de participantes estão divididos em diferentes níveis, porque a ideia deste projeto é para ser apreciada, não só pelos amantes de caminhadas, mas também pelos cidadãos que se iniciam nesta aventura e respetivas famílias.

Iniciado em 2007, o projeto decorre durante todo o ano, e os grupos multiplicaram-se nos territórios mais próximos (Cesenatico, distrito de Cesena-Oltreviso, distrito de Cesena-Al Mare, Longiano, Gambettola e Savignano), de forma espontânea.

A participação é gratuita e todos os caminhantes devem cumprir as instruções dos acompanhantes e seguir o caminho indicado pelo condutor que está munido de lanterna de alta visibilidade para usar nas calçadas, túneis e passagens pedonais. É solicitado a todos os participantes que cumpram o código da estrada, usem roupa ou material refletor, e mantenham uma postura atenta, prudente e colaborativa.

MAIS INFORMAÇÕES

<http://www.comune.cesena.fc.it/cesenacammina>



MUOVITI
CHE TI FA
BENE

MUOVITI
CHE TI FA
BENE

MUOVITI CHE TI FA BENE! - MOVE-TE QUE TE FAZ BEM!

MUOVITI CHE TI FA BENE! - MOVE-TE QUE TE FAZ BEM!

MUNICÍPIO DE CESENA



LOCALIZAÇÃO: Parques públicos - Município de Cesena

FREQUÊNCIA: Maio a Setembro

Descrição da atividade

“MOVE-TE QUE TE FAZ BEM” é um projeto promovido pela Câmara Municipal de Cesena, em conjunto com a Agência Regional de Saúde e a Fundação Technogym, que oferece aos habitantes de Cesena a oportunidade de realizar atividade física gratuita em 14 parques públicas de Cesena, sob a orientação de um profissional. Desta forma, todos os cidadãos têm a oportunidade de participar em diferentes disciplinas dirigidas para várias faixas etárias, incluindo idosos com mais de 65 anos. As principais atividades são:

1. Ginástica e alongamentos (exercícios de média intensidade): o objetivo principal é potencializar as atividades aeróbicas, mas também promover exercícios relaxantes através de métodos de alongamento;
2. Caminhada de baixa intensidade/impacto: para pessoas com dificuldades físicas e motoras são organizadas caminhadas acompanhadas por um treinador;
3. Ioga e Pilates: a combinação das características relaxantes do Ioga com a tonificação e o alongamento do Pilates gera benefícios com efeitos imediatos na flexibilidade e no equilíbrio muscular;
4. Tai Chi: execução de uma série de movimentos lentos, suaves e circulares que ajudam gradativamente a acalmar a mente, movimentando o corpo de forma relaxada e consciente, acalmando a respiração e melhorando a postura;
5. Nordic Walking: trabalha os principais grupos musculares envolvendo também a parte superior do corpo graças ao uso de bastões; ajuda a perder peso ao queimar mais calorias que a caminhada clássica, é excelente para a saúde cardiovascular e não sobrecarrega as articulações;

6. Ginástica suave: caracterizada por movimentos lentos e graduais que têm um impacto delicado sobre os músculos, ligamentos e articulações. O objetivo é o envolvimento global do corpo numa atividade muscular completa;

7. Brincadeiras infantis: atividade lúdica/motora para crianças dos 5 aos 10 anos, com a dinamização de jogos que visam desenvolver uma melhor consciência do corpo, e aproveitar a paisagem natural do parque. Nesta atividade os adultos podem deixar os seus filhos com um instrutor experiente.

8. Ginástica funcional: treino que visa melhorar o movimento de todo o corpo, através da realização de movimentos que simulam os gestos comuns do quotidiano, envolvendo o controlo do corpo, a atividade da cintura abdominal e a muscular.

MAIS INFORMAÇÕES

<http://www.comune.cesena.fc.it/cesenacammina>



VIA PEDONALE – PRUDENZA! VIA PEDONAL – PRUDÊNCIA!

VIA PEDONALE – PRUDENZA! VIA PEDONAL – PRUDÊNCIA!

MUNICÍPIO DE CESENA



LOCALIZAÇÃO: Vias públicas - Município de Cesena

FREQUÊNCIA: Não aplicável

Descrição da atividade

O desporto desempenha um papel muito importante na vida de Cesena. Para o testemunhar, existem cerca de 300 associações desportivas e mais de 13.000 pessoas inscritas nos principais organismos de promoção desportiva. Mas, acima de tudo, são milhares de pessoas que praticam uma atividade física com certa regularidade, mesmo autonomamente. Não obstante, a maioria dos percursos frequentados pelos corredores não são reservados apenas para eles, também registam a passagem dos automóveis, com todos os problemas decorrentes da convivência na via de veículos motorizados, pedestres e pessoas a praticar desporto.

Precisamente para lhes garantir uma maior segurança, o Município de Cesena criou uma sinalização especial de informação e um convite à prudência, para ser colocado nas vias mais movimentadas, onde carros, bicicletas, corredores e pedestres estão frequentemente presentes. O projeto envolveu, numa primeira fase, várias entidades que identificaram as principais vias para instalação dos novos sinais.

Estes sinais castanhos colocados nas rotas mais populares da cidade têm como objetivo apelar à cautela dos motoristas.

MAIS INFORMAÇÕES

<http://www.comune.cesena.fc.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/40034>



ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO E LAZER – IPVC - PORTUGAL

INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO

A Escola Superior de Desporto e Lazer é uma das seis Escolas Superiores do Instituto Politécnico de Viana do Castelo [ESDL-IPVC]. Foi criada pelo Conselho Geral do IPVC a 3 de maio de 2011, ao abrigo do disposto no artigo 59º da Lei 62/2007 de 10 de Setembro (Regime Jurídico das Instituições de Ensino Superior), sendo a autorização para funcionamento dada a 11 de Maio de 2011 por Despacho do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior.

As instalações da ESDL foram inauguradas a 15 de maio de 2013 e situam-se no Complexo Desportivo e de Lazer Comendador Rui Solheiro, Monte Prado (de que faz parte integrante o Centro de Estágios de Melgaço). Para além das 9 salas de aulas, 4 auditórios, biblioteca, 3 laboratórios (Fitness, Outdoor, e Avaliação do Movimento), refeitório, bar, e espaços de estudo e confraternização para estudantes, a ESDL utiliza todo o espaço envolvente do Complexo Desportivo (campo relvado natural, campo relvado sintético, pista de atletismo, pavilhão gimnodesportivo, piscina coberta, piscina descoberta, campos de ténis, 2 salas de musculação, sala de luta, sala de ginástica e fitness, parede de escalada e centro hípico). Nas suas aulas, a ESDL recorre ainda ao maior ginásio do mundo - a natureza – usando ainda o mar (surf), os rios (canoagem, rafting e canyoning) e a montanha (orientação, escalada, etc).

O curso de Desporto e Lazer está sediado na Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, aproveitando as extraordinárias condições oferecidas pelo Complexo Desportivo Municipal e pelo ambiente natural envolvente do Parque Natural Peneda-Gerês, e é uma formação de 1º ciclo (licenciatura) organizada segundo Bolonha, especialmente destinada a todos os que pretendem vir a trabalhar na área do Desporto e/ou Educação Física. Neste sentido, a estrutura curricular comporta uma forte abordagem científica acompanhada de uma componente de estudos práticos para as atividades físicas de academia, de exploração da natureza e turismo ambiental, para além da abordagem aos desportos mais institucionalizados.



PROJETO IN COMMON SPORTS APRESENTADO NO "AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE" (ACSM)

PROJETO IN COMMON SPORTS REPRESENTADO NO ENCONTRO ANNUAL DO AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2019)

IPVC – ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO E LAZER



LOCALIZAÇÃO: Orlando, Florida

FREQUÊNCIA: Não aplicável

Descrição da atividade

Com vista à participação no congresso da AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE - um dos eventos mundiais mais reconhecidos na área da ciência do desporto -, os dados recolhidos no projeto "IN COMMON SPORTS" foram apresentados por Pedro Bezerra (IPVC) para avaliação dos pares no âmbito da investigação científica, mais especificamente em contexto comunitário, no congresso da ACSM de 2019 que se realizou entre 28 de maio e 1 de junho, em Orlando na Florida - Estados Unidos da América.

O trabalho apresentado destinava-se, num primeiro momento de avaliação, a descrever o estado de saúde dos participantes do projeto IN COMMON SPORTS provenientes dos diferentes países europeus e as relações transversais com os indicadores de saúde: aptidão cardiorrespiratória, força e composição corporal. Na reunião anual da ACSM estiveram presentes e envolvidos cerca de 6000 participantes, tendo sido submetidas cerca de 2000 comunicações, conduzindo a interações globais com investigadores de referência de vários países como China, Dinamarca, EUA, Índia, etc. Foram ainda criadas ligações científicas com o objetivo de estabelecer pontes para a realização de um trabalho colaborativo.

O IPVC está a liderar o *Work Package* que visa a recolha de dados de base e acompanhamento para avaliar as mudanças relacionadas com a aptidão física, auto-perceção da saúde e marcadores biológicos, na população envelhecida.

MAIS INFORMAÇÕES

<http://portal.ipvc.pt/portal/page/portal/esdl>



FACULTADE DE CIENCIAS DA EDUCACIÓN E DO DEPORTE – UNIVERSIDADE DE VIGO - ESPANHA

UNIVERSIDADE DE VIGO - ESPANHA

A Universidade de Vigo, fundada em 1990, é uma universidade pública localizada na cidade de Vigo, Galiza, Espanha. A Universidade Vigo integra vários *campus* nas três cidades galegas de Pontevedra, Ourense e Vigo que são municípios da comunidade autónoma da Galiza.

A Universidade de Vigo é uma instituição pública, autónoma, aberta à comunidade e com vocação internacional, comprometida com a igualdade, o progresso económico e o bem-estar social da comunidade galega. Através do ensino e da investigação de qualidade, pretendem contribuir para a criação e transferência de conhecimento, a formação integral das pessoas, o desenvolvimento científico e tecnológico, a inovação e o crescimento intelectual da sociedade multicultural e multilingue da região em que a Universidade se insere.

A Faculdade de “*Ciencias da Educación e do Deporte*”, situada no campus de Pontevedra, está responsável pela dinamização do projeto IN COMMON SPORTS no Município de Sanxenxo, Galiza. O Grupo de Investigação HealthyFit, responsável neste projeto, está em constante crescimento, centrando as suas linhas de ação na avaliação e prescrição do exercício físico em pessoas idosas com ou sem patologias. Para o Grupo de Investigação HealthyFit, a promoção da atividade física nos idosos é essencial para reduzir os efeitos do envelhecimento e preservar a capacidade funcional, promovendo assim um estilo de vida ativo. Para a dinamização deste projeto foi criada uma parceria entre a Universidade de Vigo e o Município de Sanxenxo.



SESSÕES DE TREINO GRATUITAS PARA IDOSOS NA PISCINA E NO PAVILHÃO DESPORTIVO DE SANXENXO

PISCINA PÚBLICA E PAVILHÃO DESPORTIVO PÚBLICO – ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

MUNICÍPIO DE SANXENXO



LOCALIZAÇÃO: Pontevedra-Sanxenxo

FREQUÊNCIA: 2-3 dias por semana – programa anual de 9 meses

Descrição da atividade

Neste projeto, o programa de atividade física é composto por duas sessões:

1. Sessão no Pavilhão Desportivo - (60 min): 45% Aeróbica; 15% Força; 15% Equilíbrio; 10% Coordenação; 15% de esforço.
2. Sessão aquática - (60 min): 50% Aeróbica; 25% Força; 10% Equilíbrio; 10% Coordenação; 5% de esforço.

O número médio de utentes na sessão dinamizada no pavilhão desportivo é de 70 e participam nas sessões aquáticas 39 utentes. Este programa de atividade física para idosos é gratuito sendo os custos são suportados pelo concelho de Sanxenxo.

O programa está a ser coordenado pelos serviços sociais e desportivos da Câmara Municipal de Sanxenxo. Toda a informação tem o município de Sanxenxo.

MAIS INFORMAÇÕES

O programa é coordenado pelos serviços sociais e desportivos da Câmara Municipal de Sanxenxo: <https://www.sanxenxo.es/index.php/es/>



PROGRAMA DEPOTERMAL

PROGRAMA DEPOTERMAL

DEPUTACIÓN DE PONTEVEDRA



LOCALIZAÇÃO: Este programa decorre em diferentes cidades da Galiza - Espanha

FREQUÊNCIA: Uma semana por ano

Descrição da atividade

Este plano visa estimular o envelhecimento ativo e melhorar a qualidade de vida das pessoas, estabelecendo novas relações sociais e incentivando a participação em atividades que melhorem o seu ânimo, por meio de movimentos de participação e cooperação social que promovam espaços de encontro e troca. de vivências para evitar situações de isolamento e solidão que podem levar à vulnerabilidade. O projeto “DEPOTERMAL” consiste na dinamização de sessões termais: Uma semana de estadia num spa termal onde são realizadas diferentes atividades, como tratamentos de água termal, exercícios na água e fisioterapia. Poderão usufruir do plano termal as pessoas inscritas na província de Pontevedra que não sofram de nenhuma doença ou patologia incompatível com a atividade e que reúnam requisitos previamente estabelecidos.

Modalidades do programa (2020)

- ✓ Programa de frequência diária em spas - cinco manhãs ou tardes consecutivas
- ✓ Programa termal com pensão completa durante a noite, de domingo a sexta-feira

MAIS INFORMAÇÕES

<https://www.depo.gal/es/depotermal>

Metrominuto tiene como objetivo **promocionar que las personas elijan caminar** en sus desplazamientos diarios



PROGRAMA METROMINUTO

PROGRAMA METROMINUTO - CONCELHO DE PONTEVEDRA



LOCALIZAÇÃO: Concelho de Pontevedra,
Galicia - Espanha

FREQUÊNCIA: Anual

Descrição da atividade

O que é o Metrominuto?

É a denominação de um mapa ou plano sinóptico que mede as distâncias entre vários pontos e os tempos que se demora a percorrer entre eles. Também é um elemento que proporciona o bom hábito de caminhar que tende a valorizar a mobilidade pedonal, especialmente em meio urbano, em detrimento do uso do carro e de outros meios de transportes para incentivar a sustentabilidade.

Para que serve o Metrominuto?

- ✓ Contribuir para um novo tipo de mobilidade de base pedonal, com o objetivo de substituir o uso excessivo de transportes e meios motorizados em percursos a pé, nomeadamente em distâncias inferiores a 2km.
- ✓ É um compêndio informativo de distâncias e de tempos.
- ✓ É um objeto promocional de carácter persuasivo, amigável, criado com o objetivo de favorecer e incentivar o facto de caminhar.
- ✓ Como meio publicitário, pretende desmistificar o tempo que habitualmente se despende em caminhar entre dois pontos, mais ou menos próximos.

MAIS INFORMAÇÕES

<http://www.pontevedra.gal/publicacions/Metrominuto/esp/files/assets/common/downloads/publication.pdf>



ОПЩИНА АКСАКОВО



MUNICÍPIO DE AKSAKOVO - BULGÁRIA

MUNICÍPIO DE AKSAKOVO - BULGÁRIA

Aksakovo é um concelho da Bulgária localizado na província de Varna. Situa-se no nordeste da Bulgária e possui uma pequena área banhada pelo Mar Negro. O Aeroporto Internacional de Varna está situado no seu território. Tem uma população de 20 426 habitantes e é constituída por 23 freguesias numa área de 460,54 km².

O município de Aksakovo é um prestador de serviço público para a comunidade. É responsável pela implementação da legislação nacional a nível local e pela gestão do território municipal. Enquanto autarquia, é ainda responsável pelo desenvolvimento sustentável da comunidade e do território. Partindo deste pressuposto, dirige as suas competências para todas as faixas etárias. As estatísticas mostram que 25% da população de Aksakovo tem mais de 60 anos. Os relatórios demonstram que o nível desenvolvimento das pessoas em atividades físicas fica muito aquém do que é recomendado, resultando num agravamento do estado de saúde de uma percentagem elevada da comunidade. Para os idosos e pessoas com necessidades especiais o Município de Aksakovo presta serviços sociais tais como: refeições quentes, apoio em casa, e assistente social. A autarquia apoia ainda clubes de reformados, onde os idosos se encontram, conversam e jogam às cartas, ao xadrez e jogos de tabuleiro.

No que concerne às atividades desportivas, o Município de Aksakovo tem um calendário desportivo anual. Todos os anos realiza jogos desportivos de voleibol, basquetebol, futebol, ténis de mesa, etc. Para a comunidade sénior, a autarquia apoia a participação no futebol, no ténis de mesa e dinamiza passeios turísticos. Uma das competências que o Município de Aksakovo desenvolve com muito sucesso diz respeito à rede de cidades e cooperação internacional. Atualmente conta com oito cidades geminadas e realiza eventos internacionais todos os anos. Está também envolvido em várias redes europeias e internacionais relacionadas com a participação dos jovens, educação, saúde e atividades económicas.



FESTIVAL DE DESPORTO, SAÚDE E ENVELHECIMENTO ATIVO

FESTIVAL DE DESPORTO, SAÚDE E ENVELHECIMENTO ATIVO

SOFIA, BULGARIA



LOCALIZAÇÃO: Sofia, Bulgária

FREQUÊNCIA: Comemoração anual

Descrição da atividade

O Dia das Pessoas Idosas foi celebrado em Sofia sob o lema "Desporto, Saúde e Envelhecimento ativo".

Mais de 800 cidadãos e 30 clubes desportivos participaram a 23 de setembro de 2012 num festival realizado em Sofia para celebrar o Dia das Pessoas Idosas e o Dia Europeu dos Idosos na Bulgária. O evento, que decorreu em *Borisova Gradina*, incluiu várias competições, apresentações de ginástica e espetáculos.

O principal objetivo do festival era mostrar solidariedade entre as gerações e incentivar todos os seniores a serem ativos na terceira idade.

MAIS INFORMAÇÕES

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&newsId=1711&furtherNews=yes>

HUNGEXPO
VÁSÁR ÉS REKLÁM ZRT.

ASSOCIAÇÃO ZOLDPONT - HUNGRIA

ASSOCIAÇÃO ZÖLDPONT - HUNGRIA

Um grupo de especialistas em comunicação e desporto estabeleceu, na Hungria, há 25 anos, a Associação Zöldpont Egyesület és Szerkesztőség (Zöldpont Press and Media Association for Sport) para popularizar e disseminar o estilo de vida saudável e o desporto ao ar livre.

A organização foi a primeira a testar o desporto de lazer com monitores e a disseminar estes programas na revista semanal Zöldpont / Greenpoint 1992-2004. Numa iniciativa pioneira, através da comunicação social - rádio, televisão, jornais e internet -, disseminou programas de aventura para crianças e popularizou o desporto ao ar livre e de lazer.

A Zöldpont partilha vários prémios internacionais - Move Europe, ENWHP, DuPont no campo da melhoria da saúde nos locais de trabalho e no desporto laboral. Além da atividade mediática, a Zöldpont dedicou dez anos a programas de promoção desportiva e de saúde nos locais de trabalho.



PROGRAMA ÚJBUDA 60+ HUNGRIA

PROGRAMA ÚJBUDA 60+

BUDAPESTE, HUNGRIA



LOCALIZAÇÃO: Distrito de Újbuda - distrito de Budapeste, Hungria

FREQUÊNCIA: Anual

Descrição da atividade

O envelhecimento não é uma questão social, por isso o Município de Újbuda, na Hungria, desenvolveu um programa chamado Újbuda 60+ para melhorar a qualidade de vida dos idosos e promover os seus interesses e a sua participação na vida pública, uma vez que os idosos, com sua experiência, conhecimento e sabedoria, representam um valor acrescido para a nossa sociedade e os torna tão estimados como membros ativos de todas as comunidades.

Salienta-se que o número de pessoas acima dos 60 anos no distrito de Újbuda, Budapeste ronda os 40 mil, pelo que a iniciativa é dirigida a esta faixa etária, fornecendo novos serviços, programas e descontos.

Entre outros serviços, este programa disponibiliza, durante os meses de verão, sessões de yoga, caminhadas e caminhadas nórdicas no parque de Újbuda e passeios caminhadas perto das florestas/colinas de Budapeste.

A partir do Outono, os treinos físicos são ministrados em espaços públicos cobertos. De entre as atividades propostas salienta-se: yoga sénior, dança e zumba, caminhadas nórdicas, caminhadas (fins de semana), ballet, pilates, etc. Também inclui fisioterapia individual e aconselhamento dietético.

MAIS INFORMAÇÕES

<https://idosbarat.ujbuda.hu/ujbuda-60-program>



O QUE PODEMOS FAZER PARA AUMENTAR A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO?

ENTREVISTAS: O QUE PODEMOS FAZER PARA AUMENTAR A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

A atividade física é um meio fundamental para melhorar a saúde física e mental das pessoas. Reduz os riscos de muitas doenças e beneficia significativamente a sociedade, aumentando a interação social e o envolvimento da comunidade.

Uma ação coordenada e multinível é urgente e necessária para melhorar a participação em atividades físicas benéficas para a saúde. Este não é apenas um problema de saúde pública; diz respeito ao bem-estar das comunidades, proteção do meio ambiente e investimento nas gerações futuras.

Para tal, a ação deve ser em grande escala, coerente, consistente, multidisciplinar e envolver setores diferentes da sociedade. O setor de saúde precisa agregar novos parceiros para capitalizar as múltiplas dimensões de vida ativa. Essas parcerias intersectoriais são vitais para ajudar os países da Região Europeia a reverter a tendência de suas populações para



a inatividade e criar condições nas quais possam fortalecer sua saúde por meio atividade física como parte da vida cotidiana.

Partindo do local para o global, questionamos os treinadores envolvidos no projeto sobre quais as ações que devem ser postas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade.



NUNO GOMES SILVA

TREINADOR DA EQUIPA OLYMPICS4ALL

VILA NOVA DE CERVEIRA

PORTUGAL

Qual o impacto e a mais valia que o projeto “In Common Sports” teve na tua região (vila, cidade, etc)?

Este projeto teve um grande impacto no nosso território, mesmo em pessoas que já não acreditavam que podiam praticar desporto e agora podem ter uma vida ativa e praticar desporto ao mesmo tempo. Além disso é muito gratificante verificar que criam laços com grupos de idosos de outros municípios vizinhos, valorizando o intercâmbio social e cultural.

Na tua opinião, que iniciativas e ações devem ser colocadas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade?

Em Vila Nova de Cerveira, já existem várias iniciativas para aumentar a prática desportiva junto deste grupo, como o “Olympics4all” e o “Desporto para todos” que demonstraram ter um impacto muito positivo na comunidade e funcionaram como um fator motivacional extra para a prática de atividade física nesta faixa etária. Também temos um grande afluxo de idosos nas aulas de hidroginástica na piscina municipal. Além destas atividades, todas as iniciativas que incentivem a prática de atividade física são bem-vindas.

Que tipo de ações/iniciativas podem ser promovidas pelas associações desportivas para incentivar a atividade física na população acima dos 60 anos?

As associações desportivas podem criar equipas seniores para competirem em modalidades desportivas eventualmente adaptadas ao grupo etário, como por exemplo os jogos tradicionais. A um nível mais macro poderiam ser lançadas campanhas publicitárias para evidenciar as diferenças entre o envelhecimento ativo e o envelhecimento sedentário. Se os clubes com visibilidade mundial aderissem a esta iniciativa considero que o impacto seria enorme.



SABRINA COLACI

TREINADORA DA EQUIPA OLYMPICS4ALL

MUNICÍPIO DE CESENA

ITÁLIA



Qual o impacto e a mais valia que o projeto “In Common Sports” teve na tua região (vila, cidade, etc)?

O projeto teve um grande impacto na população. Na verdade, os pedidos de participação foram muito numerosos e continua a haver um grande interesse no projeto. A mais-valia certamente tem sido a proposta do projeto de abrir as atividades desportivas para maiores de 60 anos, sendo esta uma proposta totalmente inovadora para o nosso território.

Na tua opinião, que iniciativas e ações devem ser colocadas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade?

Na minha opinião é importante garantir à população atividades e locais com pessoal qualificado e capaz de propor atividades aos maiores de 60 anos que não se limitem exclusivamente à "doce ginástica/ginástica suave", mas que permitam aos seniores experimentar atividades mais motivadoras.

Que tipo de ações/iniciativas podem ser promovidas pelas associações desportivas para incentivar a atividade física na população acima dos 60 anos?

Na minha opinião, dada a importância da atividade física na faixa etária acima dos 60 anos, o mundo do associativismo poderia propor grupos de trabalho específicos para pessoas com idade avançada orientados por pessoal qualificado que possa propor diferentes atividades de acordo com as necessidades individuais. Além disso, também poderia propor encontros informativos para destacar a importância da atividade física a fim de despertar o interesse e motivar os sujeitos a praticá-la constantemente.



ALEJANDRA AMADO

TREINADORA DA EQUIPA OLYMPICS4ALL

SANXENXO/UNIVERSIDADE DE VIGO

ESPAÑHA

Qual o impacto e a mais valia que o projeto “In Common Sports” teve na tua região (vila, cidade, etc)?

Acho que depois de tantos anos a ministrar um programa de atividade física para idosos, este projeto beneficiou muito os idosos em todos os aspetos. Os participantes vieram mais animados e ávidos por "trabalho". Eles aumentaram os níveis de socialização falando sobre as Olimpíadas e sobre o que os outros países estariam a fazer.

Na tua opinião, que iniciativas e ações devem ser colocadas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade?

Na minha opinião, para promover o desporto em idosos é necessário aumentar os dias de treino, facilitar o transporte até as instalações desportivas e providenciar mais equipamentos desportivos. Também seria interessante promover palestras sobre alimentação e prática de exercícios físicos para essa população em específico.

Que tipo de ações/iniciativas podem ser promovidas pelas associações desportivas para incentivar a atividade física na população acima dos 60 anos?

Acho que deveriam ter programas mais completos, como um "guia adaptado" para incluir modalidades desportivas de outros países



STEFANI YORDANOVA

TREINADORA DA EQUIPA OLYMPICS4ALL

MUNICÍPIO DE AKSAKOVO

BUGÁRIA

Qual o impacto e a mais valia que o projeto “In Common Sports” teve na tua região (vila, cidade, etc)?

Apoiar este projeto foi visto como uma forma dos idosos apoiarem o seu município e a comunidade local. Por outro lado, participar nas olimpíadas proporcionou-lhes uma oportunidade de desenvolver um senso de comunidade coletiva através da competição e da amizade. O desporto foi visto como uma ferramenta para desenvolver uma conexão social e comunitária para os idosos e aproveitamos para o desenvolvimento e manutenção do envolvimento comunitário para idosos.

Na tua opinião, que iniciativas e ações devem ser colocadas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade?

Seria bom se as atividades do projeto continuassem a nível local, para permitir que as pessoas permaneçam fisicamente ativas após o projeto, por meio da participação em atividades desportivas e físicas baseadas na comunidade. Além disso, poder-se-ia apostar na promoção de atividade física no local de trabalho, especialmente direcionado para adultos acima dos 55 anos, que mais rapidamente irão entrar na idade de reforma.

Que tipo de ações/iniciativas podem ser promovidas pelas associações desportivas para incentivar a atividade física na população acima dos 60 anos?

Os países e as comunidades devem agir de forma a providenciar aos indivíduos mais oportunidades gratuitas com o objetivo de serem fisicamente mais ativos. O mundo das associações desportivas deve apoiar a construção destas iniciativas, seja através da partilha de experiências e boas práticas, conferências, reuniões de trabalho entre outras.



MARTÓN DVORAK

TREINADOR DA EQUIPA OLYMPICS4ALL

ASSOCIAÇÃO ZÖLDPONT



HUNGRIA

Qual o impacto e a mais valia que o projeto “In Common Sports” teve na tua região (vila, cidade, etc)?

Em primeiro lugar, foi ótimo conhecer tantas pessoas alegres que adoram mexer-se. Alguns dos treinadores, desportistas, têm medo de trabalhar com idosos (principalmente por causa das doenças que afetam a vida e o próprio treino também), mas vale a pena depois de conhecer seu estilo de vida e quais as “limitações” que devemos impor nos treinos. Para mim, essa experiência é o outro aspeto que tornou este projeto valioso.

Na tua opinião, que iniciativas e ações devem ser colocadas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade?

Há cada vez mais pessoas com 60 ou mais anos em todo o mundo e devemos trabalhar com elas em diferentes esferas da vida. Praticar exercícios e treinar é uma delas: devem existir mais opções para praticar diferentes modalidades desportivas na comunidade ou em concelhos próximos. Cursos para idosos de atletismo, ioga, dança, ténis são muito populares na Hungria, mas atualmente não há muita oferta. Nós, treinadores e investigadores, temos de encorajar as instâncias governamentais, universidades e outras entidades a criar opções mais atrativas para os idosos praticarem diferentes modalidades desportivas.

Que tipo de ações/iniciativas podem ser promovidas pelas associações desportivas para incentivar a atividade física na população acima dos 60 anos?

Na Hungria, principalmente as associações desportivas de idosos organizam eventos para esta faixa etária. No entanto, eles precisam de programas contínuos, cursos que se adaptem à sua vida e sejam úteis para eles: eficazes para a sua saúde e para a sua vida social. É por isso necessário que as associações desportivas com maior dimensão tenham formação profissional, formadores e treinadores altamente qualificados e formas de comunicação e estratégias para motivar os idosos a participarem nos treinos.



BRUNO GIGANTE

TREINADOR DA EQUIPA OLYMPICS4ALL

MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO

PORTUGAL

Qual o impacto e a mais valia que o projeto “In Common Sports” teve na tua região (vila, cidade, etc)?

Teve um impacto muito positivo, pois esta iniciativa criou um grupo de trabalho com tendência crescente, agregando novos municípios que aderiram ao projeto. Viana do Castelo já tem outras iniciativas de desporto para idosos.

Na tua opinião, que iniciativas e ações devem ser colocadas em prática a nível local para incentivar e promover o desporto na terceira idade?

Mais ações de sensibilização sobre a importância do desporto na terceira idade. Mais iniciativas desportivas entre as instituições locais integrando as atividades diárias dos idosos.

Que tipo de ações/iniciativas podem ser promovidas pelas associações desportivas para incentivar a atividade física na população acima dos 60 anos?

Todos os clubes e associações desportivas deveriam criar grupos com os avós dos atletas mais novos.



Avô, és o
NOSSO
orgulho!

 meigaco
multisport