



**Ano 2021**

Marta Florindo Prancha

7 de janeiro de 2022

## Índice

<b>1. Introdução.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Indicadores .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. PAFT +55 Anos: .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. PAFT Adaptado (CERCI): .....</b>	<b>5</b>
<b>2.3. PAFT Pré-Escolar:.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Considerações Finais .....</b>	<b>8</b>

## 1. Introdução

A prática regular de atividade física apresenta um largo conjunto de benefícios sobre o nosso organismo, desempenhando um papel fundamental na promoção da saúde, na qualidade de vida e bem-estar dos cidadãos.

O Município de Azambuja ao criar o Programa de Atividade Física para Todos teve, exatamente estes objetivos em atenção, quis envolver e sensibilizar toda a população do concelho, para os benefícios da atividade física, desde as crianças aos idosos.

O Programa desenvolve-se em várias vertentes sendo este relatório referente apenas ao PAFT +55Anos, o PAFT Pré-Escolar e o PAFT Adaptado e cada um deles está direcionado para diferentes grupos:

- PAFT +55 Anos: para todos os idosos com mais de 55 anos, residentes no concelho de Azambuja, realizado em parceria com as Juntas de Freguesia e as Coletividades;
- PAFT Adaptado: realizado em parceria com a CERCI Flor da Vida, indicado para os utentes mais autónomos da instituição;
- PAFT Pré-Escolar: direcionado aos alunos inscritos nos pré-escolares, do ensino público do concelho, dos diferentes agrupamentos de escolas.

O PAFT +55 Anos e PAFT Adaptado (CERCI), foram ambos iniciados em 2002 e o PAFT Pré-Escolar foi iniciado no ano letivo 2013/2014.

Tendo em conta, toda a situação pandémica provocada pelo COVID-19, as atividades foram interrompidas a 14 de março de 2020 e só foram retomadas no final ano letivo 2020/2021. O início das atividades foi feito com base nas orientações da Direção Geral de Saúde e careceu da autorização Delegada de Saúde, assim sendo, as vertentes PAFT Pré-Escolar e PAFT Adaptado iniciaram as atividades em abril e a vertente PAFT +55 Anos em maio, terminando todas, no final do mês de junho. No início de outubro, na semana de 6 a 8, foi iniciado um novo ano letivo para todas as vertentes.

## 2. Indicadores

### 2.1. PAFT +55 Anos:

Como podemos observar no gráfico 1, houve um decréscimo de alunos inscritos da época desportiva de 2019/2020 (243 alunos) para 2020/2021 (191 alunos), tendo em conta toda a situação pandémica SARS-Cov2 vivida nestes últimos anos, havendo um aumento neste 1º trimestre da época desportiva 2021/2022 (209 alunos).

Apesar de todas as limitações/restrições impostas, a vontade de regressar à prática da atividade física era grande e acreditamos que os benefícios suplantam os riscos existentes. Na época desportiva 2020/2021 tivemos duas turmas que não iniciaram as atividades, nomeadamente a Associação Nossa Senhora do Paraíso e o Centro Social e Paroquial de Aveiras de Baixo, sendo que, esta última, retomou em outubro.

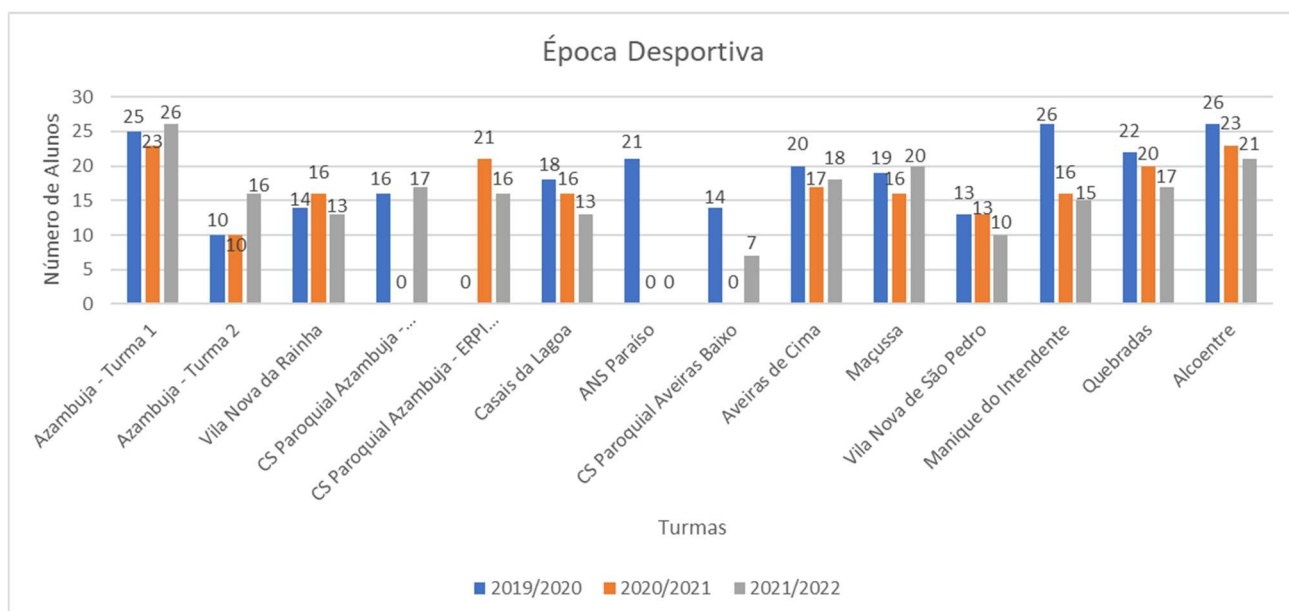


Gráfico 1 – Número de alunos inscritos no PAFT +55 Anos nas Épocas Desportivas 2019/2020, 2020/2021 e 1º Trimestre de 2021/2022

Conforme referido anteriormente, este programa tem como parceiros as Juntas de Freguesia, que fazem a recolha das inscrições dos alunos autónomos, as coletividades, onde são lecionadas as aulas (como se pode verificar no quadro 1) e algumas instituições do concelho, como o Centro Social e Paroquial de Azambuja, o Centro Social e Paroquial de Aveiras de Baixo e a Associação Nossa Senhora do Paraíso.

Zona Concelho	Turma	Locais de Prática
Baixo Concelho	Azambuja - Turma 1	Pavilhão Municipal, mas devido ao centro de vacinação decorrem na Poisada do Campino
	Azambuja - Turma 2	Pavilhão Municipal
	Vila Nova da Rainha	União de Desporto e Recreio de Vila Nova da Rainha
	CS Paroquial Azambuja - Centro de Dia	Instalações do Centro de Dia do CSP Azambuja
	CS Paroquial Azambuja - ERPI (Lar)	Instalações do Lar do CSP Azambuja
Médio Concelho	Casais da Lagoa	Associação Desportiva e Cultural de Casais da Lagoa
	ANS Paraíso	Instalações do ANS Paraíso
	CS Paroquial Aveiras Baixo	Instalações CSP Aveiras de Baixo
	Aveiras de Cima	Casa do Povo de Aveiras de Cima
Alto Concelho	Maçussa	Associação Recreativa, Desportiva e Cultural da Maçussa
	Vila Nova de São Pedro	União Cultural e Desportiva Vilanovense
	Manique do Intendente	Casa do Povo de Manique do Intendente
	Quebradas	Associação Recreativa e Cultural de Quebradas
	Alcoentre	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcoentre

Quadro 1 – Locais de Prática das Atividades.

No âmbito deste programa, durante o decorrer do ano 2021, foram assinaladas algumas datas importantes, como:

- Dia Mundial da Atividade Física, que se comemorou a 6 de abril com a entrega de brindes (sacos, bonés, bidons, porta-chaves) aos idosos inscritos no programa na época desportiva 2020/2021;

- Semana Europeia do Desporto – Dia do Idoso, 28 de setembro de 2021, onde se realizou uma caminhada nas Virtudes. Foram convidados todos os alunos inscritos no programa na época desportiva 2021/2022, até aquela data e contamos com um total de 60 participantes.

- Dia Mundial da Terceira Idade, no dia 28 de outubro, neste dia, cada professor realizou um conjunto de atividades lúdicas com as suas turmas e no final houve a oferta de uma lembrança, uma t-shirt do PAFT.

## 2.2. PAFT Adaptado (CERCI):

A Constituição da República Portuguesa de 1976 consagra, no seu Artigo 79º, o direito à cultura física e ao desporto a todos, aspeto este reforçado pelo Artigo 1.º da Lei n.º 30/2004, de 21 de julho – Lei de Bases do Desporto – que assume o desporto como fator indispensável na formação da pessoa e no desenvolvimento da sociedade, não deixando de se ocupar especialmente da prática desportiva do/a cidadão/ã portador/a de deficiência, como é visível nas determinações constantes nos artigos 5.º, 26.º, 32.º, 70.º e 82.º.

Como tal, o Município não poderia ficar indiferente a esta população e o PAFT Adaptado foi criado para dar resposta a esta necessidade.

Nestas duas últimas épocas desportivas apenas contamos com a participação dos alunos da valência Socioeducativa e com os alunos do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO):

Valências	Nº Alunos	
	2020/2021	2021/2022
Socioeducativo	8	9
CAO	17	18
Formação	0	0
Total	25	27

Tabela 1 – Número de Alunos inscritos no programa.

Este ano letivo 2021/2022, as aulas estão divididas entre a piscina e o ginásio do Complexo de Piscinas. Iniciou a valência Educacional com as aulas de natação adaptada e o CAO no ginásio, em fevereiro invertemos, e passa a valência Educacional para o ginásio e o CAO para a piscina.

À semelhança do PAFT +55 Anos, no PAFT Adaptado também foi assinalada uma data comemorativa. No dia 3 de dezembro, comemorou-se o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, com uma aula de Jogos Aquáticos – HidroFun. Nesta iniciativa, devido ao número elevado de casos COVID-19, apenas participou a valência Socioeducativa.

### 2.3. PAFT Pré-Escolar:

A Educação Pré-Escolar tem um papel de extrema importância para o desenvolvimento global da criança e é neste contexto que a Psicomotricidade e a Atividade Física assumem um papel central no processo de ensino-aprendizagem, já que compreende a Educação como um processo amplo, que se estende além do conhecimento dito teórico.

“Ao entrar para a educação pré-escolar a criança já possui algumas aquisições motoras básicas, tais como andar, transpor obstáculos, manipulação de objetos de forma mais ou menos precisa.

Tendo em conta o desenvolvimento motor de cada criança, a educação pré-escolar deve proporcionar ocasiões de exercício da motricidade global e também da motricidade fina, de modo a permitir que todas e cada uma aprendam a utilizar e a dominar melhor o seu próprio corpo.” (retirado do projeto anual de psicomotricidade).

Agrupamento	Escola / JI	Turma	Total Alunos	
			2020/2021	2021/2022
Azambuja	Centro Escolar Boavida Canada	BC-GD	23	24
		BC-GD	23	19
		BC-GC	24	22
		BC-GA	21	19
	Vila Nova da Rainha		17	20
Vale Aveiras	Vale do Paraíso	JIVP	15	11
	Aveiras de Cima	JIVA1	24	25
		JIVA2	24	23
Alto Concelho	Manique do Intendente	0A	21	18
		0B	20	18
	Alcoentre	0C	18	14
		0D	23	15
		0E	0	13
Total			253	241

Tabela 2 – Número de alunos PAFT Pré-Escolar

No ano letivo 2020/2021, as aulas no pré-escolar iniciaram no mês de abril, tendo um total de 253 alunos inscritos no programa (Tabela 2), este ano letivo, apesar de ter sido aberta uma nova turma na Centro Escolar de Alcoentre, o número total de alunos é inferior, são apenas 241 alunos, sendo que os alunos inscritos nas turmas de pré-escolar participam, na totalidade no programa.

São desenvolvidas atividades em todos os pré-escolares públicos, de todos os agrupamentos de escolas do concelho de Azambuja:

- Agrupamento de Escolas de Azambuja: Centro Escolar Boavida Canada (4 turmas) e JI Vila Nova da Rainha (1 turma);
- Agrupamento de Escolas de Vale Aveiras: JI Aveiras de Cima (2 turmas) e JI Vale do Paraíso (1 turma);
- Agrupamento de Escolas do Alto Concelho: JI Manique do Intendente (2 turmas) e JI de Alcoentre (3 turmas).

### 3. Considerações Finais

- Apesar das restrições, podemos afirmar que os números de alunos inscritos em todas as vertentes do PAFT são positivos face à situação pandémica existente.
- Na época desportiva 2020/2021 apenas conseguimos iniciar as atividades no final da época (em abril e maio) e este ano letivo conseguimos dar início em período normal, estimado para outubro, com enorme entusiasmo de todos os alunos.
- A situação epidemiológica atual, provocada pelo coronavírus, obrigou à adoção de um conjunto de medidas restritivas. O Município de Azambuja aprovou, em complemento e incentivos das medidas adotadas pelo Governo, um conjunto de medidas destinadas a atenuar as dificuldades sentidas pelas famílias do concelho, sendo uma dessas medidas a isenção do pagamento trimestral de novas inscrições na vertente PAFT +55 Anos, até ao final do ano letivo 2020/2021.
- Apesar de ter sido um ano atípico, considero que todo o programa decorreu com sucesso, os ganhos físicos podem não ter sido significativos, mas os ganhos sociais e de bem-estar foram, sem dúvida alguma, consideráveis.