

DAR VIDA AOS ANOS – Rafael Oliveira, João Paulo Brito	
Entidade promotora	Empresa Municipal “Esposende 2000”
Entidades parceiras	Escola Superior de Desporto de Rio Maior
Público-alvo	População sénior
Para mais informações	https://www.municipio.esposende.pt ☎: 253 960 100 ✉: esposende2000@esposende2000.pt 
Breve descrição	O presente projeto pretende constituir informação que contribua para o conhecimento dos efeitos de programas de atividade física em idosos como prevenção primária de saúde e de antecipação na organização de programas de intervenção. Nesse sentido, diferentes atividades, em meio terrestre e/ou aquático, em formato de aulas de grupo, têm sido aplicados.
Objetivos	Estando conscientes da importância da alteração dos hábitos de vida e da adoção de estilos de vida mais saudáveis, pretende-se: • Criar estratégias motivantes de alteração de estilos de vida, através da prática de diferentes atividades físicas e da interação social; • Criar meios de despiste e prevenção através do rastreio/avaliação da capacidade física e acompanhamento das intervenções; • Identificar as necessidades específicas de cada participante, através de avaliações da capacidade física, e produzir relatórios individuais com recomendações para a implementação de hábitos de vida saudáveis.
Chaves para o sucesso	Evidenciamos o formato de divulgação, atividades oferecidas, recursos humanos, recursos físicos, avaliações e relatórios periódicos.
Perspetiva futura	De uma forma geral, os principais resultados expressam uma melhoria ao nível de vários parâmetros da capacidade funcional, da satisfação e dos hábitos de vida. O número de participantes tem aumentado, assim como os seus índices de assiduidade mensal. Como perspetiva 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 afigura-se como um importante recurso e meio que permite assegurar e manter uma melhor qualidade de vida, reduzindo as comorbidades e o declínio das capacidades motoras/funcionais que afetam a qualidade de vida com o envelhecimento.