FÓRUM DESPORTO

"DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA"

TONDELA

Exercício Físico para Populações Especiais:
Mais Saúde e Melhor Qualidade de Vida
para idosos, diabéticos e outros

16 | MAR.|2013

AUDITÓRIO MUNICIPAL

+ info: www.cm-tondela.pt

ORGANIZAÇÃO:

TONDELA MUNICÍPIO TONDELA DESPORTO · Município de Tondela DESPORTO FAZ BEM · Centro Municipal de Marcha e Corrida de TONDELA · Saúde em dia DESPORTO FAZ BEM

APOIOS:

TONDELA UCSP · AEFDT · programa nacional de marcha e corrida · U.PORTO FACULDADE DE DESPORTO UNIVERSIDADE DO PORTO

MENSAGEM

Estamos a realizar o Fórum Desporto, tendo como temática principal "Desporto, Saúde e Qualidade de Vida". O contributo que o nosso movimento associativo concelhio tem dado para as dinâmicas coletivas locais e para a participação mais efetiva das comunidades nos projetos municipais é por nós reconhecido e destacado. Temos com o movimento associativo um trabalho conjunto de vários anos nos diferentes domínios, desde o desporto, passando pela cultura, a educação e formação, e pela ação social e solidariedade. É esse caminho comum que queremos continuar a percorrer.

Respeitando a independência e autonomia das coletividades, verificamos com muita satisfação um aumento significativo da participação dos nossos munícipes nos vários projetos que fomos lançando, dando-nos assim uma maior responsabilidade para continuarmos a melhorar o nosso trabalho.

A prática da atividade física e desportiva tem reflexos evidentes na saúde e na qualidade de vida das populações. O projeto de combate ao sedentarismo «Saúde em Dia», lançado em 2008, tem sido um êxito. Por isso decidimos centrar a temática deste Fórum Desporto, no desporto, na saúde e na qualidade de vida.

Termino com um agradecimento aos oradores, moderadores, dirigentes associativos e técnicos que participam nesta jornada de reflexão e de partilha de conhecimentos. O nosso sincero agradecimento pela vossa presença e desejos de um excelente Fórum.

O Vereador do Pelouro do Desporto

(António Dinis Marques)

FICHA de INSCRIÇÃO

NOME COMPLETO: _____ DATA NASCIMENTO: _____

NATURALIDADE: _____ LOCALIDADE: _____

MORADA: _____ TELEMÓVEL: _____ / _____

CÓDIGO POSTAL: ____ - ____ PROFISSÃO _____

TELEFONE: _____ :-

EMAIL: _____ SÍTIO DA NET ☐ SMS ☐ EMAIL ☐ COM. SOCIAL ☐

HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: _____

ASSOCIAÇÃO/CLUBE QUE REPRESENTA: _____

FUNÇÕES: _____

COMO TOMOU CONHECIMENTO DO FÓRUM: SÍTIO DA NET ☐ SMS ☐ EMAIL ☐ COM. SOCIAL ☐

☐ OUTRO? INDIQUE P.F. _____

Participa em algum dos projetos "Saúde em Dia" (ginástica ou hidroginástica) SIM__ NÃO__
Se, SIM, em que localidade? _____ **Nome do Professor(a)** _____

ASSINATURA: _____ DATA: ____/____/____

*** Inscrições Limitadas**

«A prática de atividade física tem sido indicada como uma opção simples, eficaz e de baixo custo para melhoria da qualidade de vida da população e redução dos gastos com saúde»

(BORN, 1992; GOBBI, 1997; NÓBREGA et al., 1999).

Câmara Municipal de Tondela
Gabinete de Desporto
Largo da República, 16
3464-001 Tondela

www.facebook.com/marchaecorridatondela

E-mails úteis: desporto@cm-tondela.pt
marchaecorrida@cm-tondela.pt

Contactos úteis: CMMCTnd: 232 811 110 / 918 744 761
Saúde em Dia: 232 811 110 / 916 141 314

Inscrições até dia 14 de Março
Limitadas à capacidade da Sala
Inscrição gratuita

PROGRAMA

DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

13:45H Abertura secretariado
14:30H Sessão de Abertura

14:45H **Exercício Físico Para Todos: Valorizar as Parcerias e o Acompanhamento Técnico Especializado**
PAINEL 1 - Marcha e Corrida: Momentos de Saúde ao Alcance de Todos!
Moderador: Prof. Pedro Tavares (Presidente AEFDT)

A - Centro Municipal de Marcha e Corrida - Uma Parceria para a Saúde
Prof. Carlos Henriques (Chefe de Divisão Desporto, CM Tondela)
B - Programa Nacional de Marcha e Corrida - Um início de um longo percurso
Prof. Doutor Paulo Colaço (Faculdade Desporto Univ. Porto / Coordenador Nacional PNMC)

16:00H DEBATE

16:15H Intervalo

16:30H **Exercício Físico para Populações Especiais: Mais Saúde e Melhor Qualidade de Vida para idosos, diabéticos e outros**
PAINEL 2 - "SAÚDE EM DIA" Combater o Sedentarismo; Dinamizar as Instituições Locais; Valorizar o Potencial Humano!
Moderador: Dr. José Abreu (Coordenador da UCSP Tondela)

A - Parcerias para a Qualidade de Vida. Uma experiência com sucesso
Eng.º António Dinis Marques (Vereador Desporto CM Tondela)
1 - Novas Dinâmicas Locais
Diamantino Costa (Presidente Junta de Freguesia Castelões)
2 - Valorização dos Recursos Humanos Especializados
Prof. Pedro Tavares (AEFDT)
3 - Populações Especiais: Experiência Local nos Centros de Dia e Lares de Idosos
Drª Celina Rodrigues (Lar Stª Casa Misericórdia Campo Besteiros)
4 - Estudo do Impacto do Exercício Físico na População Diabética
Profª Ana Costa

B - A prescrição do Exercício Físico para Populações Idosas
Prof.ª Doutora Joana Carvalho (Faculdade Desporto Univ. Porto)

DEBATE

18:00H - **ASSINATURA PROTOCOLOS "SAÚDE EM DIA 2013"**

Encerramento

PORQUE É IMPORTANTE PARTICIPAR....

Como complemento à atividade prática que o Município incentiva através do programa "Saúde em Dia" em parceria com o Movimento Associativo e outras Instituições do Concelho, importa criar momentos de reflexão e aprendizagem, de partilha de experiências e saberes, estimulando, assim, o crescimento sustentado deste programa de "Combate ao Sedentarismo", através dos projetos "Saúde em Dia" que têm contribuído para trazer à prática regular de exercício físico, um segmento populacional carente e desprotegido - os mais idosos.

É com estas motivações que procuramos discutir, neste FÓRUM DESPORTO, as temáticas relativas ao "Desporto, Saúde, Qualidade de Vida", com o propósito de desenvolver, ainda, maior aptidão nos Técnicos envolvidos nos projetos "Saúde em Dia" e Centro Municipal de Marcha e Corrida de Tondela, mas também, proporcionar mais sensibilidade para o aumento da procura de atividade física, a par de uma atenção especializada nas variáveis da saúde acompanhadas pelos especialistas da área (médicos e enfermeiros) permitindo uma parceria entre o Centro de Saúde e o Município de Tondela, para benefício da Saúde e Qualidade de Vida da nossa população.

GABINETE DE DESPORTO