

IV Seminário intercâmbio experiências no âmbito do **DESPORTO**



28 de setembro 2016
BRAGA



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”



- Bila Sénior »55 (atividade física nas Freguesias)
- - Manhãs no Parque Corgo
- - Diabetes em Movimento



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

BILA *Sénior > 55*

ATIVIDADE FÍSICA NAS FREGUESIAS

“NÃO QUEREMOS SÓ DAR ANOS DE VIDA, MAS VIDA AOS ANOS”

IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

BILA Sênior > 55

OBJETIVO GERAL



Proporcionar a toda a população sénior do concelho, a partir dos 55 anos de idade, e de forma gratuita, um programa de atividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas, de natureza inclusiva, eclética e multilateral.

“Mexer é o que está a dar”

BILA Sénior > 55

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar a condição cardiorrespiratória, muscular, óssea, funcional e cognitiva do idoso;
- Promover no idoso automatismos físicos e mentais que melhorem o seu dia-a-dia;
- Promover e instruir o idoso para uma prática de atividade física;
- Ocupar os tempos livres dos idosos, de uma forma lúdica e socialmente saudável.



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

BILA Sênior > 55

Características do Programa

Duração do programa: **10 Meses** | de Outubro a Julho |

Frequência semanal: **2 vezes**

Duração da sessão: **45 minutos**

Avaliação: | Outubro, Fevereiro, Julho |



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”
BILA Sénior > 55

Parceria – JUNTAS DE FREGUESIA

Parceria
indispensável para o
êxito da iniciativa

- Disponibilizar espaço e sistema de som para a realização das aulas;
- Promover as aulas através dos meios disponíveis, junto da sua população;



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

BILA Sênior > 55

Definição de horários

HORÁRIO'2016

FREGUESIAS	MONITOR	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Borbela/Lamas de Olo	ALBERTINA	jfreg	19:00			jfreg	19:00				
Adoufe/Vilarinho Samardã	ALBERTINA									VILA SECA	19:00
										Vilarinho Samardã	20:00
Constantim/Vale Nogueiras	ALBERTINA			Vale Nogueiras	20:30					Constantim	17:45
Folhadela	DIANA			Sabroso-Escola	18:00			Salão Paroq.	18:00		
Nogueira/Ermida	DIANA	Nogueira	18:00					Nogueira	19:00		
Mouços/Lamareas	DIANA	Mouços	19:00			Mouços	19:00				
Abaças	MARISA			Abaças	18:00					Abaças	18:00
Guiães	MARISA			Guiães	19:00					Guiães	19:00
S. Tomé do Castelo/Justes	MARISA	Águas Santas	16:00					Justes	16:00		
Parada de Cunhos	NUNO	Granja	18:30							Granja	18:30
Pena/Quintã/Vila Cova	NUNO					Gontães	18:30				
						Quintã	19:30				
Torgueda	NUNO	Arnadelo	19:30							Arrabães Tuizendes	19:30
Freguesia de Vila Real	JOANA SANTOS			Araucária	14:30			Vicentinos	14:30		
Andrães	JOANA SANTOS	Andrães	18:30			Andrães	18:30				
Mondrões	JOANA SANTOS			Escola	19:00					Mondrões	19:00
Campeã	LILIANA	CCD CAMPEÃ	17:30	-	-	-	-	CCD CAMPEÃ	17:30		
Arroios	LILIANA			Torneiros	19:00			Torneiros	19:00		
Vila Marim	LILIANA			Escola	17:45	-	-			Escola	17:45

VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

BILA Sénior > 55

Registo de alguns momentos



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

BILA Sénior > 55

Registo de alguns momentos



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”
BILA Sénior > 55

Registo de alguns momentos

*“Não podemos deixar de envelhecer, mas podemos escolher
a maneira de como isso acontece.”*

Filme

IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Manhãs no Parque Corgo



“VILA REAL MEXE COMIGO”



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Manhãs no Parque Corgo

Caracterização

O Parque Corgo é uma das “jóias da coroa” da Cidade de Vila Real. Está ligado ao Parque Florestal, um verdadeiro pulmão da cidade. Todo este espaço, convida à prática desportiva e a hábitos de vida saudáveis.



“Mexer é o que está a dar”

Manhãs no Parque Corgo

Caracterização

- O Município de Vila Real tem, ao longo dos anos, realizado eventos desportivos que aproximem e envolvam a população neste espaço, conferindo-lhe dinâmica e movimento.
- A Autarquia em parceria com os Ginásios, Academias e com o Associativismo desportivo do concelho dinamizaram este espaço, criando assim o programa – Manhãs no Parque Corgo.

“Mexer é o que está a dar”

Manhãs no Parque Corgo

OBJETIVOS

- Mais do que desenvolver uma modalidade específica, pretendeu-se transformar o Parque Corgo num espaço transdisciplinar, onde cada cidadão, semana após semana, pudesse participar variados desportos e atividades.
- Este programa é constituído por aulas de fitness e por atividades recreativas e culturais de âmbito social e dirigidas para todas as idades.

VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar” *Manhãs no Parque Corgo*

Características do Programa

Duração do programa: **12 semanas** | meses de maio a julho |

Dia da Semana: **Domingo** - | 12 |

Duração da sessão: **9.30 h às 11.30 h**

Local: **Complexo do Codessais e Parque Corgo**



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar” *Manhãs no Parque Corgo*

Registo de alguns momentos



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar” *Manhãs no Parque Corgo*

Registo de alguns momentos



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar” *Manhãs no Parque Corgo*

Registo de alguns momentos



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em Movimento

**PROGRAMA COMUNITÁRIO DE EXERCÍCIO PARA PESSOAS
COM DIABETES TIPO 2**

COM DIABETE? TIPO 2



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

Caracterização

Desde 2014 que está a ser implementado na cidade de Vila Real, numa parceria entre a *Câmara Municipal de Vila Real (CMVR)*, a *UTAD*, o *Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro (CHTMAD)* e o *Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte*

O programa Diabetes em Movimento, é um programa comunitário de exercício para pessoas com diabetes tipo 2.

tipo 2.
pessoas com diabetes
exercício para



“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

Caracterização

- Sessões de exercício em grupo;
- Supervisão por profissionais de exercício;
- Apoio de profissionais de Enfermagem;
- Materiais de baixo custo;
- Combinação de vários tipos de exercício na mesma sessão;
- Prevenção de eventos adversos associados ao exercício

VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

OBJETIVOS

Este programa, que tem como objetivos melhorar a saúde de quem tem diabetes e outros problemas associados, como o excesso de peso, hipertensão arterial, colesterol e doenças do coração,



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

Características do Programa

Duração do programa: **11 meses ano** | setembro a julho |

Dias da Semana: **Duas a três vezes por semana para cada grupo** - | 5 turmas | | 126 participantes |

Duração da sessão: **90 minutos** cada

Local: **Pavilhão dos Desportos de Vila Real e parque Corgo (atividades especiais).**

“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

Estrutura das sessões de exercício



- ✓ Aquecimento (10m);
- ✓ Exercício Aeróbico (30m);
- ✓ Exercício Resistido (20m);
- ✓ Exercício de Agilidade/Equilíbrio;
- ✓ Retorno à calma/Flexibilidade(5m);



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

Material necessário



IV Seminário intercâmbio experiências desportivas



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Diabetes em movimento

Registo de alguns momentos



VILA
REAL

“Mexer é o que está a dar”

Obrigado pela atenção