



MUNICÍPIO DE  
VISEU

VISEU  
ATIYO>  
#atvo #atvivo #atvz

16<sup>a</sup> EDIÇÃO

# ATIVIDADE SÉNIOR



*“O envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas e para permitir que vivenciem aquilo que valorizam” (OMS, 2015). Por esse motivo, no melhor concelho para viver, o Programa Atividade Sénior assume-se como fundamental na melhoria da qualidade de vida dos nossos cidadãos, traduzida na sua perceção de bem-estar, na sua aptidão física, no potencial de sociabilização e combate à exclusão, na manutenção dos níveis de independência ao longo dos anos e, como resultado, na elevação dos níveis de felicidade de cada um.*

O Município de Viseu, através da sua Divisão de Desporto, Saúde e Juventude, elegeu como principal prioridade o combate à inatividade física da população, implementando, em parceria com todos os setores da sociedade, uma estratégia municipal de promoção da atividade física no concelho de Viseu, denominada Viseu Ativo, partilhando a visão de “tornar cada Viseense um cidadão mais ativo, saudável e feliz”.

Pautada pela Visão global de “ter uma população sénior fisicamente ativa, saudável, integrada e socialmente participativa, que possa usufruir de elevados níveis de autonomia e independência durante o maior número de anos possível”, **o programa Atividade Sénior terminou a edição de 2022 com mais de 2100 participantes inscritos em 115 grupos, 60 Promotores Locais distribuídos por 24 freguesias do concelho**, numa rede abrangente de cerca de uma centena de Instituições envolvidas na sua organização, fazendo do programa um excelente exemplo dos resultados que conseguimos alcançar quando nos propomos trabalhar em rede.

O Atividade Sénior tem como missão “criar e implementar um programa comunitário de promoção do exercício físico de forma regular e orientado, que permita aos seniores do concelho de Viseu usufruir de uma oferta diversificada e qualificada de atividades que contribuam para uma melhoria da sua qualidade de vida, materializada no aumento dos seus níveis de aptidão física-funcional, na sua perceção de saúde e bem-estar e na manutenção dos seus níveis de independência e autonomia e, simultaneamente, consciencializar este segmento da população para a importância de adotar hábitos de vida saudáveis.”

Nesta que é a década para o envelhecimento saudável 2021-2030<sup>[1]</sup>, continuamos a adaptar, melhorar e diversificar a área de ação deste programa, adequando-o às necessidades da população em função da avaliação e contributos dos vários parceiros que integram esta rede do Atividade Sénior. **Atualmente, este assume-se como um programa comunitário de intervenção multisectorial e interdisciplinar, construído sob uma intervenção biopsicossocial, com uma acrescida responsabilidade social e de promoção para um envelhecimento saudável.**

Ao longo da 16ª edição, reforçando o desafio “Every Move Counts – Todos os Movimentos Contam” recentemente assumido pela OMS, continuamos a promover e a articular, com todos os Parceiros e Promotores do programa, estratégias de promoção para o aumento da atividade física diária, em contexto informal, de todos os participantes. A promoção da literacia para a saúde continua a ser uma das maiores prioridades, objetivando empoderar todos os participantes para decisões mais informadas e conscientes.

***Este é o compromisso que queremos assumir com todos os participantes. Na Melhor Cidade para Viver, criar as oportunidades e condições necessárias para que cada viseense, independentemente de fatores sociais, económicos, geográficos ou demográficos, possa ser mais ativo e, com isso, mais saudável e mais feliz.***

---

<sup>[1]</sup>, A Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030 tem por base a Estratégia Global da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre Envelhecimento e Saúde, o Plano de Ação Internacional das Nações Unidas para o Envelhecimento e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda das Nações Unidas 2030.

## A quem se destina?

O Atividade Sénior é um programa comunitário de promoção para a atividade física, desenvolvido com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos residentes no concelho de Viseu com idade igual ou superior a 55 anos.

## Qual é a duração da 16ª edição?

A 16ª edição que decorrerá entre o dia 20 de março de 2023 e o dia 26 de julho de 2024, tendo uma duração de cerca de 15 meses. Contudo, ao longo da edição haverá duas pausas nas atividades: uma no período do verão, entre os dias 27 de julho e 1 de setembro de 2023; e outra no período do Natal, entre os dias 18 de dezembro de 2023 e 5 de janeiro de 2024.

## Como se desenvolve o Programa?

O programa contempla aulas de exercício físico regular, entre 2 a 3 aulas semanais, com duração de 50 minutos. No caso dos grupos integrados em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, as atividades podem ter 3 a 4 aulas semanais com uma duração de 30 minutos.

As atividades desenvolvidas cumprem um programa de exercício físico multicomponente e hidroginástica, com objetivos de melhoria da qualidade de vida e da aptidão física e funcional dos participantes, e todas as aulas são orientadas por um/a Técnico/a de Exercício Físico com formação superior na área da Atividade Física e formação específica na área do Envelhecimento Ativo e Saudável.

## Que outro tipo de atividades posso frequentar?

Além das atividades regulares, fazem parte do programa atividades complementares (Boccia, Atletismo, Pilates, entre outras), assim como ações de sensibilização, atividades culturais, eventos desportivos, avaliações da sua aptidão física e funcional, entre outras a divulgar ao longo de toda a edição.

**NOTA:** O/A participante deverá informar-se das regras de inscrição/participação para as diferentes atividades descritas.

## Como me posso inscrever?

As inscrições decorrem junto dos vários Promotores Locais associados a esta edição (inscrições disponíveis até 30 de abril de 2024). Para mais informações acerca de qual o mais próximo de si, sugerimos o contacto com a Junta de Freguesia da sua área de residência ou com a Divisão de Desporto, Saúde e Juventude do Município de Viseu.

No processo de inscrição, terá de:

- apresentar o seu Cartão de Cidadão (C.C.)/Bilhete de Identidade (B.I.);
- entregar a Ficha de Inscrição desta 16ª edição, devidamente preenchida e assinada;
- efetuar o pagamento da Taxa Única de Inscrição (TUI) ou, se solicitada a sua isenção, apresentar a declaração da Divisão de Desenvolvimento e Coesão Social a comprovar a formalização desse pedido.

A participação no programa tem uma taxa única de 40,00€, paga apenas no ato de inscrição, podendo ainda ser solicitada a isenção desta taxa em função de comprovada insuficiência económica. Para todos os que se inscrevam apenas em 2024 (com acesso apenas aos últimos meses), a taxa será de 20,00€.

Esta Taxa Única de Inscrição (TUI) não se aplicará: no caso dos participantes dos Grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis que estão integrados em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas; ou no caso de insuficiência económica devidamente comprovada.

## Em que grupo me devo inscrever?

No sentido de atingir as recomendações mínimas da Organização Mundial de Saúde para a prática de 150 minutos de atividade física semanal, sugerimos que efetue a sua inscrição num grupo com 3 aulas semanais ou, em alternativa, inscrever-se num grupo com 2 aulas e, posteriormente, nas atividades complementares que mais lhe agrade.

No sentido de otimizar o trabalho desenvolvido nas aulas deverá, quando possível, inscrever-se num grupo de acordo com o seu nível de aptidão física-funcional.

## Algumas regras que gostávamos que você cumprisse

- **Faltas e Exclusões**

**Ausência não justificada às aulas pelo período de 4 semanas;** quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 5 períodos ao longo da edição- 31.05.2023; 26.07.2023; 30.11.2023; 29.03.2024; e 28.06.2024);

- **Instalações Municipais**

**Sabia que nas instalações municipais é obrigatória a troca de calçado?** Sabia que existe um regulamento específico para a utilização das Piscinas Municipais do Fontelo? Para mais informações questione as regras de utilização das instalações (municipais ou do Promotor Local) que usar.

- **Roupa e calçado adequado**

Sabia que com uma **roupa e calçado adequado** consegue efetuar melhor os movimentos em aula?

- **Pontualidade**

No sentido de não ser afetado o normal funcionamento das aulas devem **todos os participantes cumprir com os horários** de entrada nas aulas.

## **Sabia que?**

*No Programa Atividade Sénior, para garantir a equidade no acesso ao Programa e no caso de Municípes com comprovada insuficiência económica, pode solicitar a isenção da sua taxa única?*

**Município de Viseu**  
*Divisão de Desporto,  
Saúde e Juventude*

**Telefone**

232 411 359

**Telemóvel**

964 334 114

**E-mail**

atividadesenior@cmviseu.pt

**Morada**

Pavilhão Cidade de Viseu,  
Rua do INATEL,  
Urb. Quinta do Bosque,  
3510-018 Viseu

**Horário de Atendimento**

9H-12H30 / 14H-17H  
(2ª a 6ª feira)

Pode continuar a acompanhar toda a atividade desportiva realizada no concelho de Viseu através da página institucional no facebook em **www.facebook.com/viseuativo**.

## COMO SE ORGANIZA O PROGRAMA?

---

### EIXO 1 - ATIVIDADES

#### BLOCO 1 | ATIVIDADES REGULARES

O bloco 1 integra as atividades principais e mais regulares do programa, com a realização de aulas de: 50 minutos, no caso de grupos Muito Ativos, Ativos ou Menos Funcionais; ou 30 minutos, no caso de grupos Frágeis e/ou Muito Frágeis; com uma frequência de, respetivamente, 2 a 3 vezes por semana ou 3 a 4 vezes por semana.

Os vários grupos disponíveis estão organizados em função do perfil e dos níveis de Aptidão Física-funcional dos participantes, sendo classificados em 4 níveis: Participantes Muito Ativos; Participantes Ativos; Participantes Menos Funcionais; e Participantes Frágeis ou Muito Frágeis, permitindo uma maior otimização do programa de treino através da promoção da homogeneidade entre participantes.

#### BLOCO 2 | ATIVIDADES COMPLEMENTARES

O bloco 2, criado pela primeira vez em 2016, é de participação facultativa e cumulativa ao bloco 1. Estas atividades, com pré-inscrição obrigatória e gratuita para os inscritos no programa, integram aulas de Atletismo, Boccia, Pilates, Futebol a Caminhar (Walking Football), entre outras. Estas atividades são orientadas por um/a Técnico/a de Exercício Físico com formação específica.

#### BLOCO 3 | ATIVIDADES PONTUAIS

Em colaboração com os diversos parceiros do programa serão promovidas, ao longo do ano, atividades pontuais e que visam permitir o acesso dos participantes a iniciativas com um forte cariz de socialização e de aumento da notoriedade do programa.

### EIXO 2 - PROMOÇÃO PARA A LITERACIA

#### BLOCO 4 | AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

Fruto das parcerias celebradas pelo Município de Viseu com os Parceiros Estratégicos, serão organizadas ações de formação descentralizadas nas áreas



da Educação para a Saúde, Defesa do Consumidor, Demência, Alimentação Saudável, entre outros temas.

## **BLOCO 5 | CAMPANHA DE LITERACIA EM SAÚDE**

A sensibilização para a escolha de hábitos de vida mais saudáveis, ao longo do dia, é potenciada através de instrumentos de apoio, vocacionados maioritariamente para os participantes, assim como campanhas de sensibilização e comunicação que, entre outros objetivos, maximizam o paradigma das 24 horas em que “todos os movimentos contam”.

## **EIXO 3 - FORMAÇÃO**

Este eixo integra o “Plano de Formação do Programa Atividade Sénior” que promova a capacitação dos diferentes Profissionais envolvidos no Programa. Este plano de formação integrará o “6º Congresso de Envelhecimento Ativo: Atividade Física e Saúde” e formações pontuais, ao longo de toda a edição de 2023/2024.

## **EIXO 4 | MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO**

Deste eixo fazem parte todos os instrumentos de avaliação e monitorização do impacto do programa e das suas atividades nos seus participantes e comunidade, assim como instrumentos de avaliação da satisfação, entre outras variáveis, valorizando assim a investigação científica e produção de informação na área do envelhecimento saudável. Os parceiros, no âmbito da monitorização e investigação científica, são as Instituições de Ensino Superior integradas no programa.

## **EIXO 5 | “VIDA EM COMUNIDADE”**

Deste eixo fazem parte todas as ações que potenciem o aumento dos contactos sociais dos participantes, com objetivos prioritários na promoção da intergeracionalidade, inclusão, solidariedade e desmistificação de preconceitos, o combate ao isolamento/solidão, assim como na capacitação dos seniores: “facilitar a vida em comunidade”. Para tal serão desenvolvidos, em parceria com a comunidade, ateliers, iniciativas culturais ou artísticas, visitas interpretativas, entre outras.

## ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu | Divisão  
Desporto, Saúde e Juventude

## PARCEIROS ESTRATÉGICOS

Escola Superior de Educação  
de Viseu (ESEV-IPV)

ACeS Dão Lafões

Universidade Católica Portuguesa -  
Faculdade de Medicina Dentária de Viseu

Beira Amiga - Associação de Defesa  
do Consumidor, de Apoio a Famílias,  
de Mediação e de Arbitragem

Escola Superior Agrária de Viseu (ESAV-IPV)

Instituto Piaget - Cooperativa  
para o Desenvolvimento Humano,  
Integral e Ecológico, C.R.L.

- Escola Superior de Saúde  
Jean Piaget de Viseu
- Instituto Superior de Estudos  
Interculturais e Transdisciplinares de Viseu

Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV-IPV)

Obras Sociais de Viseu - Centro  
de Apoio Alzheimer Viseu

## PARCEIROS E PROMOTORES LOCAIS

Juntas de Freguesia

Movimento Associativo Local

Estruturas Residenciais para  
Pessoas Idosas (ERPI)

Centros de Dia



SEU  
VIVO



MUNICÍPIO DE  
VISEU



**2023/2024**

**16<sup>a</sup> EDIÇÃO**