

[Projeto Freguesias em Movimento]

[Proposta Junta de Freguesias e Associações]



Leiria 2012/2013

Sumário

1. Apresentação	3
2. Definição do Projeto	3
3. Características	4
4. Destinatários.....	4
5. Funcionamento / Horário.....	4
6. Inscrições	4
7. Atividades	5
8. Objetivos.....	6
9. Estrutura dos grupos para as atividades.....	6
10. Recursos Espaciais	6
11. Recursos Humanos	6
12. Recurso Materiais	7
13. Seguro de acidentes pessoais	7
14. Avaliação Física e Rastreo	7
15. Divulgação	7
16. Contactos	7

Proposta de Prestação de Serviços

Projeto Freguesias em Movimento

1. Apresentação

O Projeto Freguesias em Movimento foi concebido por dois professores da área das Ciências do Desporto, tendo como principal objetivo levar a população das freguesias a atividade física sistemática, regulada e organizada de forma a combater o sedentarismo e a promover hábitos de vida saudável e a socialização da população.

2. Definição do Projeto

Nunca se falou tanto em qualidade de vida e saúde nos últimos tempos. O que antes era apenas motivo de preocupação ou modismo, hoje tornou-se uma necessidade. Atualmente o ser humano é submetido a uma quantidade muito grande de pressões e responsabilidades. Isso é apenas uma das consequências desse tempo de novas tecnologias e economia globalizada. A evolução permitiu o desenvolvimento, gerando em nosso quotidiano mais conforto e comodidades. A tecnologia facilita o dia a dia, mas também nos prende a afazeres que roubam o nosso tempo, diminuindo ou eliminando o lazer e a atividade física. Sendo o envelhecimento um processo inevitável, inerente a todos os indivíduos, importa atenuar muitos dos seus efeitos adversos. Um dos factores que mais contribui para este processo e que pode levar mesmo à doença crónica, é o sedentarismo. A degeneração que se verifica, ao nível das capacidades dos vários sistemas fisiológicos, diminui a capacidade de desempenho das atividades comuns do dia a dia. A atividade, seja ela de que tipo for, parece o melhor remédio para a velhice, surgindo assim a necessidade de oferecer á população estímulos de natureza física, emocional, social e intelectual. Como este concelho não é alheio ao processo de envelhecimento que se verifica em Portugal e tem vindo a registar um envelhecimento da população desde os anos oitenta surgiu a ideia de criar um projeto de Ginástica. Um projeto de atividades desportivas para a população adulta e Sénior da freguesia.

3. Características

Este projeto envolve a população da freguesia, e tem como objectivo aumentar os níveis de atividade física da população em geral. Desenvolvendo-se atividades de ginástica em que os idosos e adultos são encorajados em turmas diferentes de acordo com a faixa etária para o aumento do movimento no geral e diminuição do sedentarismo e inatividade física.

4. Destinatários

O projeto destina-se a todas as pessoas residentes na Freguesia que apresentem capacidades mínimas Física e motoras que permitam a sua participação nas aulas com níveis de segurança. As atividades serão adequadas a dois tipos de população distintos, adultos e séniores, sendo que a faixa etária dos adultos está compreendida entre os 18 e os 55 anos de idade e a faixa etária dos séniores pessoas maior de 55 anos.

5. Funcionamento / Horário

A atividade realiza-se dois dias por semana a combinar entre a Junta de Freguesia e o Professor, cada sessão terá uma duração de 45 minutos. As atividades têm a duração de um ano (Setembro / Julho). No período do Natal, Carnaval e Páscoa, existe uma paragem de duração a determinar.

6. Inscrições

Prazo de inscrição: a definir;

Local de inscrição: Junta de Freguesia;

Custo da Mensalidade: 15 Euros Mensais;

Opções de pagamento:

Opção 1: cada utente será responsável pelo pagamento de 15 Euros mensais;

Opção 2: a Junta de Freguesia ou Associação Local responsabiliza-se pelo pagamento de uma percentagem a definir do pagamento e o restante será pago pelo utente (exemplo: Junta Freguesia 5 Euros / Utente 10 Euros);

Opção 3: a Junta de Freguesia ou Associação Local responsabiliza-se pelo pagamento.

7. Atividades

Do programa de atividades a desenvolver, constam atividades Fitness, atividades de aquáticas, atividades complementares e atividades na natureza.

Atividades Fitness

Seniores: Exercícios de ginástica, Dança, Jogos Lúdicos, Jogos Tradicionais, Caminhadas.

Adultos: Step, Localizada, Aeróbica, Pilates.

Atividades Aquáticas

Hidroginástica (Situação a definir com o Município Local)

Atividades Complementares

Anualmente será determinado o tipo de iniciativas que serão desenvolvidas com carácter pontual. A participação nas atividades complementares a desenvolver no âmbito do projeto, pressupõe que o sénior esteja devidamente inscrito há mais de dois meses e tenha participado em mais de 10 aulas.

Atividades na Natureza

Todos os participantes terão oportunidade de participar em atividades ao ar livre, serão realizadas atividades na natureza como percursos pedestres, caminhadas, jogos de orientação. Todas estas atividades são de carácter pontual em datas a definir.

8. Objetivos

O presente projeto tem como objetivos gerais:

- Aumentar a interação social;
- Diminuir o isolamento;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia;
- Ocupar os tempos livres;
- Promover o bem-estar;
- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e resistência musculares;
- Manter e/ou atenuar a perda da flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir os factores de risco atribuíveis ao desuso e ao envelhecimento;

9. Estrutura dos grupos para as atividades

Em cada Freguesia, mediante as condições do espaço e as características dos elementos que o constituem, será determinado o número mínimo e máximo para o seu funcionamento.

10. Recursos Espaciais

Para o desenvolvimento das atividades descritas, este projeto requer um espaço amplo (interior/externo) com as devidas condições de segurança (piso aderente, bons acessos, medidas adequadas e sem a presença de objetos que possa por em causa a integridade física do professor e dos alunos)

11. Recursos Humanos

Para o desenvolvimento do projeto e de todas as atividades será necessário um professor por turma/grupo.

12. Recurso Materiais

Parte do material será da responsabilidade do professor, tendo os alunos que adquirir algum material para o desenrolar de algumas atividades.

13. Seguro de acidentes pessoais

Todos os utentes terão obrigatoriamente que adquirir um seguro de acidentes pessoais que cobre qualquer incidente ocorrido durante as aulas.

14. Avaliação Física e Rastreio

Todos os participantes neste projeto serão alvos de uma avaliação física inicial e de um rastreio que tem como objectivo eliminar qualquer factor prejudicial com a sua participação neste projeto. Serão também realizadas avaliações periódicas para avaliar a evolução de todos os participantes.

15. Divulgação

A divulgação do projeto fica a cargo do Professor e Junta Freguesia/ Associação local, esta divulgação será feita através de panfletos, cartazes e informação nas Rádios e Jornais locais.

16. Contactos

Professor Luiz Santana (CV em anexo)

917 337 200

luiz88santana@hotmail.com

Professor Ricardo Salgueiro (CV em anexo)

913 858 602

ricardojsalgueiro@hotmail.com