

#Construir o Futuro

Código e Designação do projeto | 1202 - Academia Ativa

Objetivo | Reforçar, adaptar, requalificar e inovar as respostas sociais

Região de intervenção | Norte

Entidade beneficiária | Município de Vila Nova de Gaia

Data de aprovação | 03-11-2022

Data de início | 01-01-2023

Data de conclusão | 31-12-2025

Investimento | 81.180,00€

Comparticipação | NextGenerationEU – 66.000,00€

Objetivos, atividades e resultados esperados/atingidos

O projeto Academia Ativa tem como objetivo melhorar e preservar a saúde e a qualidade de vida da população sénior residente nos concelhos de Vila Nova de Gaia e Espinho através de um projeto inovador e único no país. Através da dinamização de atividades desportivas pretende-se fomentar e impulsionar a ocupação dos tempos livres da população sénior contribuindo, assim, para uma melhor integração social e para um quotidiano mais ativo. Em termos específicos, pretende, diminuir o sentimento de solidão e isolamento, aumentar os níveis de autoestima, através da dinamização de atividades de ocupação dos tempos livres. Este projeto assenta na disponibilização na UTL de uma diversidade de desportos que habitualmente têm menor oferta através de um trabalho em rede com um conjunto de atores locais de relevo, nomeadamente Juntas de Freguesia que não dispõem deste tipo de oferta para a sua população e IPSS locais.

Estão previstas intervenções que visam a criação de condições benéficas para a população sénior residente na UTL para a prática de modalidades como Futebol, Andebol, Badmington, Rugby, Patinagem, Ténis de Mesa, Karaté, Vela (Vila Nova de Gaia) e Voleibol, Surf e Paddle (Espinho). Desta forma, pretendemos garantir as condições para que a população sénior reconheça as vantagens para o seu bem-estar com a adoção de comportamentos fisicamente ativos, independentemente da sua condição de saúde, económica ou social.

Em suma, pretende-se responder ao desafio de proporcionar a esta população o acesso a uma prática regular de exercício físico, num contexto social divertido, como medida preventiva e terapêutica, promovendo um estilo de vida mais saudável e, conseqüentemente, um envelhecimento ativo. Por fim, pretende-se, simultaneamente, rentabilizar a utilização dos espaços desportivos das Câmaras Municipais de Vila Nova de Gaia e de Espinho.

