



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

Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo N.º CP/695/DDT/2019
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 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, multissetorial 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 das suas atribuições, nos termos do 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 - 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 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 do Anexo a este contrato-programa, do qual faz parte integrante, publicitado nos termos 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.

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 2019 e termina em 31 de dezembro de 2019.

CLÁUSULA 3.ª

Comparticipação financeira

A comparticipação financeira a prestar pelo **1.º OUTORGANTE** ao **2.º OUTORGANTE**, para apoio exclusivo à execução do programa de atividades referido na cláusula 1.ª é no montante de **12.500,00 €**.

CLÁUSULA 4.ª

Disponibilização da comparticipação financeira

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

- a) **70%** da comparticipação financeira, correspondente a **8.750,00 €**, até 30 (trinta) dias após a entrada em vigor do presente contrato-programa;

- b) 30% da comparticipação financeira, correspondente a 3.750,00 €, em 2019, no prazo de 30 (trinta) dias após o cumprimento do disposto na alínea d) da cláusula 5.ª infra e concluída a respetiva análise por parte do 1.º OUTORGANTE.

CLÁUSULA 5.ª

Obrigações do 2.º OUTORGANTE

São obrigações do 2.º OUTORGANTE:

- Realizar o programa 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;
- 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;
- De acordo com o estabelecido no n.º 2, artigo 20.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, organizar a sua contabilidade por centros de custo próprios e exclusivos com reconhecimento claro dos custos incorridos e a identificação de receitas;
- Entregar, até 31 de outubro, o relatório intermédio relativo às atividades desenvolvidas até 31 de julho de 2019;
- Entregar, até 31 de março de 2020, 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;
- Facultar, sempre que solicitado, ao 1.º OUTORGANTE ou à entidade credenciada a indicar por aquele, 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;
- 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

- 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:
 - Das obrigações referidas na cláusula 5.ª do presente contrato-programa;
 - Das obrigações constantes noutros contratos-programa celebrados com o 1.º OUTORGANTE;
 - Qualquer obrigação decorrente das normas legais em vigor.

- O incumprimento no disposto nas alíneas a), b), c) d), e) e/ou f) 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.
- Caso as comparticipações financeiras concedidas pelo 1.º OUTORGANTE não tenham sido aplicadas na competente realização dos eventos e das atividades desportivas, o 2.º OUTORGANTE obriga-se a restituir ao 1.º OUTORGANTE os montantes não aplicados e já recebidos.
- As comparticipações financeiras concedidas ao 2.º OUTORGANTE pelo 1.º OUTORGANTE ao abrigo de outros contratos-programa celebrados em 2019 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, de 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 relativa ao 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, implica a suspensão e, se necessário, o cancelamento das comparticipações financeiras concedidas pelo 1.º OUTORGANTE.

CLÁUSULA 8.ª

Tutela inspetiva do Estado

- 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.
- 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 Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, 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, na redação conferida pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março.

CLÁUSULA 10.ª

Vigência do contrato

- 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 2019.
3. Nos termos do n.º 3 do artigo 14.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, a comparticipação estabelecida no presente contrato-programa abrange a totalidade do programa desportivo a apoiar.

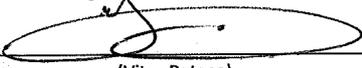
CLÁUSULA 11.ª

Disposições finais

1. Nos termos do n.º 1 do artigo 27.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, este contrato-programa é publicitado na página eletrónica do **1.º OUTORGANTE**.
2. Os litígios emergentes da execução do presente contrato-programa são submetidos a arbitragem nos termos da lei.
3. Da decisão cabe recurso nos termos da lei.

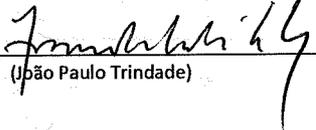
Celebrado em **05** de **NOVEMBRO** de 2019, com dois exemplares, de igual valor.

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



(Vitor Pataco)

O Presidente do
Instituto Politécnico de Beja



(João Paulo Trindade)



Handwritten signature and a circular stamp. The stamp contains the text 'INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.' around the perimeter.

ANEXO

AO CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

N.º CP/695/DDT/2019

Programa Desportivo

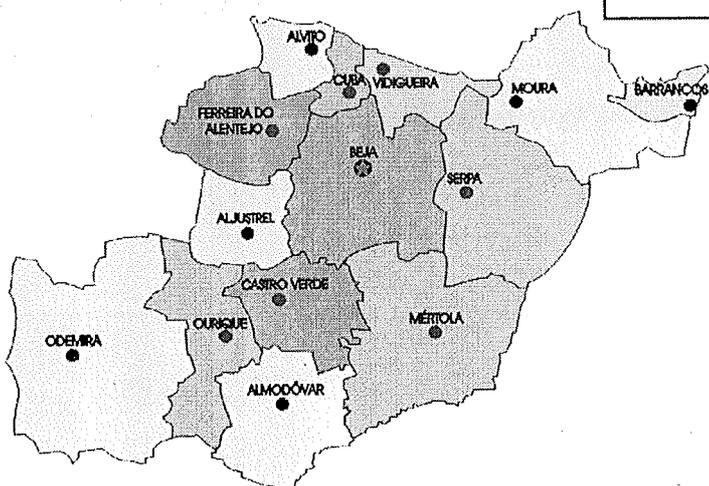
Índice Geral

1.	ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
2.	OBJETIVOS	5
3.	DESCRIÇÃO E CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER.....	6
6.	CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO-ALVO	11
7.	IDENTIFICAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS A UTILIZAR	11
8.	QUALIFICAÇÃO DOS RECURSOS HUMANOS ENVOLVIDOS NA EXECUÇÃO DO PROGRAMA	13
9.	IDENTIFICAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES PARCEIRAS NO PROJETO;.....	13
10.	ORÇAMENTO DETALHADO (INCLUINDO IDENTIFICAÇÃO DE FONTES DE FINANCIAMENTO, OU OUTRO TIPO DE APOIOS, DE NATUREZA EXTERNA);.....	13
11.	CONCLUSÃO.....	15

UP AGAIN, SENIOR!

Exercício Físico e a Promoção da Saúde do Idoso

Coordenação e Supervisão: Prof. Doutora Vânia Loureiro



PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

UP AGAIN, SENIOR!

Exercício Físico e a Promoção da Saúde do Idoso

1. Enquadramento teórico

O Programa Nacional do Desporto para Todos (PNDpT¹) 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 Portuguesa², 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 Desporto³ onde alude que a promoção e a disseminação da atividade física são essenciais para a melhoria da condição física e da qualidade de vida⁴.

A Organização Mundial de Saúde⁵ (WHO, 2013) refere que as mudanças demográficas da Europa exigem uma estratégia eficaz para o curso da vida que 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

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

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

³ Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto - http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Lei_5_2007.pdf

⁴ Targets and indicators for Health 2020 - http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/245822/Targets-and-indicators-for-Health-2020.pdf

⁵ 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>

mais envelhecida do mundo⁶ (FFMS, 2017), sendo o Alentejo uma das zonas apresentada com os mais elevados níveis de envelhecimento⁷ (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 Saúde⁸, considerando a relevância deste problema de saúde pública (WHO, 2018). Garantir que todas as pessoas tenham acesso a ambientes ativos, reduzindo as iniquidades no acesso⁹, 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 internacionais¹⁰ 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.

Para a população idosa, a OMS (2012) na estratégia e plano de ação para o Envelhecimento Saudável na Europa, 2010-2020, indica 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 Portugal¹¹.

⁶ 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>

⁷ Instituto Nacional de Estatística - https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE

⁸ 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

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

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

¹¹ 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>

A atividade física apresenta um papel decisivo na saúde e bem-estar da população, ao estar diretamente ligada à prevenção de doenças crônicas, 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).

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).

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). 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.

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 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 de modo a 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.

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:

- a) Proporcionar uma prática desportiva regular, vocacionada para a promoção da saúde, com foco na prevenção da queda, e manutenção de estilos de vida saudáveis.

- b) Aumentar o conhecimento sobre os benefícios do exercício físico na saúde e na prevenção de quedas.
- c) Monitorizar, avaliar e divulgar de forma pública a informação sobre os principais indicadores de progresso na promoção da atividade física;
- d) Fortalecer a relação social do Instituto Politécnico – Comunidade.
- e) 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:

- Avaliar os parâmetros de saúde, funcionalidade e fatores de risco de queda em idosos.
- Implementar programas de exercício físico gratuitos, dirigidos à população idosa, com base nos indicadores de saúde, condição física e histórico de quedas.
- Sensibilizar e consciencializar socialmente para os benefícios da prática desportiva e adoção de estilos de vida saudável;
- Reduzir o sedentarismo.
- Promover e fomentar a autonomia funcional e qualidade de vida.
- Desenvolver métodos de intervenção que satisfaçam as necessidades de formação.
- Elevar a qualificação técnica e científica dos técnicos que trabalham nesta área.
- Elaborar documentos de elevada qualidade científica e de leitura acessível à comunidade geral sobre o papel da AF na saúde.
- Promover o bem-estar social.
- Combater a solidão e o isolamento através de estratégias com pares.

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. 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, destina-se 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.

A operacionalização do projeto decorrerá no contexto “Estabelecimento de Ensino” em parceria e articulação com as autarquias e associações e organizações desportivas.

Para melhor compreensão da descrição geral do projeto elaboramos um esquema que apresentamos abaixo (figura 1).

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. **Educação sobre fatores de risco e de proteção:** estratégia essencial, para capacitar os idosos sobre a literacia em saúde e aumentar a interação social, discussão informal, troca de experiências, facilitando e motivação para a adoção de comportamentos mais seguros e saudáveis.
3. **Melhoria das condições de segurança da habitação:** A avaliação de segurança da casa permitindo identificar fatores que podem colocar em risco de queda um indivíduo idoso.
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 a baixo.

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

		Contexto Formal	Contexto Informal	
2019	Setembro	Divulgação do Projeto (1) Ação de Sensibilização (1)		
		Avaliação da Saúde, CF e Histórico e Risco de Quedas (pré)		
		Organização dos Grupos – Programas de Exercício Físico		
			Marcha da Saúde (1)	
	Outubro	Divulgação do Projeto (2) Ação de Sensibilização (2)		
		Programas de Exercício Físico		
		Marcha da Saúde (2)		
	Novembro	Divulgação do Projeto (3) Ação de Sensibilização (3)		
		Programas de Exercício Físico		
		Marcha da Saúde (3)		
	Dezembro	Divulgação do Projeto (4) Ação de Sensibilização (4)		
		Programas de Exercício Físico		
Seminário nacional (1)				
Marcha da Saúde (4)				
		Contexto Formal	Contexto Informal	
2020	Janeiro	Avaliação da Saúde, CF e Histórico e Risco de Quedas (intermédia)		
		Programas de Exercício Físico		
		Marcha da Saúde (5)		
	Fevereiro	Divulgação do Projeto (5) Ação de Sensibilização (5)		
		Programas de Exercício Físico		
		Marcha da Saúde (6)		
	Março	Divulgação do Projeto (5) Ação de Sensibilização (5)		
		Programas de Exercício Físico		
		Marcha da Saúde (7)		
	Abril	Avaliação da Saúde, CF e Histórico e Risco de Quedas (intermédia)		
		Programas de Exercício Físico	Ação de Sensibilização (5)	
		Marcha da Saúde (8)		
	Maio	Programas de Exercício Físico	Ação de Sensibilização (5)	
		Congresso Internacional (1)		
		Marcha da Saúde (9)		
	Junho	Final dos Programas de Exercício Físico	Ação de Sensibilização (5)	
		Avaliação da Saúde, CF e Histórico e Risco de Quedas (pós)		
		Marcha da Saúde (10)		
	Julho	Produção de Relatórios e Publicações Preparação 2020 - 2021		
	Agosto	Produção de Relatórios e Publicações Conclusão da preparação 2020 - 2021		

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, de outubro de 2019 a julho de 2020, 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 Séniores e Público em Geral. Uma das estratégias que se pretende adotar é a "Marcha da Saúde" prevista para todos os meses, que de forma recreativa, tem o objetivo de criar espírito de grupo e motivação para a prática.

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 aos nossos alunos e a toda a comunidade desportiva da região.

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 no passado mês fevereiro, 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) técnico licenciados.

9. Identificação das instituições parceiras no projeto;

Como instituições parceiras já estão identificadas as Câmaras Municipais do Distrito e a ULSBA.

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	2019	2020	Total	%
1. Recursos humanos	13 525,24 €	27 050,48 €	40 575,72 €	70%
Coordenação e Enquadramento Técnico-Científico	3 994,00 €	7 988,00 €	11 982,00 €	21%
Técnico Superior	2 439,36 €	4 878,72 €	7 318,08 €	13%
Bolseiro 1	3 545,94 €	7 091,88 €	10 637,82 €	18%
Bolseiro 2	3 545,94 €	7 091,88 €	10 637,82 €	18%
2. Recursos Materiais	6 080,00 €	3 000,00 €	9 080,00 €	16%
Material desportivo (Optojump, 10 Acelerómetros ActiveGraph)	5 080,00 €	0,00 €	5 080,00 €	9%
Consumíveis	1 000,00 €	3 000,00 €	4 000,00 €	7%
3. Logística, deslocações e transportes	1 500,00 €	4 200,00 €	5 700,00 €	10%
Alojamentos	0,00 €	1 200,00 €	1 200,00 €	2%
Transportes	1 500,00 €	3 000,00 €	4 500,00 €	8%
5. Publicações, conferências e disseminação	500,00 €	2 000,00 €	2 500,00 €	4%
Divulgação	500,00 €	0,00 €	500,00 €	1%
Organização de seminários	0,00 €	2 000,00 €	2 000,00 €	3%
Total	21 605,24 €	36 250,48 €	57 855,72 €	100%

A presente proposta solicita um apoio de 50 % ao PNDpT 2019 (tabela 2).

Tabela 2. Solicitação de financiamento ao PNDpT 2019.

Rúbrica	2019	2020	Total	%
IPBeja	10 802,62 €	18 125,24 €	28 927,86 €	50%
IPDJ - PNDpT	10 802,62 €	18 125,24 €	28 927,86 €	50%
Investimento Total	21 605,24 €	36 250,48 €	57 855,72 €	100%

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

11. 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 na população sénior.