

Proposta Orçamento Participativo Jovem Portugal 2019

AUTOR: Diogo Luís Sequeira Torgal Marques

1. Título

OS SENIORES VÃO AO GINÁSIO – Porque hoje são eles, amanhã seremos nós

2. Descrição

O envelhecimento representa um desafio para a sociedade, onde o principal objetivo passa por reforçar a qualidade de vida, através da promoção de estratégias efetivas de prevenção e inclusão social. A prática de exercício físico com idosos em contexto de ginásio continua a ser limitada, pois as instituições de solidariedade social carecem de recursos necessários para esse fim. Por forma a contrariar esta realidade, propomos a criação de uma rede de parcerias entre as Santas Casas da Misericórdia da região da Cova da Beira e ginásios locais, por forma a aproximar os utentes a uma prática desportiva diferenciada. Parece-nos igualmente pertinente alargar a rede de parcerias à Universidade da Beira Interior e escolas secundárias da região, integrando, deste modo, a componente científico-pedagógica no trabalho, gerando sinergias com docentes e alunos no desenvolvimento de trabalhos académicos e acompanhamento personalizado aos utentes ao nível da avaliação, prescrição e controlo do treino.

3. Objetivos

Estimular a prática de exercício físico com idosos institucionalizados em contexto de ginásio;
Sensibilizar ginásios locais para a importância de se desenvolverem parcerias com instituições de solidariedade social;
Permitir o desenvolvimento de projetos de investigação na área do exercício físico com idosos;
Desenvolver ações de formação especializadas na área do exercício físico e reabilitação com idosos institucionalizados e em centros de dia;
Contribuir para a formação académica de alunos de ensino secundário e universitário, através da realização de estágios curriculares, na área do exercício físico com idosos em contexto de ginásio;
Estimular o convívio e a partilha de novas experiências entre utentes institucionalizados e em centros de dia de diversas regiões da Cova da Beira;

4. Público-alvo

Utentes em instituições de solidariedade social e centros de dia da região da Cova da Beira
Alunos de ensino secundário em Desporto da região da Cova da Beira

5. Rede de Parcerias

Santas Casas da Misericórdia da região da Cova da Beira

Ginásios da região da Cova da Beira

Universidade da Beira Interior

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

Escolas secundárias da região da Cova da Beira

6. Recursos

Recursos materiais:

Máquinas de resistência variável:

- Horizontal Leg Press
- Seated Leg Extension
- Seated Leg Curl
- Seated Chest Press
- Seated Pec-Fly
- Seated Back Row
- Seated Lat-Pull Down

Ergómetros:

- Passadeiras
- Bicicletas estáticas

Outro equipamento:

- Bolas medicinais
- Coletes de peso
- Bancos
- Halteres

Equipamento Científico:

- Sistema de medição ótico – *Optojump System*
- Dinamómetro isoinercial – *T-Force System*
- Dinamómetro hidráulico de prensão manual – *JAMAR*

- Células fotoelétricas – *Microgate*
- Radar de Velocidade – *Radar Gun*
- Cardíofrequencímetros – *Polar*
- Estadiómetro portátil – *SECA*
- Balança Bioimpedância – *Tanita*
- Medidor de Lactato – *Lactate Pro 2*
- Medidor de pressão arterial

Recursos financeiros:

Valor aproximado: 75 a 100 000.00 €