

–**Nome do Programa / Projeto: Dar Vida aos Anos**

–Frase-chave que resuma o Programa / Projeto: Dar Vida aos Anos

–Localização / Abrangência geográfica (cidade / distrito / freguesia ou região): Concelho de Esposende

–Entidade promotora: Empresa Municipal “Esposende 2000”

–Entidades parceiras: Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

–Cronologia (implementado desde...): 2009

–Técnico superior responsável – Dr. Carlos Tadeu Santamarinha

–Público-alvo: população idosa

–Alcance: Participação com mais de 600 pessoas desde 2009 até à data, com cerca de 97% de participação do sexo feminino e 3% do sexo masculino, com intervalo de idades superior a 60 até 98 anos de idade.

–Contacto (homepage...) para mais informações: <https://www.municipio.esposende.pt/pages/424>

–Súmula (descrição): O presente projeto pretende constituir informação que contribua para o conhecimento dos efeitos dos programas de atividade física para idosos como forma de prevenção primária de saúde e de antecipação na organização de programas de intervenção. Nesse sentido, diferentes programas de exercício físico em meio terrestre e/ou em meio aquático no formato de aulas de grupo têm sido aplicados.

–Objetivos: Estando conscientes da importância da alteração dos hábitos de vida e adoção de estilos de vida mais saudáveis, o programa pretende criar:

- estratégias motivantes de alteração dos hábitos de vida, através da prática de diferentes atividades físicas e da interação social.
- meios de despiste e prevenção através do rastreio/avaliação da capacidade física e acompanhamento das intervenções.
- pretende-se identificar necessidades específicas em cada praticante, através de avaliações da capacidade física e produzir relatórios individuais nos quais são apresentadas recomendações para a implementação de hábitos de vida saudáveis nos utentes.

–Chaves para o sucesso:

- Formas de divulgação do programa; atividades do programa; recursos humanos; recursos físicos; avaliações e relatórios periódicos;

–Comunicação, divulgação e promoção: As atividades desenvolvidas neste projeto têm sido divulgadas pela imprensa, jornais locais, rádio local, sites e ainda em eventos de comunidade científica como congressos/seminários nacionais e internacionais. Adicionalmente, têm sido publicados alguns trabalhos na forma de:

– Artigos em capítulos de livro:

- Oliveira, R., Ramos, L., Souza, R., Santamarinha, C., Bento, T., Brito, J. (2014). Efeitos de treino e destreino de dois programas de exercício em Idosas, in Santos-Rocha, R., Atividade Física em Populações Especiais – População Idosa | Populações com Condições Clínicas, Volume II, pág. 65-80. ESDRM-IPS, Rio Maior, Portugal. ISBN: 978-989-97862-4-0.

– Artigos em revistas internacionais:

- Oliveira, R., Santa-Marinha, C., Leão, R., Monteiro, D., Bento, T., Santos Rocha, R., & Brito, J.P. (2017). Exercise training programs and detraining in older women. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(1), 142-155. doi:10.14198/jhse.2017.121.12
- Oliveira, R., Leão, C., Silva, A.F., Clemente, F.M., Santamarinha, C.T., Nobari, H., Brito, J.P. (2022). Comparisons between Bioelectrical Impedance Variables, Functional Tests and Blood Markers Based on BMI in Older Women and Their Association with Phase Angle. *International Journal of Environmental Health and Public Research*. *In press*.

– Resumos em revistas internacionais:

- Oliveira, R., Santamarinha, C., Ramos, L., Leão, R., Bento, T., Rocha, R., Brito, J. (2014). Effects of two exercise training programs and detraining in older women. *Revista de Saúde Pública*, V.48 Special Number, pág. 340, ISSN: 0034-8910.
- Resumos em revistas nacionais:
 - Oliveira, R., Ramos, L., Leão, R., Santamarinha, C., Brito, J. (2014). Efeitos de 3 meses de destreino em idosas. *Revista da UIIPS*, N.º1, V.2, pág. 154. Edição e Distribuição: Unidade e Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS). ISSN 2182-9608.
- Comunicações em congressos científicos:
 - Santamarinha, C., Oliveira, R., Leão, C., Silva, A.F., Clemente, F.M, Brito, J.P. (2022). Comparações entre variáveis de bioimpedância e testes funcionais baseados no índice de massa corporal em idosas. *Proceedings of the International Sports Meeting*, 25. ISBN: 978-989-54440-5-2.
 - Oliveira, R., Brito, J.M., Santamarinha, C.T. (2021). Characterization and comparison of women aged 60 and over years old on anthropometric and body composition parameters. A case study of Esposende. In Rodrigues, J., Matos, R. & Rodrigues, F. (2021). *Livro De Resumos do I International Congress CIEQV*, p269-270. ISBN: 978-989-54983-3-8.
 - Oliveira, R., Santamarinha, C.T., & Brito, J. (2018). Effects of aerobic land-based and water-based exercise training programs on clinical and functional parameters in older women. *4th International Health Congress – Global Health Trends. Proceedings of the 4th IPLeiria's International Health Congress. BMC Health Services Research*, 18(Suppl 2):684, O142 <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3444-8>.
 - Oliveira, R., Santamarinha, C., Ramos, L., Leão, R., Bento, T., Rocha, R., Brito, J. (2014). Effects of two exercise training programs and detraining in older women. *Congresso Internacional de Saúde do IPLeiria - Desafios & inovação em Saúde (2º Health@ipleiria.cong)*.
 - Brito, J., Oliveira, R., Ramos, L., Leão, R., Santamarinha, C., Bento, T. (2014). Effects of two exercise training programs in older women. *Congresso Ciências do Desporto, Exercício e Saúde*. UTAD, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
 - Oliveira, R., Ramos, L., Leão, R., Santamarinha, C., Brito, J. (2014). Efeitos de 3 meses de destreino em idosas. *Congresso UIIPS (Unidade de Investigação, Instituto Politécnico de Santarém) - Congresso “Investigação, Inovação e Tecnologia: novos desafios*.
- Dissertação de mestrado
 - título: “Efeitos do Exercício e do Destreino em Idosas”
- Avaliação:
 - número de praticantes e assiduidade nas sessões do programa
 - Avaliações da capacidade física dos praticantes
 - Avaliar e analisar a capacidade funcional, motora, os parâmetros hemodinâmicos, composição corporal e os parâmetros psicológicos (estados emocionais, Perfil do Estado de Humor, Ansiedade, Stress e Depressão) no início, fim do programa de e após o período de destreino.
 - Verificar se existe alguma associação entre os níveis da capacidade funcional, motora, dos parâmetros hemodinâmicos, da composição corporal e dos parâmetros psicológicos no início, no fim do programa e após o período de destreino.
 - Verificar se existe alguma associação entre os níveis da capacidade funcional, motora, dos parâmetros hemodinâmicos, da composição corporal e dos parâmetros psicológicos entre início, o fim do programa e o período de destreino.
 - Verificar se o período de destreino afetou alguma das capacidades funcionais,
 - motoras, parâmetros hemodinâmicos, composição corporal e psicológicos.
 - São periodicamente realizadas as seguintes avaliações:

- Avaliação da composição corporal; Avaliação hemodinâmica; Avaliação neuromuscular; Avaliação da aptidão física funcional; Avaliação do equilíbrio; Avaliação psicológica – estados emocionais

- Modificação comportamental avaliada através do auto-reporte

Comentado [ROE1]: Sugerir antes, questionários

– Principais resultados e perspectiva futura:

Os principais resultados expressam que de forma geral verifica-se uma manutenção ou melhoria dos vários parâmetros da capacidade funcional avaliados e do nível de satisfação. Melhoria dos hábitos de vida. Aumento do número de praticantes e da assiduidade mensal.

Como perspectiva futura, tendo em conta que nos dias de hoje a esperança média de vida e o número de idosos está a aumentar de forma exponencial, o programa “Dar Vida Aos Anos” afigura-se como um importante recurso e meio que permite assegurar e manter uma qualidade de vida dos utentes, reduzindo comorbidades e declínios das capacidades motoras/funcionais que afetam a qualidade de vida com o envelhecimento.

– **NOTA:** imagens (e.g., logótipo do Programa / Projeto), ilustrações (e.g., gráfico referente ao Alcance ou mapa referente à Localização / Abrangência geográfica) ou fotografias (e.g., representativas das atividades desenvolvidas no Programa / Projeto), devem ser enviadas em anexo, com a denominação clara acerca do que se referem (e.g., fotografia de um Percurso Pedestre, dinamizado no Dia Mundial do Coração). Solicita-se o envio do logótipo do Programa / Projeto e de mais 3 a 4 ilustrações, com a devida qualidade gráfica, que serão selecionadas e enquadradas no texto pela Equipa Editorial, em articulação com o abordado ao longo do manual e os restantes projetos apresentados. A informação enviada será trabalhada graficamente pela Equipa Editorial criando um layout específico para o efeito.