



Handwritten initials: F and W

**Educação**  
**Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.**  
**Instituto Politécnico de Beja**

**Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo N.º CP/532/DDT/2020**  
**Apoio à Atividade Desportiva**  
**UP Again Senior**

Entre:

**1. O INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.**, pessoa coletiva de direito público, com sede na Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55, 1250-190 Lisboa, NIPC 510089224, aqui representado por Vítor Pataco, na qualidade de Presidente do Conselho Diretivo, adiante designado como **1.º OUTORGANTE**;

e

**2. O INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA**, pessoa coletiva de direito privado, com sede na Rua Pedro Soares, Campus do Instituto Politécnico de Beja, Apartado 6155, 7800-295 Beja, NIPC 680038671, aqui representada por João Paulo Trindade, na qualidade de Presidente, adiante designado por **2.º OUTORGANTE**.

Considerando que:

- A) Compete ao **1.º OUTORGANTE**, nos termos da alínea a) do n.º 3 do artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 98/2011, de 21 de setembro, bem como nos termos dos seus Estatutos, aprovados pela Portaria n.º 11/2012, de 11 de janeiro, apoiar técnica, material e financeiramente o desenvolvimento da prática das atividades físicas e desportivas, bem como promover os estilos de vida ativos e saudáveis de forma transversal a todos os setores da sociedade portuguesa, contribuindo desta forma para as tornar mais acessíveis a todos os cidadãos;
- B) No âmbito da estratégia de generalização da prática da atividade física e desportiva junto dos cidadãos portugueses, no seguimento do que estabelece o n.º 1. do artigo 6.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, assim como de acordo com o expressado pelas Orientações Europeias para a Atividade Física, compete ao **1.º OUTORGANTE**, enquanto organismo da Administração Pública central responsável pelas áreas da atividade física e do desporto, o desenvolvimento de programas nacionais conducentes à concretização do objetivo acima mencionado;
- C) Nos termos da alínea a), do n.º 2, do artigo 6.º, da referida Portaria n.º 11/2012, de 11 de janeiro, compete ao **1.º OUTORGANTE**, a promoção da mobilização da população para a prática desportiva, tendo sido criado nesse sentido o Programa Nacional de Desporto para Todos ("PNDpT");
- D) O PNDpT tem por missão a promoção das atividades físicas e desportivas segundo uma metodologia transversal, multisectorial e multidisciplinar direcionada a todos os cidadãos, assumindo como visão uma população mais ativa, com estilos de vida mais saudáveis e com melhor qualidade de vida;

- E) O **2.º OUTORGANTE**, através das atividades apresentadas que promove e de acordo com o programa apresentado junto do **1.º OUTORGANTE**, nos termos, e para os efeitos, do disposto no n.º 3 do artigo 3.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, enquadra-se na prossecução dos objetivos previstos pelo PNDpT, nos termos da Decreto-Lei n.º 98/2011, de 22 de setembro, contribuindo para o desenvolvimento da prática desportiva e para a promoção da saúde e do bem-estar junto dos cidadãos portugueses.

Nos termos dos artigos 7.º, 46.º e 47.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto - e do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março ("DL 273/2009") - Regime Jurídico dos Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo - em conjugação com o disposto nos artigos 4.º e no n.º 1 do artigo 20.º, ambos do Decreto-Lei n.º 98/2011, de 21 de setembro é celebrado um contrato-programa de desenvolvimento desportivo que se rege pelas cláusulas seguintes:

**CLÁUSULA 1.ª**  
**Objeto do contrato**

Constitui objeto do presente contrato a concessão de uma comparticipação financeira à execução do programa desportivo **UP Again Senior** que o **2.º OUTORGANTE** apresentou ao **1.º OUTORGANTE** e se propõe levar a efeito no decurso do corrente ano, o qual consta como Anexo a este contrato-programa, do qual faz parte integrante, publicitado nos termos do DL 273/2009.

**CLÁUSULA 2.ª**  
**Calendário e prazo global de execução do programa**

O período de execução do programa objeto de comparticipação financeira ao abrigo do presente contrato-programa tem início a 1 de janeiro de 2020 e termina em 31 de dezembro de 2020.

**CLÁUSULA 3.ª**  
**Custo do programa e definição das responsabilidades de financiamento**

- O custo previsto do programa de desenvolvimento desportivo objeto de comparticipação é de **62.550,50 €**.
- A comparticipação financeira a prestar pelo **1.º OUTORGANTE** ao **2.º OUTORGANTE**, para apoio exclusivo à execução do programa de desenvolvimento desportivo referido na cláusula 1.ª é no montante de **7.000,00 €**.
- A responsabilidade pelo financiamento do restante custo do desenvolvimento do programa desportivo incumbe ao **2.º OUTORGANTE**.

**CLÁUSULA 4.ª**  
**Regime de comparticipação financeira**

A comparticipação referida na cláusula 3.ª é disponibilizada nos seguintes termos:

- a) **100%** da comparticipação financeira, correspondente a 7.000,00 €, até 30 (trinta) dias após a entrada em vigor do presente contrato-programa;

#### **CLÁUSULA 5.ª**

##### **Obrigações do 2.º OUTORGANTE**

São obrigações do 2.º OUTORGANTE:

- a) Realizar o programa de desenvolvimento desportivo a que se reporta o apoio a conceder pelo presente contrato, nos termos constantes da proposta apresentada no 1.º OUTORGANTE e de forma a atingir os objetivos nele expressos;
- b) Prestar todas as informações bem como apresentar comprovativos da efetiva realização da despesa acerca da execução deste contrato-programa, sempre que solicitados pelo 1.º OUTORGANTE;
- c) De acordo com o estabelecido no n.º 2, artigo 20.º, do DL 273/2009, organizar a sua contabilidade por centros de custo próprios e exclusivos com reconhecimento claro dos custos incorridos e a identificação de receitas;
- d) Entregar, até 31 de março de 2021, o relatório final compilado sobre a execução técnica e financeira, acompanhado do balancete analítico do centro de custos, antes do apuramento de resultados, previsto na alínea c), e do registo contabilístico das receitas referentes ao programa desportivo em anexo;
- e) Facultar, sempre que solicitado, ao 1.º OUTORGANTE ou à entidade a indicar por este, na sua sede social, o mapa de execução orçamental, balancete analítico por centro de custos antes do apuramento de resultados relativos à realização dos programas desportivos e, para efeitos de validação técnico - financeira, os documentos de despesa, legal e fiscalmente aceites, em nome do 2.º OUTORGANTE que comprovem as despesas relativas à realização do programas apresentados e objeto do presente contrato;
- f) Publicitar, em todos os meios de promoção e divulgação dos eventos desportivos, o apoio do 1.º OUTORGANTE, conforme regras fixadas no manual de normas gráficas.

#### **CLÁUSULA 6.ª**

##### **Incumprimento das obrigações do 2.º OUTORGANTE**

1. Sem prejuízo do disposto na cláusula 7.ª, o incumprimento por parte do 2.º OUTORGANTE, das obrigações abaixo discriminadas, implica a suspensão das comparticipações financeiras do 1.º OUTORGANTE:
  - a) Das obrigações referidas na cláusula 5.ª do presente contrato-programa;
  - b) Das obrigações constantes noutros contratos-programa celebrados com o 1.º OUTORGANTE;
  - c) Qualquer obrigação decorrente das normas legais em vigor.

2. Além de outras causas prevista na lei ou em regulamentos, o incumprimento no disposto nas alíneas a), b), c) d), e/ou e) da Cláusula 5.ª, por razões não fundamentadas, concede ao 1.º OUTORGANTE, o direito de resolução do presente contrato e de reaver todas as quantias pagas quando se verifique a impossibilidade de realização dos fins essenciais dos eventos desportivos objeto deste contrato.

3. Caso as comparticipações financeiras concedidas pelo 1.º OUTORGANTE não tenham sido aplicadas na competente execução do programa de desenvolvimento desportivo, o 2.º OUTORGANTE obriga-se a restituir ao 1.º OUTORGANTE os montantes não aplicados e já recebidos.

4. As comparticipações financeiras concedidas ao 2.º OUTORGANTE pelo 1.º OUTORGANTE ao abrigo de outros contratos-programa celebrados em 2020 ou em anos anteriores, que não tenham sido total ou parcialmente aplicadas na execução dos respetivos Programas de Atividades, são por esta restituídas ao 1.º OUTORGANTE, podendo este Instituto, no âmbito do presente contrato-programa, acionar o disposto no n.º 2 do artigo 30.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, 26 de março.

#### **CLÁUSULA 7.ª**

##### **Combate às manifestações de violência associadas ao desporto, à dopagem, à corrupção, ao racismo, à xenofobia e a todas as formas de discriminação, entre as quais as baseadas no sexo**

O não cumprimento pelo 2.º OUTORGANTE do princípio da igualdade de oportunidades e da igualdade de tratamento entre homens e mulheres, das determinações da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) e do Conselho Nacional do Desporto, e de um modo geral, da legislação referente à defesa da integridade das competições, à luta contra a dopagem, à corrupção e à viciação de resultados, à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância nos espetáculos desportivos e a todas as formas de discriminação, entre as quais as baseadas no sexo, implica a suspensão e, se necessário, o cancelamento das comparticipações financeiras concedidas pelo 1.º OUTORGANTE.

#### **CLÁUSULA 8.ª**

##### **Fiscalização da execução do contrato**

1. Compete ao 1.º OUTORGANTE, fiscalizar a execução do contrato-programa, podendo realizar, para o efeito, inspeções, inquéritos e sindicâncias, ou determinar a realização de uma auditoria por entidade externa.
2. As ações inspetivas designadas no número anterior podem ser tornadas extensíveis à execução dos contratos-programa celebrados pelo 2.º OUTORGANTE nos termos do artigo 7.º do DL 273/2009, designadamente através da realização de inspeções, inquéritos, sindicâncias ou auditoria por uma entidade externa, devendo aqueles contratos-programa conter cláusula expressa nesse sentido.

#### **CLÁUSULA 9.ª**

##### **Revisão do contrato**

O presente contrato-programa pode ser modificado ou revisto por livre acordo das partes e em conformidade com o estabelecido no artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

#### **CLÁUSULA 10.ª**

##### **Vigência do contrato**

1. O presente contrato entra em vigor na data da sua publicitação na página eletrónica do 1.º OUTORGANTE.
2. Sem prejuízo do cumprimento das obrigações estabelecidas na cláusula 5.ª, o contrato termina em 31 de dezembro de 2020.

3. Nos termos do n.º 3 do artigo 14.º do DL 273/2009, a comparticipação estabelecida no presente contrato-programa abrange a totalidade do programa desportivo a apoiar.

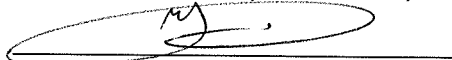
#### **CLÁUSULA 11.ª**

##### **Disposições finais**

1. Não existem outras entidades associadas à gestão do programa de desenvolvimento desportivo.
2. Nos termos do n.º 1 do artigo 27.º do DL 273/2009, este contrato-programa é publicitado na página eletrónica do 1.º **OUTORGANTE**.
3. Os litígios emergentes da execução do presente contrato-programa são submetidos a arbitragem nos termos da lei.
4. Da decisão cabe recurso nos termos da lei.

Celebrado em 18 de 12 de 2020, com dois exemplares, de igual valor.

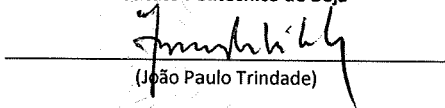
**O Presidente do  
Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.**



---

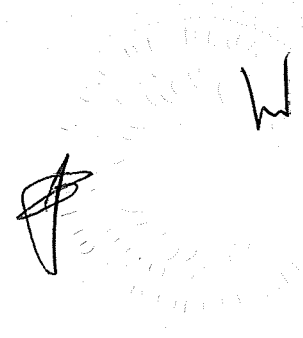
(Vitor Pataco)

**O Presidente do  
Instituto Politécnico de Beja**



---

(João Paulo Trindade)



**ANEXO**

**AO CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**

N.º CP/532/DDT/2020

Programa Desportivo

Instituto Politécnico de Beja  
Laboratório de Atividade Física e Saúde

**UP**  
**AGAIN SENIOR**

**Coordenação e Supervisão**  
Professora Doutora  
Beja, abril 2020

## **Índice Geral**

<b>1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....</b>	<b>2</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>6</b>
<b>3. DESCRIÇÃO E CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER.....</b>	<b>8</b>
<b>6. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO-ALVO.....</b>	<b>15</b>
<b>7. IDENTIFICAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS A UTILIZAR.....</b>	<b>16</b>
<b>8. QUALIFICAÇÃO DOS RECURSOS HUMANOS ENVOLVIDOS NA EXECUÇÃO DO PROGRAMA.....</b>	<b>18</b>
<b>9. IDENTIFICAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES PARCEIRAS NO PROJETO;.....</b>	<b>18</b>
<b>10. ORÇAMENTO DETALHADO (INCLUINDO IDENTIFICAÇÃO DE FONTES DE FINANCIAMENTO, OU OUTRO TIPO DE APOIOS, DE NATUREZA EXTERNA);.....</b>	<b>19</b>
<b>14. CONCLUSÃO.....</b>	<b>20</b>

## PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO



Exercício Físico e a Promoção da Saúde do Idoso

### 1. Enquadramento teórico

O Programa Nacional do Desporto para Todos (PNDpT<sup>1</sup>) no seu enquadramento concetual e normativo menciona um conjunto de aspetos que merecem ser destacados neste enquadramento. O primeiro ponto está exposto na Constituição da República Portuguesa<sup>2</sup>, no n.º 1 do artigo 64.º, onde é mencionado que “todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover” e, no artigo 79.º, que incube o Estado de “... em colaboração com as escolas..., promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e desporto”. Ainda nesta linha de pensamento, importa também salientar o artigo 6º da Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto<sup>3</sup> onde alude que a promoção e a disseminação da atividade física são essenciais para a melhoria da condição física e da qualidade de vida<sup>4</sup>.

A Organização Mundial de Saúde<sup>5</sup> (WHO, 2013) refere que as mudanças demográficas da Europa exigem uma estratégia eficaz para o curso da vida que

---

<sup>1</sup> PNDpT - <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=173&idMenu=4>

<sup>2</sup> Constituição da República Portuguesa - <https://dre.pt/legislacao-consolidada/-/lc/34520775/view>

<sup>3</sup> Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto - [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Lei\\_5\\_2007.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Lei_5_2007.pdf)

<sup>4</sup> Targets and indicators for Health 2020 - [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/245822/Targets-and-indicators-for-Health-2020.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/245822/Targets-and-indicators-for-Health-2020.pdf)

<sup>5</sup> Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century - <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/health-2020.-a-european-policy-framework-and-strategy-for-the-21st-century-2013>

priorize novas abordagens tais como capacitar pessoas e criar resiliência e capacidade, para promover a saúde e prevenir a doença, e indica que o envelhecimento saudável e ativo é uma prioridade política e uma das prioridades de pesquisa.

Numa perspetiva futura, em 2050, face aumento do envelhecimento demográfico, Portugal ocupará o terceiro lugar como o país com população mais envelhecida do mundo<sup>6</sup> (FFMS, 2017), sendo o Alentejo uma das zonas apresentada com os mais elevados níveis de envelhecimento<sup>7</sup> (INE, 2017).

Por outro lado, a inatividade física é considerada como um dos principais fatores de risco para as doenças crónicas não transmissíveis. A recomendação e adoção de instrumentos que facilitem a organização dos serviços, a formação de profissionais e a distribuição de recursos para a promoção da atividade física são estratégias descritas pela Organização Mundial de Saúde<sup>8</sup>, considerando a relevância deste problema de saúde pública (WHO, 2018). Garantir que todas as pessoas tenham acesso a ambientes ativos, reduzindo as iniquidades no acesso<sup>9</sup>, tais como infraestruturas adequadas e seguras e a promoção de grupos de atividade física, foram estratégias definidas, como um dos eixos prioritários, pela OMS (WHO, 2018). Desta forma, pretende-se que a atividade física seja reconhecida como uma vantagem na diminuição do sedentarismo, influenciados pelos efeitos do estilo de vida e ambiente onde se encontram inseridos.

A maioria das orientações internacionais<sup>10</sup> determinam, orientam e recomendam que a prática do desporto, exercício físico enquanto instrumento de educação, formação, desenvolvimento e promoção da saúde. A prática desportiva regular, relevante para o desenvolvimento integral do indivíduo, promovendo a saúde e estilos de vida saudáveis entre todos os segmentos da população tornou-se uma prioridade pública à escala global.

---

<sup>6</sup> Fundação Francisco Manuel dos Santos Portugal, um país a envelhecer. - <https://www.ffms.pt/FileDownload/b45aa8e7-d89b-4625-ba91-6a6f73f4ecb3/processos-de-envelhecimento-em-portugal>

<sup>7</sup> Instituto Nacional de Estatística - [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine\\_main&xpid=INE](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE)

<sup>8</sup> Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012–2020 - [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf)

<sup>9</sup> Active and successful aging: A European policy perspective - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4986585/>

<sup>10</sup> Exercise and physical activity for older adults - <https://insights.ovid.com/pubmed?pmid=19516148>



Para a população idosa, a OMS (2012) na estratégia e plano de ação para o Envelhecimento Saudável na Europa, 2010-2020, indicava como intervenção prioritária 1 a promoção da atividade física e como intervenção prioritária 2 a prevenção de quedas. O mesmo se passa no com as recomendações para Portugal<sup>11</sup>. A OMS (2018) indica que, na maioria dos países, os idosos, entre outros grupos desprivilegiados e pessoas com doenças crónicas, têm menos oportunidades de aceder a programas de atividade física seguros, acessíveis e apropriados, bem como a espaços onde possam ser fisicamente ativos.<sup>12</sup>

A atividade física apresenta um papel decisivo na saúde e bem-estar da população, ao estar diretamente ligada à prevenção de doenças crónicas, neuro degenerativas e aumento da longevidade (Foster & Walker, 2015). Os dados apresentados indicam que a participação em programas de exercício é uma estratégia determinante para reduzir e/ou prevenir fatores intrínsecos e extrínsecos associados ao declínio funcionais e níveis de saúde presentes no envelhecimento (ACSM, 2016, Gomes, Loureiro & Manzano).<sup>13</sup> Por outro lado, a análise do estado de saúde, funcionalidade e o medo de cair estão entre as causas de não participação em programas de exercício físico (Stathi et al., 2012). Ser ativo pode ajudar as pessoas idosas a permanecerem tão independentes quanto possível por maiores períodos de tempo, restaurarem um sentido da função social assim como reduzir o risco de quedas, sendo estas consideradas a segunda causa de morte acidental no mundo (WHO, 2007; Loureiro, Gomes & Gradek, 2019).<sup>14</sup>

Programas de exercício multicomponentes, focados nas capacidades de flexibilidade, força, resistência aeróbia, coordenação e equilíbrio, têm sido propostos como uma das metodologias a aplicar na melhoria da capacidade funcional dos idosos e da manutenção da independência (ACSM, 2011,

---

<sup>11</sup> Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar - <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/estrategia-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica-da-saude-e-do-bem-estar.aspx>

<sup>12</sup> Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world (WHO, 2018) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

<sup>13</sup> Gomes, Loureiro & Manzano (2019) The effectiveness of exercise interventions on Rate of Falls and Balance: a Systematic Review, *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, <http://workjournal.org/sites/default/files/inline-files/40.%20The%20effectiveness%20of%20exercise%20interventions%20on%20rate%20of%20falls%20and%20balance%20in%20Multifactorial%20Interventions%20Systematic%20Review.pdf>

<sup>14</sup> Loureiro, Gomes & Gradek (2019) Physical fitness, balance and falls in older adults, *ANTROPOMOTORYKA - Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, <https://e-antropomotoryka.pl/resources/html/article/details?id=197788>

Loureiro, Gomes, Freitas & Paixão, 2020).<sup>15</sup> A identificação do nível de dependência funcional do idoso proporciona a possibilidade de prescrição de exercícios direcionada às suas reais necessidades, com menos riscos e com uma maior efetividade do programa.

Praticar AF sem o acompanhamento de um profissional especializado pode levar a erros prejudiciais à saúde. Deste modo torna-se importante formar profissionais aptos e responsáveis, uma vez que, estes têm a responsabilidade de orientar, monitorizar e prescrever atendendo às particularidades de cada praticante, em especial aos da terceira idade. O profissional de AF são a “ponte” entre o idoso e a motivação, no entanto para contruir uma boa empatia entre eles, é importante que o professor tenha experiência, capacidade de liderança e principalmente sensibilidade para lidar com as diferentes situações desta faixa etária e, com isso, mantê-los motivados. Assim torna-se fundamental ter um profissional capacitado na área, com formação de nível superior, conhecimento científico e técnico para realizar este trabalho de modo a orientar adequadamente os praticantes, motivando-os e incentivando-os com eficiência (DGS, 2016).

O Ensino Superior, em particular o Politécnico, assume um papel muito relevante, particularmente nas suas zonas geográficas de influência. As instituições de Ensino Superior (IES) têm vindo a representar um papel relevante na formação e na conceção de áreas alargadas de influência a partir sua intervenção direta no exercício da atividade profissional, da transferência de tecnologia e prestação de serviços, e dos efeitos do desenvolvimento de ações de formação orientadas para públicos específicos e para a comunidade.<sup>16</sup>

A articulação indissociável do ensino e da investigação é emanada em programas de natureza educativa, cultural e científica e é o núcleo da ação do ensino superior politécnico. A presença dos idosos nas instituições do ensino

---

<sup>15</sup> Loureiro; Gomes; Freitas & Paixão (2020) A Prevenção De Quedas Na Perspetiva Dos Profissionais Do Exercício Físico, in Maria Cristina Faria; José Pereirinha Ramalho; Ana Clara Nunes & Ana Isabel Fernandes "Visões sobre o Envelhecimento", Instituto Politécnico de Beja; Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo, Portugal. [https://www.researchgate.net/publication/339399637\\_A\\_PREVENCAO\\_DE\\_QUEDAS\\_NA\\_PERSPETIVA\\_DOS\\_PROFissionais\\_DO\\_EXERCICIO\\_FISICO](https://www.researchgate.net/publication/339399637_A_PREVENCAO_DE_QUEDAS_NA_PERSPETIVA_DOS_PROFissionais_DO_EXERCICIO_FISICO)

<sup>16</sup> Cachola & Loureiro (2019) UP AGAIN SENIOR! Educated professionals and the market of fitness programs for older adults, Conference, V Jornadas de Emprendimiento y Deporte, Universidade de Sevilla, Espanha [https://www.researchgate.net/publication/340310065\\_UP\\_AGAIN\\_SENIOR\\_Educated\\_professionals\\_and\\_the\\_market\\_of\\_fitness\\_programs\\_for\\_older\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/340310065_UP_AGAIN_SENIOR_Educated_professionals_and_the_market_of_fitness_programs_for_older_adults)

superior politécnico, integrados em programas destinados à comunidade, representa, por um lado a possibilidade de descoberta dos diversos aspetos imprescindíveis para um envelhecimento ativo e, por outro, uma oportunidade formativa dos futuros técnicos, também eles futuros agentes promotores do Desporto, Saúde e Bem-Estar.

O projeto **UP Again, Senior!** surge com o objetivo de dar resposta ao desafio societal do envelhecimento ativo e a um importante, específico e desafiante mercado de trabalho, fundamental para os futuros profissionais do exercício físico.

A recente pandemia COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2, assume-se como uma ameaça devastadora à sociedade em termos de saúde, economia e estilo de vida. A inatividade física, devido à quarentena e ao distanciamento social, poderá diminuir a capacidade dos sistemas corporais de resistir à infeção viral e aumentar o risco de danos nos sistemas imunológico, respiratório, cardiovascular, musculo esquelético e o cérebro. Através do Up Again Senior, em articulação com enfermeiros, delegados de saúde, médicos e demais profissionais, procuraremos soluções, que respeitando as diretrizes da Direção Geral de Saúde, mantenha saudável, nos domínios biopsicossocial, a população com +65 anos.

## **2. Objetivos**

O projeto com a duração prevista de 12 meses, destina-se a idosos do interior do país, de uma zona de baixa densidade populacional, e tem um conjunto de objetivos gerais e específicos.

### **Objetivos Gerais**

- 1) Proporcionar uma prática desportiva regular, vocacionada para a promoção da saúde, com foco na prevenção da queda, e manutenção de estilos de vida saudáveis.
- 2) Desenvolver uma abordagem de Literacia Física para a população idosa (+ 65 anos) no que se refere ao aumento da atividade física, à redução e prevenção de quedas, doenças crónicas e à melhoria da saúde.

- 3) Criar oportunidades e ambientes ativos, incluídas nas dinâmicas de rotina diária, onde existam acessos a ambientes seguros e capacitantes na comunidade.
- 4) Monitorizar, avaliar e divulgar de forma pública a informação sobre os principais indicadores de progresso na promoção da atividade física;
- 5) Fortalecer a relação social do Instituto Politécnico – Comunidade.
- 6) Dotar os futuros profissionais de exercício físico com competências e conhecimentos para a especificidade da prática do exercício físico, manutenção da autonomia, melhoria da saúde, promoção do bem-estar e da qualidade de vida na população idosa.

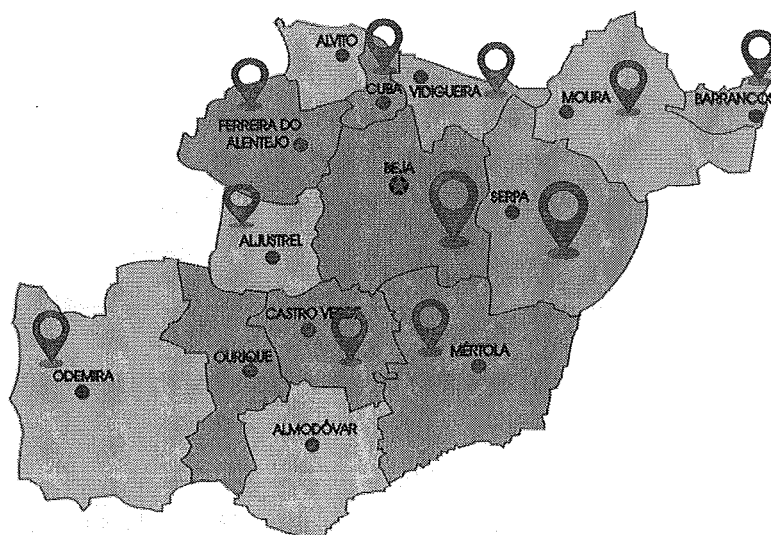
### Objetivos Específicos

Objetivo Geral	Objetivo Específico
Proporcionar uma prática desportiva regular, vocacionada para a promoção da saúde, com foco na prevenção da queda, e manutenção de estilos de vida saudáveis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Implementar programas de exercício físico gratuitos, dirigidos à população idosa, com base nos indicadores de saúde, condição física e histórico de quedas</li> <li>▪ Reduzir o sedentarismo</li> <li>▪ Promover e fomentar a autonomia funcional e qualidade de vida (atividade formal)</li> </ul>
Desenvolver uma abordagem de Literacia Física para a população idosa (+ 65 anos) no que se refere ao aumento da atividade física, à redução e prevenção de quedas, doenças crónicas e à melhoria da saúde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilizar e consciencializar socialmente para os benefícios da prática desportiva e adoção de estilos de vida saudável</li> <li>▪ Criar percursos, intencionais, de atividade física baseados na comunidade, apoiados por profissionais locais (médicos, enfermeiros, técnicos de exercícios físico, assistentes sociais) para que os idosos melhorem a sua qualidade de vida</li> <li>▪ Elaborar documentos de elevada qualidade científica e de leitura acessível à comunidade geral sobre o papel da AF na saúde (População Idosa)</li> </ul>
Criar oportunidades e ambientes ativos, incluídas nas dinâmicas de rotina diária, onde existam acessos a ambientes seguros e capacitantes na comunidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melhorar o acesso aos espaços da comunidade para atividade física informal</li> <li>▪ Desenvolver atividades de divulgação informacional para promover os percursos identificados na comunidade</li> <li>▪ Promover e fomentar a autonomia funcional e qualidade de vida (atividade informal)</li> <li>▪ Promover o bem-estar social</li> </ul>

<p>Monitorizar, avaliar e divulgar de forma pública a informação sobre os principais indicadores de progresso na promoção da atividade física;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avaliar os parâmetros de saúde, funcionalidade e fatores de risco de queda em idosos</li> <li>▪ Analisar a experiência de participar em programas de caminhada no sentido de se identificarem estratégias adequadas para intervenções, através de programas de marcha, destinados a população idosa</li> </ul>
<p>Fortalecer a relação social do Instituto Politécnico – Comunidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elevar a qualificação técnica e científica dos técnicos que trabalham nesta área.</li> <li>▪ Desenvolver métodos de intervenção que satisfaçam as necessidades de formação.</li> <li>▪ Elaborar documentos de elevada qualidade científica e de leitura acessível à comunidade geral sobre o papel da AF na saúde (Autarquias)</li> </ul>
<p>Dotar os futuros profissionais de exercício físico com competências e conhecimentos para a especificidade da prática do exercício físico, manutenção da autonomia, melhoria da saúde, promoção do bem-estar e da qualidade de vida na população idosa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Combater a solidão e o isolamento através de estratégias com pares e intergeracionais.</li> <li>▪ Elaborar documentos de elevada qualidade científica e de leitura acessível à comunidade geral sobre o papel da AF na saúde (Técnicos de exercício Físico)</li> </ul>

### 3. Descrição e cronograma das atividades a desenvolver

O presente projeto teve origem há cerca de 12 anos atrás com a criação de um programa de exercício físico, designado “Sénior Vital”, destinado aos pais de funcionários do IPBeja e que onde foram realizados os dois primeiros estágios curriculares de alunos de Desporto do IPBeja (2010, 2012). Após a conclusão das licenciaturas foi autorizada a disseminação do programa inicialmente em Cuba e na cidade de Beja. Nos anos seguintes, e há medida que iam concluindo os seus estudos, os nossos alunos criaram os grupos de exercício físico destinados a idosos em Beja, Ferreira do Alentejo, Serpa, Aljustrel, Cuba, Vidigueira, Moura, Mértola, Évora, Grândola, Castro Verde, entre outros.

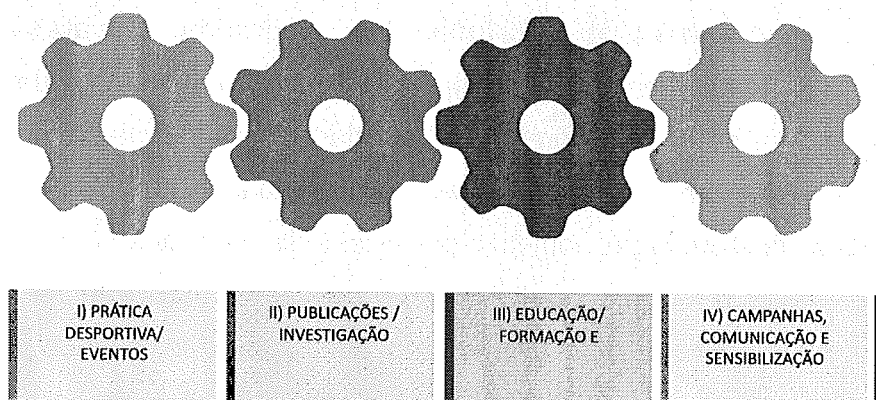


**Figura 1: Programas de atividade física do distrito de Beja, destinados à População Sénior, dinamizados com e por ex-alunos licenciados no IPBeja.**

Registamos com imensa satisfação o sucesso deste tipo de ações educativas pois ao proporcionar aos alunos de licenciatura e mestrado, em contexto de formação superior, o contacto e trabalho com idosos, desmistificamos e desconstruímos um conjunto de estereótipo e ideias erróneas associadas a este segmento populacional.

Por outro lado, é enriquecedor, intelectual e afetivamente, pois não só os alunos articulam os seus conhecimentos teóricos com a prática; como verificamos as melhorias e os benefícios destes programas para os idosos envolvidos e também consolidamos a relação entre o ensino, investigação e trabalho com a comunidade.

O projeto proposto é desenvolvido numa perspetiva biopsicossocial, tendo por base as linhas orientadoras do Programa Nacional de Desporto para Todos e a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, destinada à População Sénior e objetivando quatro eixos de operacionalização: i) Prática desportiva/ Eventos; ii) Publicações / Investigação; iii) Educação/ Formação e iv) Campanhas, Comunicação e Sensibilização.



**Figura 2: Eixos de Operacionalização UP Again Senior \***

A operacionalização do projeto decorrerá no contexto “Estabelecimento de Ensino” em parceria e articulação com as autarquias e associações e organizações desportivas. A sua sistematização geral é apresentada na figura 3.

O projeto pretende identificar o potencial de uma intervenção comunitária, conhecendo as recomendações específicas de promoção de estilos de vida saudável e respetivos fatores de risco associados às quedas em idosos. A intervenção multifatorial na prevenção de quedas é particularmente efetiva e é recomendada na prevenção de quedas na comunidade. A intervenção é focada em indivíduos idosos, especialmente com história de quedas pois podem resultar num maior benefício num menor curto espaço de tempo. Os idosos beneficiam sobretudo de programas que promovam o exercício físico, centralizados na força muscular, equilíbrio e marcha, quer no seu domicílio quer na comunidade onde se integram.

O envelhecimento torna-se numa alteração de fatores intrínsecos e extrínsecos e a sua intervenção deverá ser ampla, mas precisa, de forma a garantir a obtenção dos resultados esperados. A estrutura deste projeto de intervenção comunitária tem por base a definição de cinco dimensões, a saber:

1. **Programas de exercício físico:** previne várias patologias e o declínio da capacidade funcional da pessoa idosa;
2. **Literacia Física:** educação sobre fatores de risco e de proteção, capacitar os idosos sobre a literacia em saúde e aumentar a interação social, discussão informal, troca de experiências, facilitando a motivação para a adoção de comportamentos mais seguros e saudáveis.

3. **Melhoria do acesso às oportunidades de prática:** a avaliação de segurança da comunidade para caminhar (*walkability*) permitindo identificar fatores que podem potenciar a prática de atividade física (infraestruturas de microescala - bairro, parques comunitários e jardins municipais).

4. **Revisão da Medicação:** objetivo da revisão da medicação é identificar os medicamentos que foram prescritos por um médico ou por vários médicos, mais os que são tomados por iniciativa pessoal que, associados à idade podem aumentar a interação e a sensibilidade aos potenciais efeitos colaterais.

5. **Avaliação do risco individual:** relacionados com a existência de doenças crónicas, neurológicas e problemas de visão associados ao envelhecimento. Estes problemas de saúde individuais condicionam o risco de acidente e necessitam de acompanhamento e controlo médico, determinando assim recomendações preventivas, personalizadas.

O cronograma da ação é o apresentado na página seguinte (tabela 1).



Tabela 1 - O cronograma da ação do Projeto UP Again, Senior.

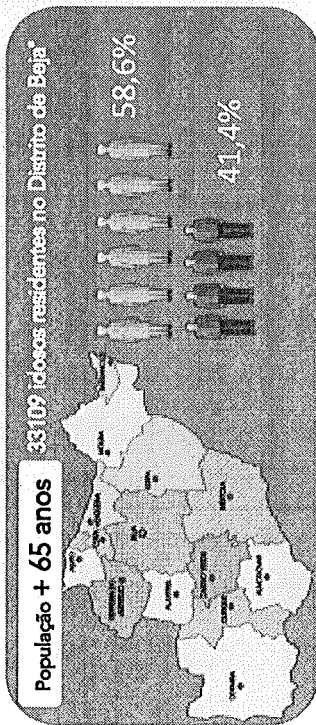
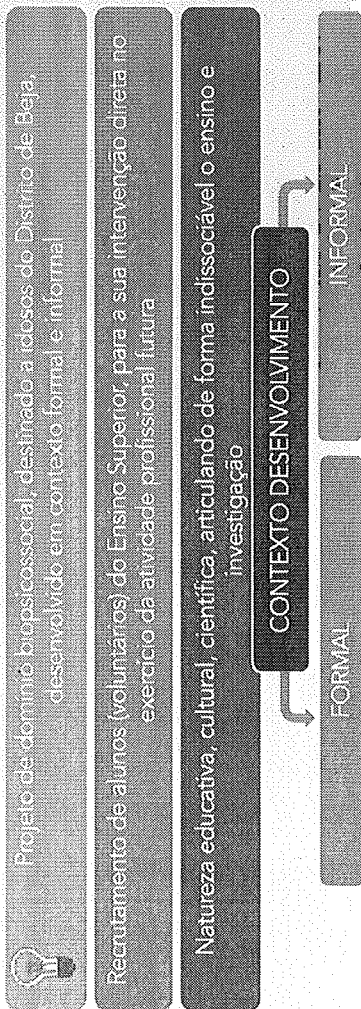
JANEIRO		FEBREIRO		MARÇO*		ABRIL	
CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL
A3. Av. Saúde, CF Histórico De Quedas (Av. Intermédia) EOI, E EOII,   D1, E D5.	Pesquisa de instrumentos e formas de av. o acesso às oportunidades de prática EOI, E EOIII,   D2, E D3.	A3. Programas de Exercício Beja EOI,   D1 e D5	A1. Educação Formação Manual Exercícios - Estrutura EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A3. Programas de Exercício EOI,   D1 e D5	A1. Educação Formação Manual Exercícios – Fichas de exercícios EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A3. Programa de intervenção implementação de programas de Exercício Físico regular (2xs/sem.) EOI,   D1 e D5	A1. Educação Formação Manual Exercícios – Parte Teórica EOI, E EOIII,   D1, E D2.
A3. Programas de Exercício Serpa EOI,   D1 e D5	A1. Educação Formação Manual Exercícios – Idosos. Definição da Estrutura EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A3. Programas de Exercício Serpa EOI,   D1 e D5	A1. Educação formação Participação no FIT Sênior Município de Serpa - Programa Gente em Movimento, com idosos do concelho de Serpa, Regueiros de Monsaraz, Mourão, Moura, Vidigueira, Cuba e Barrancos. EOI, E EOIV,   D1, E D2.	A3. Programas de Exercício EOI,   D1 e D5	A2. Educação Formação Bolso Voluntário Jovem Investigador “Ciências do Desporto” - Abertura PLAYLED – sistematização ideia EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, D2, D3.		A2. Educação Formação Bolso Voluntário Jovem Investigador “Ciências do Desporto” – Análise Desporto – Análise Desporto EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, E D2.
		A3. Programas de Exercício Viana Alentejo EOI,   D1 e D5		A3. Programas de Exercício EOI,   D1 e D5			A4. Educação formação PLAYLED EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, D2, D3.
MAIO		JUNHO		JULHO		AGOSTO	
CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL
A3. Programa de intervenção Bolso Voluntário Jovem Investigador “Ciências do Desporto” – Conclusão programas de Ex. Físico regular (2xs/sem.) EOI,   D1 e D5	A2. Educação Formação Bolso Voluntário Jovem Investigador “Ciências do Desporto” – Conclusão programas de Ex. Físico regular (2xs/sem.) EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, E D2.	A3. Programa de intervenção implementação de programas de exercício físico regular (2xs/sem.) EOI,   D1 e D5	A2. Educação Formação Bolso Voluntário Jovem Investigador “Ciências do Desporto” – Aplicação EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, E D2.	A4. Programa de intervenção REDEUP BEJA: Prog. de ex. físico individualizado EOI,   D1 e D5	A1. Educação formação Manual Exercícios – Parte Prática (Conclusão Fichas de exercícios) EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A4. Programa de intervenção REDEUP BEJA Programa de exercício físico individualizado EOI,   D1 e D5	A11. Divulgação do projeto   Ação de Sensibilização REUNIÃO IPBEJA – CMVIANADOALENTEJO
A1. Educação formação Manual Exercícios – Parte Prática (Fotos   Vídeos) EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A4. Educação formação PLAYLED – def da equipa EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, D2, D3.	A7. Av. da saúde, CF e quedas, K COMUNIDADE: av. e monitorização de parâmetros de saúde e CF EOI,   D3.	A4. Educação formação Operacionalização EOI, EOII, EOIII, EOIV,   D1, D2, D3.	A6. Divulgação do projeto   Ação de sensibilização REUNIÃO IPBEJA COM OS PARCEIROS: CMSERPA; CMVIANADOALENTEJO; CMGRANDOLA CM BEJA; CM FERREIRA DO ALENTEJO; CM ALJUSTREL EOI, EOIV,   D1.	A8. Divulgação do projeto   Ação de sensibilização REUNIÃO IPBEJA – CMVIANADOALENTEJO		A1. Educação formação Manual Exercícios – Parte Prática (Conclusão Fichas de exercícios) EOI, E EOIII,   D1, E D2.
A7. Av. Saúde, CF e Quedas – Prep. dos relatórios por Município EOI,   D3.	A1. Educação formação Manual Exercícios – Tratamento Foto e Vídeos EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A7. Av. Saúde, CF e Quedas – Prep. dos relatórios por Município EOI,   D3.	A1. Educação formação Manual Exercícios – Tratamento Foto e Vídeos EOI, E EOIII,   D1, E D2.				A8. Divulgação do projeto   Ação de sensibilização REDES SOCIAIS
SETEMBRO		OUTUBRO		NOVEMBRO		DEZEMBRO	
CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL	CONTEXTO FORMAL	CONTEXTO INFORMAL
A14. Programa de intervenção Reunião Viana do Alentejo – Prep. Implementação EOI, EOIV,   D1, D5.	A1. Educação formação Manual Exercícios – Prep. Final EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A5. Programa de intervenção REDEUP BEJA: PROGRAMA DE EX. FÍSICO INDIVIDUALIZADO EOI, EOIV,   D1, D5.	A1. Educação formação “Meo Kanal REDEUP-VIANA DO ALENTEJO” EOI,   EOIV,   D1,   D3,   D2,   D3.	A5. Programa de intervenção REDEUP BEJA PROGRAMA DE EX. FÍSICO INDIVIDUALIZADO EOI, EOIV,   D1, D5.	A1. Educação formação “Meo Kanal REDEUP-VIANA DO ALENTEJO” EOI,   EOIV,   D1,   D2,   D3,   D5.	A5. Programa de intervenção REDEUP BEJA PROGRAMA DE EX. FÍSICO INDIVIDUALIZADO EOI, EOIV,   D1, D5.	A1. Educação formação “Meo Kanal REDEUP-VIANA DO ALENTEJO” EOI,   EOIV,   D1,   D2,   D3.
A4. Programa de intervenção REDEUP BEJA Programa de EF individualizado EOI,   D1 e D5	A13. Programa de intervenção FLYERS CAMARA VIANA DO ALENTEJO	A15. Programa de intervenção REDEUP-VIANA DO ALENTEJO. Canal Home Based Exercise EOI, EOIV,   D1.	A1. Educação formação Manual Exercícios – Prep. Final EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A15. Programa de intervenção REDEUP-VIANA DO ALENTEJO. Canal Home Based Exercise EOI, EOIV,   D1.	A1. Educação formação Manual Ex. – Prep. Final EOI, E EOIII,   D1, E D2.	A15. Programa de intervenção REDEUP-VIANA DO ALENTEJO. Canal Home Based Exercise EOI, EOIV,   D1.	A1. Educação formação Manual Exercícios – Conclusão EOI, E EOIII,   D1, E D2.

Legenda: \* Pandemia Covid-19 | Programas presenciais suspensos | Reestruturação e replanejamento das atividades em plataformas digitais e outros meios de divulgação (Kanal MEO + REDES SOCIAIS) entre outras plataformas e meios. Eixos de Operacionalização: EOI. Prática desportiva/ Eventos; EOII. Publicações / Investigação; EOIII. Educação/ Formação e EOIV. Campanhas, Comunicação e Sensibilização. D1. Programas de exercício físico | D2. Literacia Física | D3. Melhoria do acesso às oportunidades de prática | D4. Revisão da Medicação | D5. Avaliação do risco individual

**Ações/Intervenções específicas a realizar em março – outubro 2020 com novo parceiro.**

	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro
A1. Educação Formação Manual Exercícios								
A2. Educação Formação Bolsa Voluntário Jovem Investigador "Ciências do Desporto"								
A3. PROGRAMA DE INTERVENÇÃO Implementação de programas de Exercício Físico regular (2x/15sem.)								
A4. Educação Formação PlayLED								
A5. PROGRAMA DE INTERVENÇÃO REDEUP_BEJA Programa de Exercício Físico Individualizado								
A6. DIVULGAÇÃO DO PROJETO I AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO Reunião IPBeja com os parceiros: CMBeja, CMViana do Alentejo; CMGandoliz; Câmara Municipal Beja; Câmara Municipal Ferreira do Alentejo; Câmara Municipal de Beja								
A7. AVALIAÇÃO DA SAÚDE, QV E HISTÓRICO E RISCO DE QUINTAS K COMUNIDADE. Avaliação e Monitorização de Parâmetros de Saúde e Condição Física								
A8. DIVULGAÇÃO DO PROJETO I AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO UP Aquas Senior- Ageing Report from Basco Alentejo								
A9. EDUCAÇÃO FORMAÇÃO CICLO WEBINAR ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO: Ferramentas úteis em contexto de trabalho								
A10. EDUCAÇÃO FORMAÇÃO WEBINAR UALC								
A11. DIVULGAÇÃO DO PROJETO I AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO Reunião IPBeja - CMViana do Alentejo								
A12. DIVULGAÇÃO DO PROJETO I AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO Ação Ruas - Câmara Viana do Alentejo								
A13. DIVULGAÇÃO DO PROJETO I AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO Flyers - Câmara Viana do Alentejo								
A14. PROGRAMA DE INTERVENÇÃO Reunião Viana Setembro								
A15. PROGRAMA DE INTERVENÇÃO Programa Intervenção RedeUP - Viana do Alentejo								
	3	3	3	4	5	7	3	5
	3	3	3	4	5	7	3	5
	3	3	3	4	5	7	3	5

## PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E PREVENÇÃO DE QUEDAS



\* INE, dados extraídos a 18 de Janeiro de 2018

### OBJETIVOS GERAIS

1. Proporcionar uma prática desportiva regular e com foco na prevenção da queda, na promoção da saúde e manutenção de estilos de vida saudáveis.
2. Aumentar o conhecimento sobre os benefícios do exercício físico na saúde e na prevenção de quedas.
3. Fortalecer a relação social do Instituto Politécnico – Comunidade.
4. Dotar os futuros profissionais de exercício físico com competências e conhecimentos para a especificidade da prática do exercício físico, manutenção da autonomia, melhoria da saúde, promoção do bem-estar e da qualidade de vida na população idosa.

### INDICADORES DE REALIZAÇÃO

1. Envolvimento das Câmaras Municipais do Distrito como parceiras no Projeto (mínimo 5)
2. Envolvimento da ULSBA
3. Realização de Campanhas de Sensibilização (mínimo 4)
4. Realização de 1 Evento Desportivo (Encontro Sénior);
5. Realização de 2 Fóruns (1 Seminário Nacional e 1 Congresso Internacional)
6. Produção de publicações (3)
7. Produção de estudos de investigação (2)
8. Implementação de 2 programas de ExF regular (2x/sem.), mínimo 8 meses, em localidades onde ainda não existam grupos de prática.

Articulação com Autarquias, instituições privadas, IPSS, Associações e outros agentes desportivos.

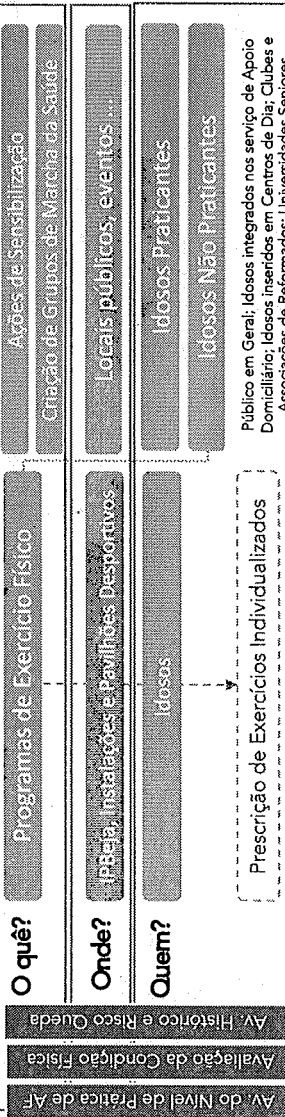


Figura 3: Descrição Geral do Programa

## 6. Caracterização da população-alvo

O presente projeto tem como população-alvo os idosos com idade superior a 65 anos do distrito de Beja e desenvolve-se em dois contextos diferentes: contexto formal e contexto informal.

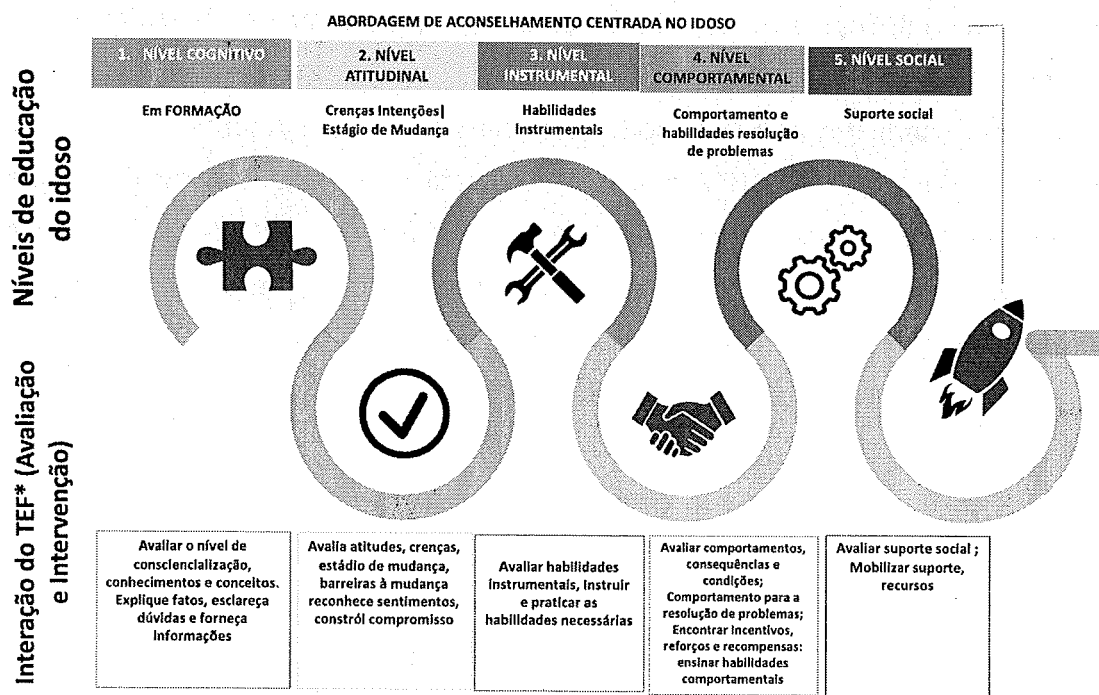
No contexto formal, serão implementados programas de exercício físico, com uma frequência de 2 vezes por semana. Será implementado um protocolo de avaliação da Saúde e Condição Física, bem como a avaliação do histórico de quedas e a determinação do risco de queda dos idosos participantes. Está prevista a articulação com a Unidade Local de Saúde do baixo Alentejo, no entanto, e sempre que se justifique será solicitada uma declaração médica com a especificação das limitações físicas e de toma de medicamentos.

No contexto informal serão desenvolvidas ações de sensibilização para a prática com Idosos integrados no serviço de Apoio Domiciliário; Idosos inseridos em Centros de Dia; Clubes e Associações de Reformados; Universidades Sêniores e Público em Geral. As estratégias que se pretendem adotar passa por a criação e difusão de um canal televisivo; identificação e caracterização de percursos seguros na comunidade, promoção da marcha através de tutores (alunos de licenciatura voluntários). Todas as ações pretendem diminuir o tempo de atividade sedentária dos idosos e motivá-los a aumentar a sua prática de atividade diária (eventualmente ingressarem em programas de exercício físico sistematizado).

O canal televisivo terá um programa diário de atividade física (10+10+10 minutos ao longo do dia, das 9h00 às 19h00) destinado a idosos sedentários ou sem acesso a programas de atividade física. O *home based exercise*, consiste em 30 minutos de atividade física (com componentes cardiovascular, força, equilíbrio e flexibilidade), distribuído em segmentos de 10 minutos. Este programa, além da presença no canal, será divulgado através das diversas plataformas e redes sociais, tentando abranger ao máximo as comunidades rurais e sem acesso a programas organizados.

A identificação e caracterização de percursos seguros na comunidade e a promoção da marcha através de tutores (alunos de licenciatura voluntários) apresentará duas fases de ação. A primeira analisar e avaliar os contextos ambientais da população idosos e em parceria com as autarquias criar percursos seguros. Após esta fase serão divulgados os percursos, que através de tutores, numa abordagem de

aconselhamento centrada no idoso (figura 4), procurarão motivar os idosos a criarem hábitos de caminhada no seu bairro ou comunidade próxima.



\* TEF – Técnico de exercício físico

**Figura 4: Abordagem de aconselhamento centrada no idosos e a sua relação com a bolsa voluntário jovem investigador “Ciências do Desporto”**

## 7. Identificação das infraestruturas a utilizar

Para a dinamização do projeto recorreremos às infraestruturas específicas do Instituto Politécnico de Beja tais como o Ginásio, o Polidesportivo Descoberto e o Polidesportivo Descoberto (pequeno), a designada Sport Box atualmente com uma forte valência de treino funcional e treino em suspensão e o Laboratório de Atividade Física e Saúde.

Determinada pelas referidas especificidades, serão igualmente utilizadas infraestruturas pertencentes à comunidade. Estas instalações, apesar de serem propriedade de outras entidades, são utilizadas de forma protocolada, sendo assegurado um funcionamento que não apresenta qualquer constrangimento ou limitação significativa.

Ao nível do equipamento específico, serão afetos ao projeto, entre outros, equipamentos de desgaste (vários tipos de bolas, coletes, ketebells, cones, etc;

material gímnico; material de desportivo adaptado; equipamento de imagem e som; etc) e outros equipamentos fixos (tabelas, balizas, etc).

Relativamente ao equipamento laboratorial, destacamos os seguintes recursos existentes no IPBeja: 1 passadeira elétrica da marca cosmus mod. Mercury med 4.0, 2 ciclo-ergómetros de marca Monark E839 E, 10 Bandas de Medição de Cardio-Frequência com Emissor bluetooth para telemóveis com Android E IOS Polar H6 HEART RATE SENSOR, 15 Polar OH1 — Optical Heart Rate Sensor, 1 analisador de gases VO2000, 1 bicicleta de manutenção, 1 remo Concept 2, 1 optojump, 1 ergojump, 2 analisador de lactato, 1 bioimpedância, 1 analisador de massa corporal portátil sc 330 s com indicador de massa gorda visceral, 1 medidor de glicémia, 1 maleta antropométrica, 20 pulsómetros de marca Polar S610i, 10 relógios com GPS Garmin mod 210, 1 computador portátil, 1 estadiómetro de parede e portátil, 1 dinamómetro manual, banco de wells, banco de níveis. No que diz respeito aos softwares específicos, fundamentais ao desenvolvimento do curso, destacamos: o Breeze, Fitstudio, Sportstudio, NVivo 10, V1 home, Bodygram, Polar pro, Garmin GPS e uma balança de avaliação de composição corporal portátil de marca tanita, tacx software, t-force, bioplux. Ainda na área tecnológica e como apoio às distintas atividades do curso e laboratório, é de salientar a existência de um tablet surface pro2.

O Laboratório de Atividade Física e Saúde do IPBeja também foi reforçado recentemente com os seguintes equipamentos: o T-FORCE System para medição dos níveis de força em potência muscular, 1 sistema de monitorização de treino “Seego Heart Rate Belt”, com 30 recetores de frequência cardíaca, um conjunto de células fotoelétricas “Microgate” com software específico, um electrocardiograma edan portátil de 12 canais e prova de esforço com impressora e um sistema de eletromiografia bioplux signals. Possuímos ainda alguns materiais de desgaste e de apoio aos desportos coletivos, de natureza didática, material de ginástica e também no desporto adaptado, dois kits de boccia indoor, bolas sonoras sem ressalto trial goalball.

Com este equipamento, estamos em crer que reunimos condições para desenvolver projetos científicos de relevância e capacidade para prestar serviços de qualidade a toda a comunidade desportiva da região e à comunidade académica.

## **8. Qualificação dos recursos humanos envolvidos na execução do programa**

Consideramos que a equipa, na sua globalidade, reúne competências que garantem a exequibilidade e sucesso da proposta que apresentamos. A coordenação é assegurada por uma professora doutorada na área da Atividade Física e Saúde, e Coordenadora do Mestrado em Atividade Física e Saúde do IPBeja; o acompanhamento nas fases de avaliação, investigação e observação é realizado por professores doutores da área e a operacionalização é garantida por licenciados e mestres em Ciências do Desporto. Salientar que a formação em Ciências do Desporto do IPBeja (Licenciatura e Mestrado) foi em fevereiro de 2019, acreditada por o período máximo possível (6 anos) pela Agência de Avaliação e Acreditação do ensino Superior.

Além dos aspetos mencionados, o presente projeto pretende fomentar o empreendedorismo, nomeadamente de técnicos licenciados ou mestres na área das Ciências do Desporto e, para operacionalizar a nossa proposta, pretende-se contratar dois (2) técnicos de exercício físico (1 grau de licenciado e 1 grau de mestre).

## **9. Identificação das instituições parceiras no projeto;**

Como instituições parceiras já estão identificadas as Câmaras Municipais do Alentejo e as Unidades Locais de Saúde. Nesta fase dois do programa tentar-se-á integrar empresas que desenvolvam plataformas digitais ou sistemas informáticos/tecnológicos.

**10. Orçamento detalhado (incluindo identificação de fontes de financiamento, ou outro tipo de apoios, de natureza externa);**

Na tabela seguinte apresentamos o orçamento global do projeto.

**Tabela 1. Orçamento Global do Projeto.**

Rúbrica	Total	%
<b>1. Recursos humanos</b>	<b>52 050,50 €</b>	<b>83%</b>
	10 783,80 €	17%
	7 189,20 €	11%
	3 594,60 €	6%
	3 594,60 €	6%
	3 594,60 €	6%
	2 376,00 €	4%
Bolseiro 1 (Grau: Licenciado)	11 273,82 €	18%
Bolseiro 2 (Grau: Mestre)	9 643,88 €	15%
<b>2. Recursos Materiais</b>	<b>6 000,00 €</b>	<b>10%</b>
Material desportivo	5 000,00 €	8%
Consumíveis	1 000,00 €	2%
<b>3. Logística, deslocações e transportes</b>	<b>3 400,00 €</b>	<b>5%</b>
Alojamento	600,00 €	1%
Transporte	2 800,00 €	4%
<b>5. Publicações, conferências e disseminação</b>	<b>1 100,00 €</b>	<b>2%</b>
Divulgação	300,00 €	0%
Organização de seminários	800,00 €	1%
<b>Total</b>	<b>62 550,50 €</b>	<b>100%</b>

A presente proposta solicita um apoio de 50 % ao PNDpT 2020 (tabela 2).

**Tabela 2. Solicitação de financiamento ao PNDpT 2020.**

Rúbrica	Total	%
IPBeja	31 275,25 €	50%
IPDJ - PNDpT	31 275,25 €	50%
<b>Total</b>	<b>62 550,50 €</b>	

Os Indicadores de Realização são os seguintes:

1. Envolvimento das Câmaras Municipais do Distrito como parceiras no Projeto (mínimo n=5)
2. Envolvimento da ULSBA (n=1);
3. Envolvimento Médico da ULS (n=1);
4. Envolvimento de estudantes de licenciatura (n=8);



5. Envolvimento de estudantes de mestrado (n=2);
6. Envolvimento de estudantes de Doutoramento (n=1);
7. Realização de Campanhas de Sensibilização (mínimo n=4)
8. Realização Evento Desportivo (Encontro Sénior, n=1);
9. Realização de Fóruns (Seminário Nacional, n=1 e Congresso Internacional, n= 1)
10. Produção de publicações (n=3)
11. Produção de estudos de investigação (n=3)
12. Implementação de programas de Exercício Físico regular (2xs/sem.), em localidades onde ainda não existam grupos de prática (mínimo n=1).
13. Manutenção dos Programas de Exercício já existentes (n=4).

#### **14. Conclusão**

A presente proposta decorre de um desafio real que se coloca, agora e no futuro, face ao envelhecimento da população, e consiste no desenvolvimento de políticas integradoras, que respeitem a diversidade geracional e promovam a solidariedade entre elas. Torna-se inquestionável a necessidade de avaliar as alterações neuro mecânicas do sistema músculo-tendinoso decorrentes da idade e com implicações para as tarefas quotidianas de locomoção e, avaliar a eficácia de programas de intervenção, centrados na prática de atividade física para a prevenção de quedas, manutenção da funcionalidade e autonomia da população sénior.