



MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE POIARES

CÂMARA MUNICIPAL

Unidade de Funções Sociais

Unidade de Desenvolvimento Desportivo, Associativismo e Juventude

NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO

PROGRAMA FIT SÉNIOR

(PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA SÉNIORES)

NORMAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO

Preâmbulo

O presente Programa parte de um diagnóstico social local, incidindo no envelhecimento, isolamento social, condições de saúde e qualidade de vida através dos dados provenientes dos Censos realizados em 2021 e da análise efetuada no Plano de Desenvolvimento Social e Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo e da Atividade Física.

Verificou-se através da análise da evolução da distribuição etária da população um fenómeno de duplo envelhecimento da população, com uma diminuição da população dos grupos etários mais jovens e um aumento dos grupos etários mais velhos. Em 2011 o índice de envelhecimento em Poiares era de 135,4 após a análise de 2021 verificamos que esse valor teve um crescimento considerável sendo agora de 232,5. Existindo desta forma um aumento da percentagem de idosos por jovens

residentes em Vila Nova de Poiares. Do total da população de Vila Nova de Poiares, cerca de 6807 habitantes, 25,8% da população apresenta uma idade igual ou superior a 65 anos.

Através dos dados provenientes da Unidade de Saúde Familiar de Santo André de Poiares é ainda possível verificar que esta população, apresenta uma maior incidência de problemas de saúde. Do total de utentes que abrange uma população de cerca de 6807 habitantes, 33,64% apresenta dislipidémia e 25,90% apresenta hipertensão sem complicações. No que diz respeito a indicadores como o excesso de peso e obesidade a população apresenta valores de 18,80% e 16,36%, respetivamente. No que concerne diabetes não insulino dependentes, 9,18% da população apresenta esta sintomatologia.

O presente Programa vem desta forma e face aos dados apresentados, intervir tendo em conta a estratégia definida pelo Município no Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo e da Atividade Física, nomeadamente na missão, na qual é referenciado: *Apoiar de forma criteriosa o associativismo, programar e desenvolver programas desportivos e de atividade física próprios e/ou em parceria, com vista à promoção do desporto escolar, do desporto de alto rendimento, do desporto de lazer/turismo e do **envelhecimento ativo**, tendo em conta as tendências do mercado e da população.*

Um dos objetivos será aumentar a participação da população idosa nos projetos e atividades disponíveis e proporcionando-lhe a possibilidade de serem fisicamente ativos independentemente da sua situação socioeconómica.

Sendo largamente reconhecido que o envelhecimento ativo atenua e reduz a predisposição para complicações e diminui o risco associado ao envelhecimento da população sénior. Contribuindo desta forma para manter a autonomia e independência por parte das pessoas idosas. Tendo ainda como possível resultado uma diminuição dos processos de apoio ao domicílio, institucionalização em centros de dia, lares ou mesmo a nível clínico – internamentos em hospitais e Unidades de Cuidados à Comunidade. Por outro lado, é reconhecido o contributo que a atividade física tem na vertente da saúde física e psicológica, sendo um meio propício para a manutenção e desenvolvimento da capacidade físico-motora (e.g., força, equilíbrio,

densidade muscular) e de autoestima, relações sociais, entre outras, fomentando deste modo hábitos e estilos de vida saudáveis.

Sendo este um projeto de abrangência concelhio consideramos ainda que o envolvimento das quatro Juntas de Freguesia do concelho, a Unidade de Saúde Familiar e o movimento Associativo local, será fundamental para uma atuação em rede, com contato mais proximal e direto com o público-alvo em diferentes contextos e momentos, mobilizando-o e acompanhando-o no decorrer do Programa.

Alinhado com as diretrizes nacionais na área da saúde e envelhecimento ativo, procurando dar resposta ao problema de aumento da população idosa e acometida pelas doenças crónicas e não crónicas, associadas ao risco de isolamento social.

Artigo 1.º

Objeto

- 1) As presentes normas têm como objeto definir as condições de candidatura e participação no Programa Fit Sénior desenvolvido pelo Município de Vila Nova de Poiares, doravante designado por Programa.
- 2) O Programa engloba atividades de ginástica de manutenção, postura e alongamento, treino de força e outras atividades físicas que são definidas pelo Município de Vila Nova de Poiares em cada ano de vigência do Programa.

Artigo 2.º

Âmbito

As presentes normas enquadram -se na política de promoção da saúde através da prática de atividade física, promovendo o envelhecimento ativo.

Artigo 3.º

Beneficiários

- 1) Podem candidatar-se ao Programa todos os cidadãos residentes no concelho de Vila Nova de Poiares, que tenham 60 ou mais anos de idade, sendo que, no caso

de uma inscrição de um casal, basta um dos elementos ter 60 anos, completados até à data de entrega da inscrição.

- 2) Para além dos beneficiários referidos no número anterior, o Município de Vila Nova de Poiares, a título excecional, pode aceitar a participação de munícipes que, apesar de não cumprirem os requisitos acima indicados, detenham pelo menos uma das seguintes condições
 - a) Tenham sido encaminhados pelos serviços competentes camarários e/ou outros na área do acompanhamento social concelhio e que reúnam condições físicas e psicológicas para participarem no Programa;
 - b) Tenham sido encaminhados pela Unidade de Saúde Familiar Santo André de Poiares;
 - c) Sejam pensionistas ou reformados, desempregados, em pré-reforma ou não se encontrem a exercer atividade profissional remuneratória.
- 3) A admissão das candidaturas a que se refere o número anterior está sujeita à existência de vagas e depende de parecer técnico favorável pelo serviço responsável do Município.

Artigo 4.º

Candidaturas

- 1) O período de inscrições decorrerá anualmente em datas a indicar e será comunicado pelo Município de Vila Nova de Poiares, com a devida antecedência, através do sítio institucional e de outros meios de comunicação do Município.
- 2) As candidaturas poderão ser formalizadas pelos interessados no Balcão Único de Atendimento da Câmara Municipal. Para informações sobre o Programa podem dirigir-se aos serviços da Unidade de Desenvolvimento Desportivo, Associativismo e Juventude (UDDAJ), às respetivas Juntas de Freguesia do concelho e nos demais locais previamente anunciados para o efeito. Existe ainda a possibilidade de serem enviadas digitalmente para o email, desporto@cm-vilanovadepoiares.pt.
- 3) A candidatura terá que ser realizada em impresso próprio
- 4) O ato de entrega do impresso mencionado no número anterior deverá ser acompanhado dos seguintes documentos:

- a) Apresentação do Bilhete de Identidade ou Cartão do Cidadão;
 - b) Comprovativo de residência.
- 5) Após efetuar a respetiva inscrição o participante irá ser contactado para posterior agendamento da avaliação inicial.

Artigo 5.º

Análise de candidaturas

- 1) As candidaturas serão analisadas pelo serviço responsável do Município de Vila Nova de Poiares, tendo a responsabilidade de validar a inscrição do requerente confirmando os dados pelo mesmo prestados.
- 2) Ao Município de Vila Nova de Poiares reserva-se o direito de solicitar informações adicionais sempre que as julgue necessárias para a análise da candidatura.
- 3) Constituem causas de exclusão do processo de candidatura:
 - a) A não apresentação de todos os documentos solicitados pelo Município;
 - b) Inscrições que apresentem elementos ou documentos contraditórios ou inconclusivos relativamente a qualquer dos critérios de participação no Programa.
- 4) Foi definido um total de 20 vagas disponíveis para o Programa.
- 5) Caso as inscrições excedem o limite definido, o primeiro critério de seleção será a idade do participante, dando prioridade ao participante com mais idade. O segundo critério de seleção será o número de patologias associadas ao participante.
- 6) Os munícipes que não forem integrados no Programa Fit Sénior, serão informados que foram colocados em lista de espera. Caso exista possibilidades de posteriormente frequentarem o Programa, serão contactados para saber se mantêm interesse nas vagas disponíveis.

Artigo 6.º

Taxa de Participação

- 1) A participação no Programa Fit Sénior implica o pagamento de taxa de participação no valor de 5€ (cinco euros) mensais.
- 2) Os valores referidos no número acima deverão ser pagos até ao último dia de cada mês de participação no Programa.
- 3) A inscrição do participante pressupõe a assiduidade durante a totalidade dos meses do Programa, salvo as causas mencionadas nos Artigos 9.º e 10.º.
- 4) O pagamento da comparticipação mensal deverá ser realizado no Balcão Único de Atendimento da Câmara Municipal.

Artigo 7.º

Seguro

Ao inscrever-se no Programa o/a participante fica coberto pelo seguro do Município de Vila Nova de Poiares, enquanto promotor da atividade.

Artigo 8º

Atividades do Programa

- 1) As atividades regulares do Programa contemplam:
 - a) A frequência de duas aulas por semana, com professores, horário, local e demais condições definidos pelos serviços do Município de Vila Nova de Poiares;
 - b) Três momentos de avaliação da aptidão física dos participantes (uma avaliação inicial, intermédia e final);
 - c) Questionário Preliminar de Saúde;
 - d) Questionário de Qualidade de vida e bem-estar psicológico;
 - e) Um kit de participação a ser entregue no ato da inscrição.
- 2) Mediante o número de inscritos e a recetividade dos participantes poderão ser realizadas atividades pontuais e/ou complementares conjuntamente com outras entidades.

Artigo 9.º

Deveres dos participantes

- 1) Constituem-se deveres dos participantes:
 - a) Informar Unidade de Desenvolvimento Desportivo, Associativismo e Juventude (UDDAJ) da Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares, da mudança de residência, bem como de todas as doenças, incapacidades (motoras ou outras) ou demais circunstâncias verificadas posteriormente à apresentação da candidatura, que alterem significativamente as condições de participação no Programa Fit Sénior ou sejam impeditivas dessa participação;
 - b) Avisar, por escrito a Unidade de Desenvolvimento Desportivo, Associativismo e Juventude (UDDAJ) da impossibilidade de manter a participação no programa (desistência), sob pena de no ano seguinte não ser aceite a sua inscrição;
 - c) Entregar os documentos justificativos de ausência à aula até 10 dias úteis após a aula à qual não compareceu;
 - d) Cumprir o horário da turma atribuída;
 - e) Proceder ao pagamento mensal da taxa de participação no Programa, nas datas definidas para o efeito, sob pena de exclusão do programa;

Artigo 10.º

Cessação do direito de participa o no Programa

- 1) São causas de cessa o da participa o no Programa Fit S nior:
 - a) A presta o de falsas declara es quer no processo de candidatura, quer ao longo do período a que se reporta o Programa;
 - b) A cria o, pelo participante, de situa es que prejudiquem o normal funcionamento das atividades;
 - c) Uma ausência às aulas mensais superior a 40% do número total de aulas, não sendo contabilizadas para este efeito as faltas devidamente justificadas.
 - d) O incumprimento dos deveres previstos no artigo 9.º, n.º 1 alínea a) e alínea e).

Artigo 11.º

Validade

As candidaturas têm a validade para a época desportiva em que se inscreve.

Artigo 12.º

Disposições finais

- 1) Ao Município de Vila Nova de Poiares reserva-se o direito de cancelar ou alterar as turmas existentes.
- 2) A cessação da participação por motivo imputável ao participante não implica o reembolso do valor da taxa de participação.
- 3) O desconhecimento das presentes Normas não poderá ser invocado para justificar o não cumprimento das suas obrigações.

Artigo 13.º

Dúvidas e omissões

Compete ao Presidente da Câmara Municipal, mediante parecer técnico fundamentado do serviço responsável pela Unidade de Desenvolvimento Desportivo, Associativismo e Juventude (DDAJ), resolver todas as dúvidas e omissões respeitantes à interpretação e execução das presentes Normas.

Artigo 14.º

Entrada em vigor

As presentes Normas entram em vigor imediatamente a seguir à sua aprovação. Serão publicitadas em sítio institucional e de outros meios de comunicação do Município de Vila Nova de Poiares, mantendo-se em execução até à sua alteração ou revogação.