



Normas de Funcionamento

16ª EDIÇÃO 2025/2026

“Uma cidade amiga do idoso deve estimular o envelhecimento ativo ao otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança, para aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.” Organização Mundial de Saúde (OMS)

Introdução

O Programa Municipal Guarda +65 pretende promover a prática, orientada, de exercício físico junto da População Sénior do concelho da Guarda, com o objetivo de melhorar a sua qualidade de vida.

Têm sido adotadas políticas públicas de envelhecimento ativo, em todo o mundo e em especial nos países desenvolvidos, nas quais se enquadram os programas de atividade física com o objetivo de promoção de saúde, surgindo como um meio de modificar os hábitos da população sénior, retardando o aparecimento de doenças crónicas e mantendo-os funcionalmente capazes para realizar as tarefas do seu dia-a-dia, por muito mais tempo.

A atividade física é considerada como uma das áreas prioritárias em termos de saúde pública, dado que estilos de vida ativos, em conjugação com outros comportamentos, positivos, podem ser benéficos para a saúde. Assim, e para além das evidências diretas, é essencial referir que existem um conjunto de ligações indiretas positivas entre atividade física e qualidade de vida, incluindo o bem-estar psicológico, os estados de humor, a ansiedade e stress, a depressão, a autoestima, a estimulação cognitiva e as funções sociais. Os benefícios decorrentes destas políticas têm sido sustentados e comprovados por inúmeras instituições de elevada credibilidade, a nível nacional e mundial, como tem sido a Organização Mundial de Saúde (OMS), União Europeia, serviços Nacionais de saúde, entre outros.

Em Portugal, a taxa de mortalidade atribuída à inatividade física é cerca de 14%, ou seja, mais de uma em cada dez pessoas morre por ser fisicamente pouco ativa. Por outro lado, a evidência científica diz-nos que a mortalidade diminui com o aumento do tempo de prática de atividade física diária. Assim como está comprovado que o exercício físico tem um impacto importante e bastante positivo no funcionamento normal do sistema imunitário.

Assim, e tendo em consideração as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) e da Organização Mundial de Saúde (OMS) para saúde pública em geral, e em particular para a prática da atividade física, é nosso dever recriar momentos para a exercitação de forma segura, mantendo os bons hábitos de prática e que lhes permite uma melhor qualidade de vida e bem estar.

Este documento pretende ser um instrumento de apoio. Nele pretendemos fazer um enquadramento ao nível da sua fundamentação, metodologia, definição de competências e objetivos, assim como procurar esclarecer e orientar a ação dos nossos parceiros e promotores locais no processo de informação aos participantes interessados na 16ª edição (2025/2026).

Na próxima edição, pretendemos dar continuidade ao trabalho que tem sido desenvolvido, indo ao encontro das recomendações da Organização Mundial de Saúde, que refere 150 minutos por semana de prática de atividade física moderada para esta faixa etária, reforçando o desafio assumido pela OMS de que “todos os movimentos contam – Every Move Counts”

Também é nosso objetivo expandir o programa à totalidade das 43 freguesias do concelho da Guarda e dinamizar atividades diversificadas como o Boccia Sénior, adequando cada vez mais a planificação das aulas e os seus objetivos às necessidades específicas de cada grupo.

Pretendemos também com todos os parceiros do programa promover o aumento da atividade física diária em contexto formal e informal de todos os participantes.

1 | Organização

Câmara Municipal da Guarda

2 | Objetivos

- Proporcionar à População do concelho da Guarda atividade física regular e orientada com vista a melhoria da qualidade de vida e adoção de estilos de vida saudáveis;
- Sensibilizar a População Sénior para os benefícios da prática regular da atividade física e o seu contributo para um envelhecimento ativo;
- Diminuir os fatores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo o sedentarismo e inatividade da população;
- Desenvolver e melhorar as componentes da aptidão física do idoso que mais contribuem para a sua qualidade de vida e saúde (composição corporal, aptidão cardiovascular, força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação);
- Promover a saúde mental;
- Contribuir na prevenção de doenças, ajudando a reduzir o risco de obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, doenças osteoarticulares, declínio da função cognitiva e risco de quedas;
- Monitorizar e controlar os níveis de atividade física, condição física e funcional bem como o impacto destes parâmetros na qualidade de vida da população idosa do concelho;
- Promover a interação social e cultural;
- Promover atividades pontuais como comemorações de efemérides, caminhadas, atividades ao ar livre, jogos tradicionais, ações/workshops de formação e sensibilização para a temática da atividade física, saúde e qualidade de vida do idoso e avaliações médicas e da aptidão física.
- Fomentar a participação comunitária, criar momentos de convívio e aprendizagem, e valorizar a cultura local, contribuindo para o desenvolvimento social e cultural da população.

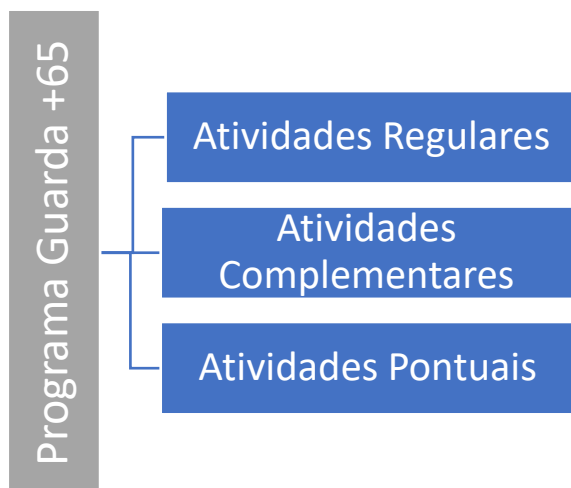
3 | Destinatários

Municípios do Concelho da Guarda, com idade igual ou superior a 60 anos e inferior a 105 anos,

* Podem inscrever-se participantes que completem os 60 anos até ao final de 2025.

4 | Atividades

Do programa constam atividades regulares, atividades complementares, que se realizam durante o ano e com frequência semanal, assim como a realização de atividades pontuais.



4.1 Atividades Regulares

Hidroginástica
Reforço Muscular (Força)
Ginástica Sénior
Ginástica na Freguesia
Walking Football
Motricidade+65

Todas as atividades regulares, com exceção do *Walking Football* e da atividade *Motricidade+65*, realizam-se com uma frequência de duas sessões por semana, com duração de 45 minutos por sessão, sendo todas orientadas por um Técnico Superior de Exercício Físico.

A atividade de *Walking Football* decorre igualmente duas vezes por semana, com uma duração de 75 minutos por sessão, também sob a orientação de um Técnico Superior de Exercício Físico.

A atividade *Motricidade+65* decorre uma vez por semana, com uma duração de 75 minutos por sessão.

Na atividade de Reforço Muscular, são elaborados planos de treino individualizados, ajustados e atualizados a cada quatro semanas, com base no desempenho e evolução de cada participante.

As atividades têm lugar nos seguintes espaços:

- Complexo Municipal de Piscinas
- Estádio do Zâmbito
- Estádio Municipal
- Ginásio da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG (ESECD-IPG)
- Ginásio do Pavilhão de São Miguel
- Pavilhão de São Miguel
- Pavilhão Gimnodesportivo da Guarda (Inatel)

Poderão, no entanto, ser utilizados outros espaços desportivos, sempre que se revele necessário ou conveniente à boa execução das atividades.

Nas freguesias rurais as aulas serão ministradas nos locais sugeridos pelas mesmas e terão que obedecer às condições de arejamento e higienização impostas pelas autoridades de saúde competentes.

Nas atividades de grupo, Hidroginástica, Ginástica Sénior, Ginástica na Freguesia, cada grupo deverá ter um mínimo de 08 e máximo de 30 alunos.

4.1.1 – Faltas e exclusões

O Município da Guarda em articulação com os parceiros, reserva-se ao direito de cancelar a inscrição de um participante do programa nos seguintes casos:

- Em função dos níveis de assiduidade às aulas, sempre que se verifique:

a) Ausência, não justificada, às aulas pelo período de 4 semanas;

a1) Nas atividades com pagamento mensal, as ausências que **não sejam motivadas por razões de ordem clínica** não conferem direito a qualquer tipo de compensação, reposição ou atribuição de crédito relativamente às aulas ou sessões perdidas.

Nos casos em que **a ausência seja justificada por motivo de saúde**, deverá ser apresentado atestado médico ou declaração médica de incapacidade, comprovando a situação, o qual deverá ser entregue em prazo útil ou logo que possível.

b) Quando a percentagem de presença nas aulas for inferior a 50% (dados avaliados em 3 períodos ao longo do ano);

c) Quando o grupo apresentar número inferior de alunos/classe ao considerado neste documento para funcionamento da classe.

4.2 Atividades Complementares

PIPAM – Programa de Intervenção precoce nas alterações da Memória

Programa realizado em parceria com a casa de Saúde Bento Menni, que pretende através da estimulação e reabilitação cognitiva e física promover um envelhecimento ativo, através da prevenção da sintomatologia associada ao défice cognitivo ligeiro (DCL).

- Participantes com idades compreendidas entre os 55 e os 75 anos, que não apresentem demências;
- Duas sessões semanais de estimulação cognitiva, duas de estimulação física (Hidroginástica /reforço muscular) e uma sessão mensal de psicoeducação;
- As sessões têm a duração de 45 minutos e são acompanhadas por Técnicos especializados (Neuropsicóloga, Técnico do Exercício Físico e Psicopedagoga);
- É feita uma avaliação inicial dos participantes e replicada no final do programa de intervenção.

Integração da Técnica Superior de Animação Sociocultural

Nesta edição, integra-se na equipa uma Técnica Superior de Animação Sociocultural, responsável pela promoção de atividades complementares e pontuais que visam fomentar a participação comunitária, promover o convívio social e a aprendizagem, bem como valorizar a cultura local, contribuindo assim para o desenvolvimento social e cultural da população.

Atividades comuns desenvolvidas por técnicos de animação sociocultural incluem:

- Oficinas temáticas (artesanato, música, dança, teatro, etc.)
- Eventos culturais e festivais comunitários
- Grupos de convívio e encontros intergeracionais
- Atividades de lazer e recreação para diversos públicos
- Campanhas de sensibilização e educação para a saúde e ambiente
- Programas de voluntariado e cidadania ativa
- Dinâmicas de grupo e jogos cooperativos
- Projetos de integração social e inclusão de grupos vulneráveis

4.3 Atividades Pontuais

No decorrer do ano, o município em colaboração com outros parceiros, irá promover um conjunto de atividades pontuais, como a comemoração de efemérides, caminhadas, atividades ao ar livre, ações / workshops de formação, Encontros Sêniores, avaliações médicas e de aptidão física, que serão objeto de programação específica.

Serão organizadas ações de sensibilização para a temática da atividade física, saúde e qualidade de vida do idoso nas várias freguesias/instituições que manifestem interesse.

5 | Calendarização da 16ª Edição*

Atividade	Data
Início das atividades	15 de setembro de 2025
Avaliações iniciais	16 de setembro a 30 de setembro 2025
Caminhada Passadiços da Ria de Aveiro	1 de outubro a 30 de outubro
Interrupção das atividades Natal	23 de dezembro de 2024 a 01 de janeiro de 2025
Carnaval	17 de fevereiro de 2026
Interrupção das atividades Páscoa	31 de março de 2026 a 5 de abril de 2026
Torneio de Walking Football (RUTIS)	A realizar no período entre maio e junho
Atividade de encerramento Programa Guarda +65	Final de junho (25 ou 26 de junho)
Avaliações finais	19 a 26 de junho de 2026
Período de renovação para época 2026-2027	01 de junho a 31 de julho de 2026

As atividades e datas de realização poderão ser ajustadas pela entidade promotora sempre que se justifique.

6 | Inscrição dos Participantes

O processo de inscrições realiza-se nas Piscinas Municipais ou junto dos parceiros locais (Juntas de Freguesia). Para o efeito de formalização da candidatura, será fornecido um impresso próprio.

No ato da inscrição cada participante deverá entregar:

- Ficha de inscrição/renovação devidamente preenchida e assinada pelo participante;
- Apresentar Cartão de Cidadão ou BI/NIF no sentido de confirmar os dados do participante;
- Tarifa de inscrição no valor de 5€, referente ao seguro de acidentes pessoal;
- Fotocópia da nota de liquidação do IRS do ano anterior ou certidão de rendimentos (aplica-se a todos que queiram beneficiar dos descontos apresentados na tabela 2);

Período de inscrições:

A partir de 01 de setembro de 2025, condicionado ao número de vagas.

Cada grupo é constituído por um número mínimo de 08 e máximo de 30 participantes.

Depois de preenchido o número de vagas em cada grupo será criada uma lista de espera por ordem de inscrição.

Sempre que o número de alunos justificar, será criado novo horário/turma.

A frequência da modalidade de Hidroginástica implica o pagamento de uma mensalidade, conforma previsto na tabela 2.

Tabela 2- Valor das mensalidades

Rendimento per capita do agregado familiar	Mensalidade
Inferior ao valor do I.A.S.	7,5€
Até 2 vezes o valor do I.A.S.	15€
Superior a 2 vezes o valor do I.A.S.	21€

I.A.S. (Indexante de Apoios Sociais), Portaria n.º 6-B/2025/1, de 6 de janeiro. Valor fixado em € 522,50€.

- O valor da mensalidade de Hidroginástica será 50% do valor referido na tabela 2, quando a frequência corresponder a uma aula por semana.

- O pagamento da tarifa de inscrição e da mensalidade é efetuado na receção das Piscinas Municipais.

Período de Renovação:

O período de renovação de inscrições no Programa Guarda +65 decorrerá entre os dias 1 de junho e 31 de julho.

Este será o prazo definido para a renovação, pelo que se recomenda a todos os participantes a atualização da sua inscrição dentro destas datas. Após este período, as inscrições não renovadas serão consideradas como novas inscrições, ficando a continuidade da participação sujeita à disponibilidade de vagas.

O cumprimento deste procedimento é essencial para garantir uma gestão organizada e equitativa das inscrições, assegurando a participação de todos os interessados nas diferentes atividades do programa.

7| Exame Médico

Não tendo caráter obrigatório, todos os participantes devem consultar o seu médico de família no sentido de realização de um exame médico prévio, de modo a assegurar que não possuem contraindicações para a prática desportiva.

8| Seguro

Todos os participantes estão cobertos por um seguro de acidentes pessoais segundo a legislação em vigor.

9| Enquadramento Técnico

Todas as atividades a decorrer no âmbito do programa “Guarda +65” são coordenadas, orientadas e ministradas por Técnicos Superiores de Desporto com formação especializada.

Participação de estagiários nas atividades a decorrer no âmbito do Programa.

10| Parcerias / Colaboração

O programa Guarda +65 é desenvolvido em parceria com o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), a Unidade Local de Saúde da Guarda (ULS), a Casa de Saúde Bento Meni da Guarda e as Juntas de Freguesia.

11| Competências das Instituições

Câmara Municipal da Guarda

- ✓ Organização e gestão da base de dados com todas as inscrições do programa;
- ✓ Organização de todo o processo de imagem, comunicação e promoção;
- ✓ Organização de sessões de avaliação com a utilização de instrumentos validados cientificamente para o efeito;
- ✓ Planeamento das atividades regulares e pontuais do programa;
- ✓ Contratação de um seguro desportivo para os participantes, de acordo com o Dec. Lei 10/2009;
- ✓ Distribuição de Kits de material pelos técnicos envolvidos;
- ✓ Disponibilização gratuita de instalações desportivas municipais, mediante disponibilidade;
- ✓ Validação de todo o processo de inscrições e monitorização do Programa.
- ✓ Articular com todos os parceiros as atividades a realizar no âmbito do programa Guarda +65

Juntas de freguesia

- ✓ Divulgar o programa junto da população local;
- ✓ Cedência de espaços para as atividades;
- ✓ Assegurar o transporte dos participantes, para o local das atividades, caso seja necessário;
- ✓ Organização do processo de inscrições dos participantes em ficha própria, a fornecer pelo Município.

Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

Unidade Local de Saúde da Guarda (ULSG)

12| Conduta

Para o bom funcionamento das atividades é fundamental, para além de uma conduta civicamente aceitável, a pontualidade e assiduidade dos participantes.

13| Situações não previstas

Todas as situações não previstas nas presentes normas de funcionamento serão objeto de análise pela entidade promotora.

14| Contactos

Câmara Municipal da Guarda | Setor do Desporto

Morada: Complexo de Piscinas Municipais, Bairro N.º Sr.ª dos Remédios 6300-509 Guarda

Telef: 271200740 E-mail: guarda65@mun-guarda.pt

+info www.mun-guarda.pt

Coordenador do Programa

Rodrigo Gonçalves Costa

Técnico Superior do Gabinete de Desporto da CMG