

---

# PROJETO DE DESPORTO SÉNIOR

## “PROGRAMA CONTINUAR...”



## PROGRAMA CONTINUAR

### MISSÃO

- **Melhoria da qualidade de vida da população sénior.**
- **Sensibilização para os benefícios da prática da atividade física.**
- **Contributo para o bem-estar e envelhecimento ativo.**

## OBJETIVOS

➤ PROMOVER A ADEÇÃO DA POPULAÇÃO SÉNIOR À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICO-DESPORTIVAS DE UMA FORMA REGULAR E CONTROLADA, MELHORANDO A SUA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTRIBUINDO PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS.

### **CONTRIBUINDO PARA:**

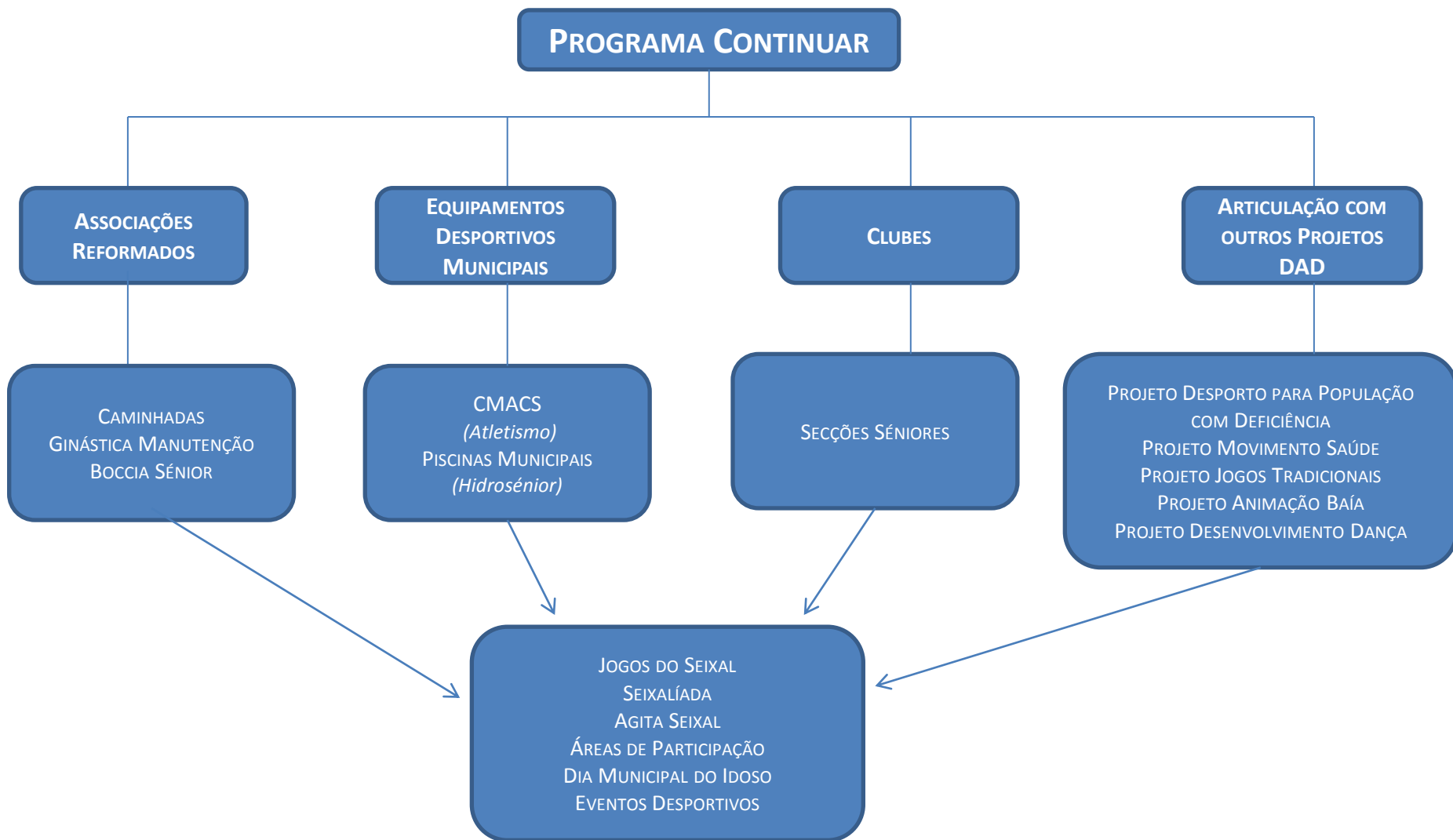
- A melhoria da qualidade de vida da população sénior
- Da autoestima
- Estruturação da autogestão da sua prática desportiva
- Da autossuficiência...

### **INFLUENCIANDO POSITIVAMENTE:**

- a componente psicológica
- a sociabilização
- a inclusão social

## Objetivos Específicos

- Aumentar e diversificar a oferta e tipo de atividades de acordo com os interesses e necessidades desta população.
- Promover o convívio e a ocupação saudável dos tempos livres.
- Promover a formação adequada, contínua e sistemática a todos os colaboradores do projeto.
- Promover o debate em sede da Comissão Coordenadora | Comissão Técnica e Núcleos Séniores que contribua para a melhoria e o envolvimento de todos na consolidação do projeto.
- Motivar a população sénior, não enquadrada pelas Associações de Reformados, para a prática da atividade física.



## PROGRAMA CONTINUAR

### Parceiros Internos



DIVISÃO DE AÇÃO SOCIAL  
DIVISÃO DESENVOLVIMENTO SAÚDE  
“SEIXAL SAUDÁVEL”

### Parceiros Externos



JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO  
UNISEIXAL  
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DESPORTO  
PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA  
ASSOCIAÇÃO PARALISIA CEREBRAL ALMADA  
SEIXAL

## SUBPROJETOS

### **HIDROSÉNIOR:**

- Desenvolvem-se nas Piscinas Municipais.
- Leccionadas por técnicos de desporto da CMS.

### **ATIVIDADE GÍMNICA:**

- Desenvolvem-se nas Associações de Reformados Pensionistas e Idosos.
- Orientadas por técnicos das ARPI.

### **PRATIQUE ATLETISMO – MANTENHA-SE ATIVO:**

- Desenvolvem-se no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento (CMACS).
- Orientadas por técnicos de desporto da CMS.

### **CAMINHADAS:**

- Desenvolvem-se autonomamente pelas Associações de Reformados Pensionistas e Idosos.
- Percursos diversos pelo concelho.

### **BOCCIA SÉNIOR:**

- Desenvolvem-se autonomamente pelas Associações de Reformados Pensionistas e Idosos.
- Apoio da FDDPD e APCAS.

## Atividade Hidrosénior

As aulas têm a duração de **40 min.**

frequência de **uma vez por semana.**

funcionam às 3<sup>a</sup> e/ ou 5<sup>a</sup> para os idosos das Associações de Reformados.

As aulas têm a duração de **40 min.**

Com uma inúmera oferta de horários e frequência.

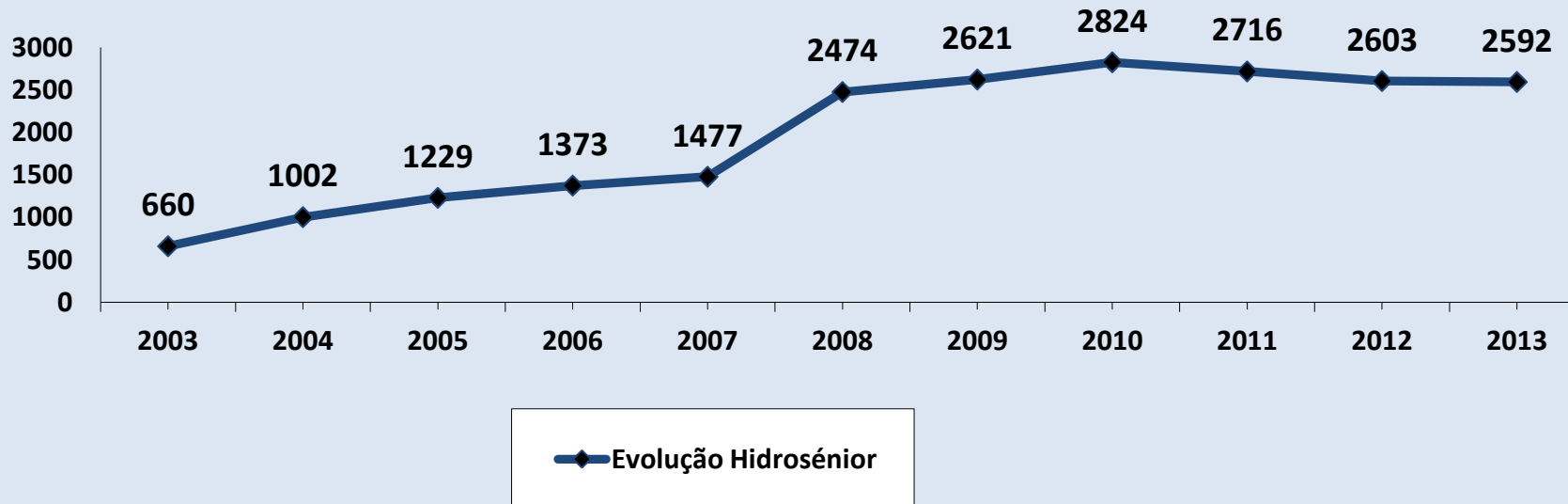
Funcionam de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> para todos os munícipes do concelho com **+ 55 anos.**



# Diagnóstico da Situação

## EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE HIDROSÉNIOR – Nº INSCRITOS

2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
660	1002	1229	1373	1477	2474	2621	2824	2716	2603	2592



## Atividade Hidrosénior

### APOIO CMS

#### 1. CEDÊNCIA GRATUITA DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS MUNICIPAIS

**PMA** – Piscina Municipal de Amora | **PMC** – Piscina Municipal de Corroios

	2010		2011		2012		2013		TOTALS Modalidade
	PMA	PMC	PMA	PMC	PMA	PMC	PMA	PMC	
PROGRAMA CONTINUAR	26.389,24€	23.143,74€	29.251,20€	22.085,58€	33.465,00€	24.510,00€	28.798,52€	18.463,23€	<b>206.106,51€</b>
HIDROSÉNIOR *	21.233,88€	54.536,80€	49.820,34€	57.928,49€	57.134,79€	55.657,75€	57.986,25€	58.852,38€	<b>413.150,68€</b>
SUB TOTAIS	<b>125.303,66 €</b>		<b>159.085,61 €</b>		<b>170.767,54 €</b>		<b>164.100,38 €</b>		
<b>TOTAIS GERAIS</b>	<b>619.257,19 €</b>								

#### 2. TRANSPORTES

#### 3. TÉCNICOS DA CMS – ENQUADRAMENTO DAS AULAS

#### 4. \* REDUÇÃO DE **50%** NO PRECÁRIO PARA UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS MUNICIPAIS (MUNÍCIPES COM + 55 ANOS)

## Atividade Gímnic

São orientadas por técnicos licenciados das Associações de Reformados Pensionistas e Idosos.

Decorrem nas Associações de Reformados ou noutras instalações de proximidade (clubes).

As aulas têm a duração de **60 min.**

Periodicidade de **duas vez por semana.**

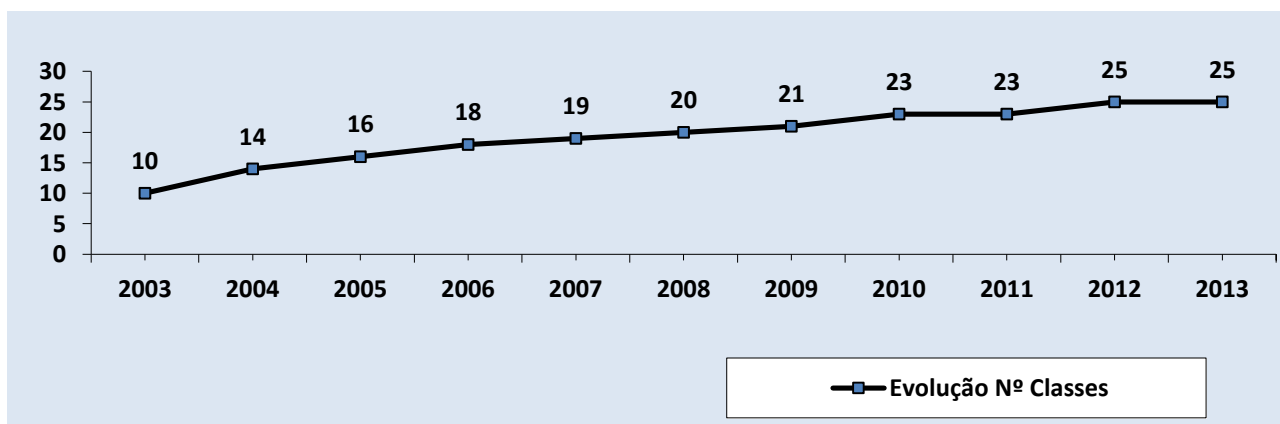
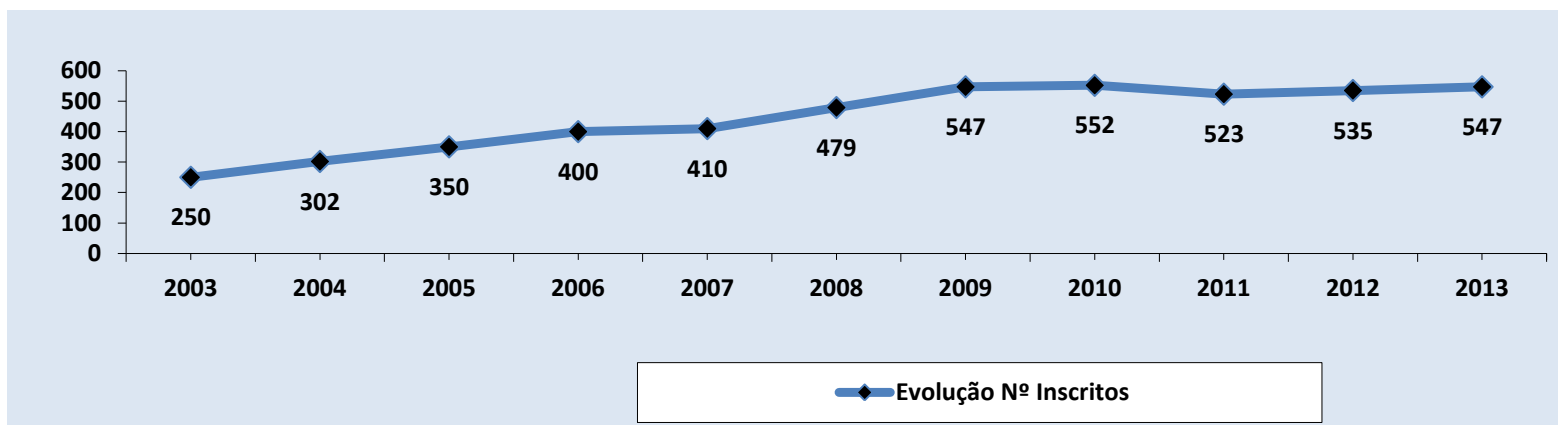
### OBJETIVOS:

- ✓ Lutar contra o sedentarismo;
- ✓ Elevar o nível das capacidades físicas assegurando ao máximo a sua **autonomia e independência;**
- ✓ Estimular o espírito de **cooperação e comunicação.**

# Diagnóstico da Situação

## EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE GÍMNICA – Nº INSCRITOS

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
<b>Nº INSCRITOS</b>	250	302	350	400	410	479	547	552	523	535	547
<b>Nº CLASSES</b>	10	14	16	18	19	20	21	23	23	25	25



## Pratique Atletismo – Mantenha-se Ativo

São orientadas por técnicos da CMS.

Decorrem no Complexo Municipal de Atletismo Carla Sacramento (CMACS) de Setembro a Julho.

As aulas têm a duração de **60 min.**

Periodicidade de **duas vez por semana (4ª e 6ª feiras)**

2ª | 3ª e 5ª feiras de manhã.

Caminhadas livres - sem apoio técnico.

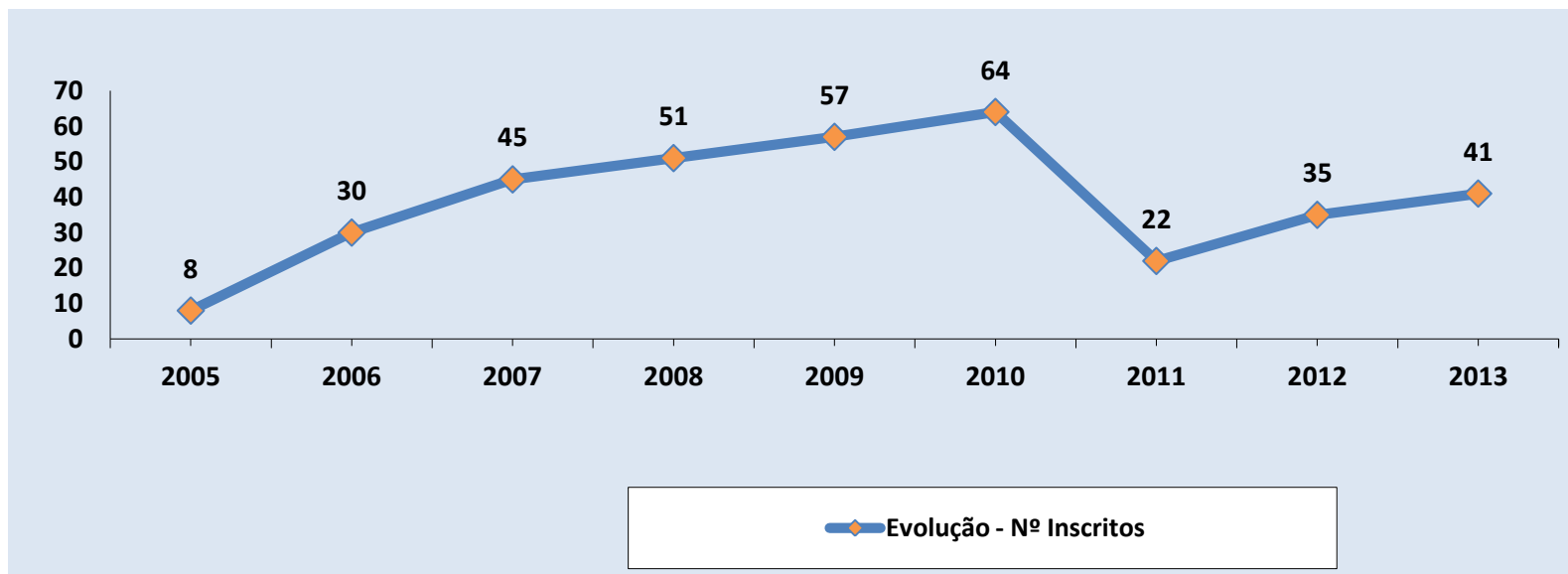
### **OBJETIVOS:**

- ✓ Ocupação dos tempos livres;
- ✓ Criação de hábitos de atividade regular;
- ✓ Contacto com a natureza.

# Diagnóstico da Situação

## PRATIQUE ATLETISMO – MANTENHA-SE ATIVO – Nº INSCRITOS

2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
8	30	45	51	57	64	22	35	41



## Pratique Atletismo – Mantenha-se Ativo

### APOIO CMS

#### 1. CEDÊNCIA GRATUITA DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS MUNICIPAIS

	2010	2011	2012	2013
	CMACS	CMACS	CMACS	CMACS
PROGRAMA CONTINUAR	368,21 €	665,28 €	1.268,80 €	1.386,66 €
VALOR TOTAL	<b>3.688,95 €</b>			

#### 2. TÉCNICOS DA CMS – ENQUADRAMENTO DAS AULAS

## Caminhadas

### OBJETIVOS:

- ✓ Incentivar a população sénior para esta prática de forma sistemática e regular;
- ✓ Promover estilos de vida ativos e saudáveis;
- ✓ Possibilitar o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão e exclusão social.

Clubes de caminhadas nas Associações de Reformados:

Realizam caminhadas regularmente e de forma autónoma;

Organizam-se de acordo com as suas disponibilidades e interesses.

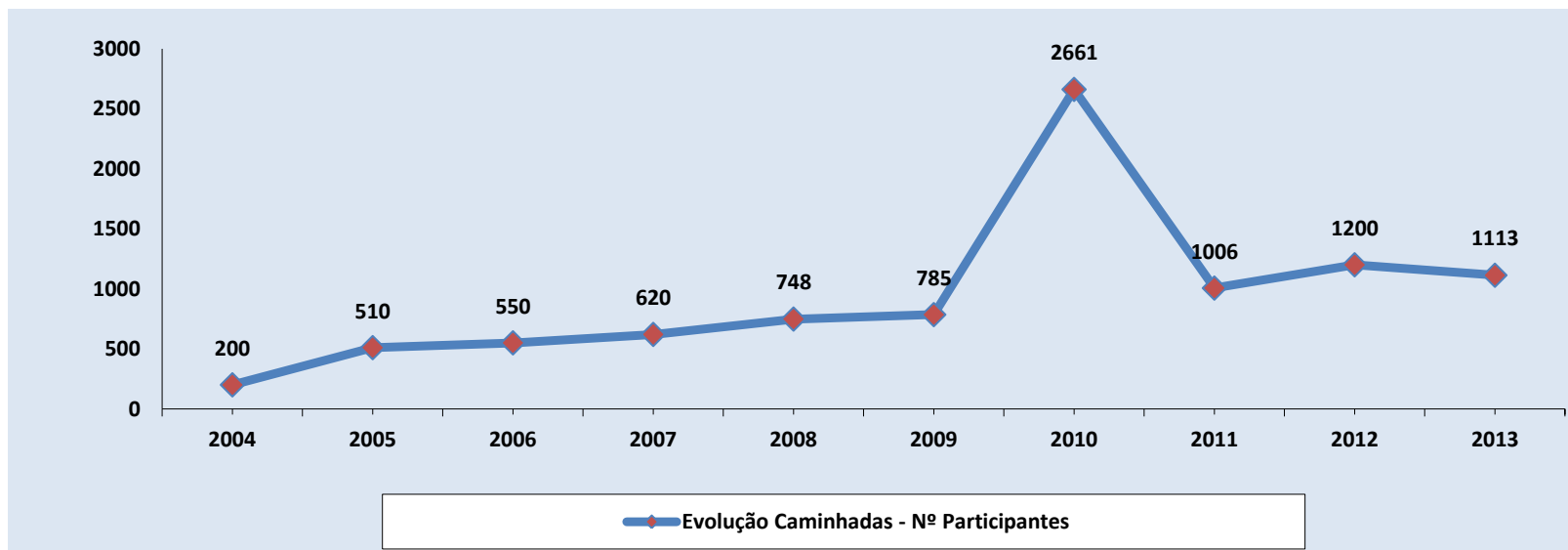
Estes grupos podem ser constituídos por pessoas de várias idades, proporcionando um estreito convívio inter-geracional (exemplo: avós e netos).



# Diagnóstico da Situação

## EVOLUÇÃO DA ATIVIDADE CAMINHADAS - Nº PARTICIPANTES

ATIVIDADE	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
REGULAR		30	50	60	75	140	191	234	368	429
APOIADA	200	250	400	460	605	508	1547	514	703	572
PONTUAL		230	100	100	68	137	923	258	129	112
<b>TOTAL</b>	<b>200</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>620</b>	<b>748</b>	<b>785</b>	<b>2661</b>	<b>1006</b>	<b>1200</b>	<b>1113</b>



## Boccia Sénior

É uma modalidade praticada com bolas;

É um jogo misto e pode ser praticado por todos;

Joga-se individualmente | a pares ou por equipas constituídas por três jogadores;

Este desporto requer dos jogadores muita **concentração, coordenação, controlo muscular, precisão, trabalho de equipa, cooperação e estratégia.**

Os treinos são orientados pelos animadores das Associações de Reformados

Os horários são estabelecidos pela própria instituição.

## Boccia Sénior

### ASPETOS MAIS POSITIVOS:

- ✓ Melhoria da condição física;
- ✓ Promoção da socialização e inclusão social;
- ✓ Ocupação dos tempos livres;
- ✓ Inclusão de idosos com menos autonomia.

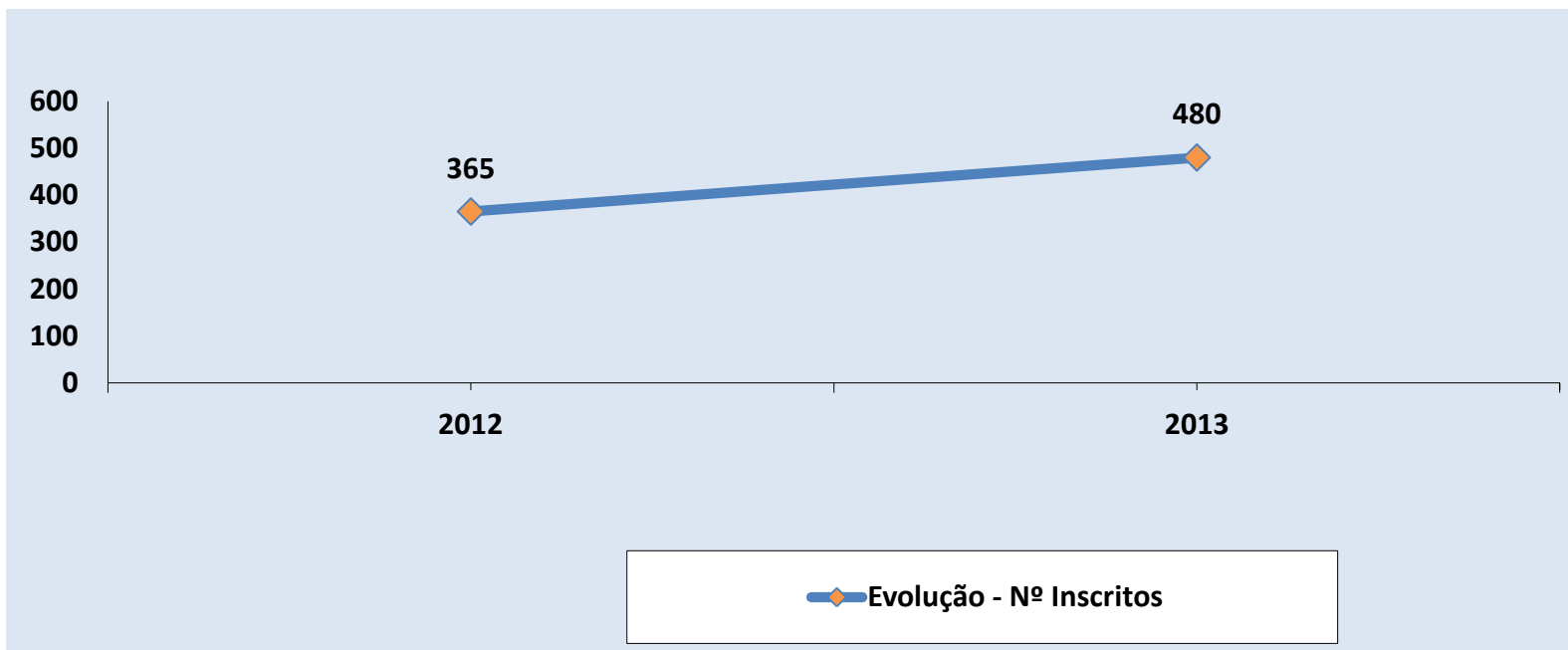
### ASPETOS MENOS POSITIVOS/ DIFICULDADES:

- ✓ Deslocação para os torneios;
- ✓ Espaço adequado para a prática da atividade.

# Diagnóstico da Situação

## Boccia Sénior - Nº Inscritos

2012	2013
365	480



## Nº Inscritos – Atividades

### Associações de Reformados

FREGUESIA	ASSOCIAÇÃO REFORMADOS	ATIVIDADES						TOTAL ASSOCIAÇÕES/ ATIVIDADES
		HIDRO	GINÁSTICA	DANÇA	CAMINHADAS	ATLETISMO	MALHA	
AMORA	ARIF Amora	14	20		10	17		61
	ARPI Fogueteiro	25	25		20	1	16	87
	AURPI Amora	48	61		18	7		134
ARRENTELA	ARPI Arrentela	23	24		9	1		57
	ARPI Pinhal Frades	62	48		65		24	199
	AURPI Torre Marinha	56	22		19			97
CORROIOS	AURPI Corroios	64	94		60			218
	AURPI Miratejo	56	53	10	57			176
FERNÃO FERRO	ARPI Fernão Ferro	151	96		71			318
PAIO PIRES	AURPI Casal Marco	26	24		49	6	16	121
	AURPI Paio Pires	42	63		41	2	8	156
SEIXAL	AURPI Seixal	11	17		10	2		40
						5*		
<b>TOTAL/ MODALIDADE</b>	<b>12</b>	<b>578</b>	<b>547</b>	<b>10</b>	<b>429</b>	<b>41</b>	<b>64</b>	<b>1664</b>

ASSOCIAÇÃO REFORMADOS	Nº TOTAL DE ASSOCIADOS	Nº DE UTENTES ENQUADRADOS NO PROGRAMA CONTINUAR	INCIDÊNCIA DO PROGRAMA CONTINUAR
ARIF Amora	3555	61	<b>1,7 %</b>
ARPI Fogueteiro	1420	87	<b>6,1 %</b>
AURPI Amora	1900	134	<b>7 %</b>
ARPI Arrentela	2200	57	<b>2,6 %</b>
ARPI Pinhal Frades	1200	199	<b>16,6 %</b>
AURPI Torre Marinha	1000	97	<b>9,7 %</b>
AURPI Corroios	3296	218	<b>6,6 %</b>
AURPI Miratejo	1419	176	<b>12,4 %</b>
ARPI Fernão Ferro	2174	318	<b>14,6 %</b>
AURPI Casal Marco	650	121	<b>18,6 %</b>
AURPI Paio Pires	1400	156	<b>11,1 %</b>
AURPI Seixal	1781	40	<b>2,2 %</b>

## **PONTOS FORTES**

- Participação voluntária da comunidade no projeto.
- Intercâmbio e partilha de experiências entre as Associações de Reformados.
- Participação das direções das Associações de Reformados no projeto, colaborando na informação, divulgação e avaliação dos subprojectos e atividades do Programa Continuar.
- Visitas regulares às Associações.

## **PRINCIPAIS DIFICULDADES**

- Existência de poucas secções senhores nos clubes do concelho dificulta a integração de mais idosos em atividades adequadas a este tipo de população.
- Dificuldade em envolver, neste projeto, a população sénior que não se encontra nas Associações de Reformados.

## Perspetivas Futuras

PROMOVER A ADESÃO AO PROJETO CONTINUAR, DE IDOSOS NÃO INTEGRADOS NAS ASSOCIAÇÕES DE REFORMADOS, SENSIBILIZANDO OS CLUBES PARA A CRIAÇÃO DE SECÇÕES SÉNIORES CAPAZES DE RESPONDEREM ÀS SUAS NECESSIDADES.

PROMOVER UM CRESCIMENTO DA ADESÃO DE IDOSOS NA PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES, DIVERSIFICANDO A OFERTA ATRAVÉS DE ATIVIDADES QUE NÃO ENVOLVAM CUSTOS.

PROMOVER AÇÕES DE FORMAÇÃO/ INFORMAÇÃO, LEVANDO A ADESÃO DOS IDOSOS ÀS DIFERENTES PRÁTICAS (CONTANDO COM A COLABORAÇÃO DE OUTRAS ENTIDADES).

CONSOLIDAR A **COMISSÃO COORDENADORA** | **COMISSÃO TÉCNICA** E **NÚCLEOS SÉNIORES** QUE TÊM COMO FINALIDADE RESPONDER ÀS NECESSIDADES DOS UTENTES DAS ASSOCIAÇÕES DE REFORMADOS.



**Obrigada pela vossa atenção!**

