

FAQ's

1. O que é o Programa “Lisboa +55”?

O “Lisboa +55” é um programa dirigido a todas as pessoas com mais de 55 anos residentes em Lisboa, que incentiva à adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, promovendo o acesso à atividade física regular e enquadrada e à literacia em saúde.

2. Quais os objetivos gerais do Programa?

Disponibilizar um programa promotor de estilos de vida saudáveis que inclui o acesso gratuito à prática de atividade física em Lisboa. Promover a adoção de estilos de vida saudáveis na população com idade igual ou superior a 55 anos, residente ou trabalhadora em Lisboa.

3. Qual a duração?

O Programa tem a duração de 10 meses e decorre preferencialmente de setembro de um ano civil e junho do ano civil seguinte, podendo começar e terminar em datas diferenciadas em função das disponibilidades de vagas existentes à data. Estão previstas pausas no Natal e na Páscoa.

4. Onde se pode fazer a inscrição?

Diretamente nos locais onde decorre o programa.

5. Onde decorre o Programa?

O Programa decorre em vários locais da cidade, em instalações devidamente adequadas à prática de atividade física. A lista de entidades parceiras atualizada pode ser consultada através do link: <https://www.lisboa.pt/cidade/desporto/programas/lisboa-55>

6. Qual o valor da mensalidade?

Atualmente o programa é gratuito e somente requer que os participantes preencham critérios de elegibilidade.

7. Quais os requisitos para participar no “Lisboa +55”?

Para participar neste Programa, tem de preencher cumulativamente os seguintes pré-requisitos:

- Ter idade igual ou superior a 55 anos;
- Residir ou trabalhar em Lisboa;
- Preferencialmente não ter rotinas de atividade física estruturada;
- Assinar o Consentimento Informado;
- Não ter contraindicações para a prática de atividade física e condições mínimas de autonomia (aferidas no momento de Avaliação da Condição Física inicial);

- Frequentar em 75% das aulas previstas.

8. Quais as vias e as condições de acesso ao Programa?

No caso dos cidadãos que se apresentem nos locais de forma espontânea terão de mostrar condições mínimas de autonomia e não apresentar contraindicações para a prática do exercício físico (mediante protocolo PAR-Q).

Os participantes têm de consentir ser avaliados ao longo do Programa bem como dar luz verde para que os seus dados sejam utilizados para efeitos de Avaliação Final do Programa, nos termos do Regulamento Geral da Proteção de Dados Os participantes têm acesso às aulas, sendo obrigatória a sua participação em 75% das aulas realizadas.

9. Quais os motivos de exclusão do Programa “Lisboa +55”?

Os cidadãos ficam automaticamente impedidos de participar caso não preencham pelo menos um dos critérios de inclusão, e/ou ultrapassem o limite de 25% de faltas injustificadas.

10. Qual a frequência semanal e duração média das aulas de atividade física?

O Programa prevê até 2 vezes por semana, com a duração de 60 minutos cada.

11. Quais as modalidades do Programa?

Cada grupo poderá escolher 2 modalidades da lista que se apresenta:

1. **Ginástica:** Aula de grupo onde se trabalha o reforço muscular, agilidade, flexibilidade, resistência e a capacidade cardiorrespiratória, adaptados ao público-alvo, bem como o equilíbrio e a coordenação.
2. **Dança:** Aula dinâmica que promove o trabalho cardiovascular, resistência, coordenação, memória, equilíbrio, concentração e perceção corporal adaptados ao público-alvo.
3. **Pilates:** Trabalha principalmente os músculos centrais, promove o equilíbrio, flexibilidade e trabalho postural. Esta atividade será adaptada ao público-alvo.
4. **Yoga:** Aula que desenvolve o corpo e a mente. Trabalho de reforço muscular, flexibilidade, equilíbrio. Promove também a calma e a concentração. Esta atividade será adaptada ao público-alvo.
5. **Tai Chi:** Arte marcial milenar chinesa que contribui para o aumento da flexibilidade e da força muscular. Promove a concentração e a calma mental. Esta atividade será adaptada ao público-alvo.

6. **Hidroginástica:** Decorre em ambiente aquático e tem como objetivo o trabalho cardiovascular, reforço muscular, equilíbrio, resistência, flexibilidade e coordenação adaptados ao público-alvo.
7. **Walking Football:** A modalidade surgiu com o objetivo de integrar jogadores com mais de 60 anos, é a prática do futebol caminhando, ao invés de correr.
8. **Caminhada:** Percursos pedestres, com o objetivo de trabalhar a condição cardiorrespiratória e resistência, adaptadas ao público-alvo. No final destas caminhadas realizam-se exercícios de mobilidade e alongamento trabalhando também a flexibilidade. Esta modalidade deve ser praticada de forma autónoma e complementar a todas as outras.

12. Os participantes têm direito a seguro de acidentes pessoais?

Sim, cada participante terá um seguro de acidentes pessoais assegurado pela CML.

13. Em que consistem os “Encontros +55”?

São momentos de convívio entre todos os intervenientes no Programa (participantes, técnicos, família, amigos) para a apresentação das aptidões adquiridas.

14. Qual a diferença entre “atividade física”, “exercício físico” e “desporto”?

O termo mais abrangente, atividade física, contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo (os principais músculos), que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso. Exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico (ex. melhorar a saúde) e bem delineada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada. O termo desporto associa-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas regulamentadas.

15. Quais os níveis recomendados de atividade física para os adultos?

Recomenda-se que os adultos acumulem, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente). Adicionalmente, devem praticar atividades que contribuam para melhorar ou manter a força e resistência musculares, pelo menos, duas vezes por semana. As recomendações devem ser entendidas como uma meta a atingir e não como um rígido critério

de diagnóstico (“ativo” / “não ativo”). Existem muitas formas de incluir mais atividade física no dia-a-dia.

16. Quais as recomendações de atividade física das pessoas mais velhas?

O movimento é essencial para que o idoso mantenha o equilíbrio fisiológico e psicológico que lhe permita gozar uma velhice plena e manter-se autónomo e ativo. Se possível, a pessoa idosa deve participar em, pelo menos, 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada (ex. caminhada), pelo menos 5 dias por semana, ou 3 sessões de 20 minutos de atividade aeróbia vigorosa (ou uma combinação de ambas), no sentido de promover a sua saúde e funcionalidade. É, ainda, reforçada a importância de realizarem exercícios de equilíbrio, flexibilidade e força envolvendo grandes grupos musculares, 2 a 3 vezes por semana.

17. O que significa realizar atividade física “moderada”?

Qualquer atividade física pode ser classificada num nível de intensidade – desde “leve”, até “moderada”, ou ainda “vigorosa” ou “muito vigorosa” – de acordo com o esforço que requer aos sistemas muscular, respiratório e cardiovascular (entre outros). Regra geral, uma atividade ou exercício moderado faz elevar a taxa respiratória e a frequência cardíaca de forma sensível e acima do normal (repouso) e costuma provocar algum aquecimento corporal. Habitualmente, uma pessoa consegue ainda manter uma conversa, mas já não conseguiria cantar, quando envolvida numa atividade moderada. Um exemplo é caminhar rapidamente, tal como quando uma pessoa vai atrasada para apanhar um transporte.

18. É necessário fazer exercício vigoroso (ex. corrida, desportos muito ativos ou atividades de ginásio) para ter benefícios na saúde?

Não. Há benefícios para a saúde associados a todas as intensidades e tipos de atividade física e por isso se recomenda que “qualquer atividade física é melhor que nenhuma”. Por exemplo, mesmo atividades leves, se repetidas frequentemente ou se interromperem períodos longos de sedentarismo, contribuem para o dispêndio energético ao longo do dia (positivo para prevenir a obesidade) e ajudam os músculos a manter um metabolismo mais saudável (positivo para prevenir a diabetes tipo II).

19. Qual a prevalência da inatividade física em Portugal?

Cerca de 80% da população não pratica atividade física suficiente para cumprir as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Contudo, importa considerar que estas

recomendações contemplam sobretudo a prática de exercício físico e desporto. É possível ter uma vida fisicamente ativa através de outras alterações no dia-a-dia que levem a realizar mais movimento – no trabalho, em casa e, sobretudo, nas deslocações. Entre as crianças com 10-11 anos, 64% são pouco ativas fisicamente. O valor da inatividade física sobe abruptamente para mais de 95% em jovens com 16-17 anos.

20. Em que doenças e condições de saúde tem a atividade física um efeito comprovadamente positivo?

São mais de 20 as doenças e condições relacionadas com a saúde para as quais existe evidência científica de um papel positivo da atividade física regular. A atividade física reduz as taxas de mortalidade por todas as causas, doença coronária, a hipertensão, trombose (AVC), síndrome metabólico, diabetes tipo II, cancro da mama e colorretal, depressão e quedas. Há, ainda, evidência forte para um efeito na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea, na funcionalidade e autonomia física, e na função cognitiva.