

PLANO MUNICIPAL DE

DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO NO DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA

OEIRAS 2021 - 2030



ÍNDICE

1.

INTRODUÇÃO

- p. 7
- p. 11 Visão
- p. 11 A Missão
- p. 11 Valores e Princípios

2.

PONTO DE PARTIDA

- p. 12
- p. 12 Dados Sociodemográficos
- p. 14 Associativismo Desportivo
- p. 16 Instalações desportivas
- p. 18 Programas e eventos
- p. 19 Espaço público

3.

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA - EVIDÊNCIAS E REFERÊNCIAS INTERNACIONAIS

- p. 21

4.

MODELO SISTÊMICO DE INTERVENÇÃO

- p. 26

5.

EIXOS ESTRATÉGICOS

- p. 33
- p. 34 **EIXO 1.** Valorizar o Desporto e Atividade Física no Contexto Escolar
- p. 35 **EIXO 2.** Promover o Desporto e Atividade Física para a Saúde
- p. 36 **EIXO 3.** Fomentar o Desporto e Atividade Física para a Coesão e Desenvolvimento Social
- p. 37 **EIXO 4.** Potenciar o Desporto como Atividade Turística e Económica
- p. 38 **EIXO 5.** Dinamizar o Associativismo Desportivo
- p. 40 **EIXO 6.** Modernizar e Aumentar as Infraestruturas para o Desporto e Atividade Física

6.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- p. 41

7.

PLANO DE AÇÕES

- p. 44

8.

LINHAS DE ATUAÇÃO FUTURA E MONITORIZAÇÃO

- p. 48

9.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- p. 50

10.

REFERÊNCIAS

- p. 52

NOTA INTRODUTÓRIA

O Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física

Considerando a importância do Desporto, enquanto fenómeno social, e os contributos da prática desportiva e do exercício físico para a Saúde e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, o Município de Oeiras, no âmbito das suas atribuições e competências, tem vindo desde sempre a investir na construção de equipamentos, infraestruturas e a promover atividades de índole desportiva com o objetivo de potenciar as condições e acessibilidades que possibilitem uma prática de exercício físico generalizada a todos os oeirenses.

Neste novo ciclo de desenvolvimento, atentos às evoluções societárias, para a melhor orientação das políticas municipais na área do Desporto e da Atividade Física, no sentido de um planeamento e gestão eficientes, foi criado o **Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física (PMDIDAF)** de Oeiras. Trata-se de um documento de gestão e de planeamento para o Município de Oeiras, um documento orientador das opções e das políticas desportivas municipais.

O PMDIDAF de Oeiras, dinamizado pelos serviços da autarquia, é um instrumento dinâmico e participado pelas diversas entidades com intervenção na área do desporto e da atividade física, permitindo um planeamento estratégico, suportado em sinergias resultantes da articulação entre os diversos serviços públicos, sejam os municipais, sejam os da Administração Central ou de Parceiros desconcentrados do Estado, sejam os das diversas entidades da sociedade civil, institutos e outras associações.

O PMDIDAF, com áreas e linhas de atuação em total concertação com o novo Plano de Ação Global de Promoção da Atividade Física, preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e com a Estratégia Nacional da Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar, assenta a sua intervenção em eixos estratégicos com o objetivo de promover e valorizar o Desporto e a Atividade Física para todos, nas várias vertentes, desde a conceptualização enquanto atividade social, em contextos escolares e de lazer e tempos livres, até à prática desportiva de competição e alto rendimento. No mesmo sentido, compreende a importância dos seus contributos para o fomento da coesão e do desenvolvimento social, numa perspetiva comunitária e de vida em sociedade, valorizando além da prática do exercício físico pelas pessoas, a dinamização das coletividades e do Associativismo Desportivo, assim como a modernização das infraestruturas desportivas, enquanto fatores de valorização turística, económica e social de Oeiras.

O Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física, aqui apresentado, visa assim estabelecer a estratégia que o Município de Oeiras pretende seguir em matéria de desenvolvimento desportivo e promoção da atividade física com uma clara definição daquilo que queremos hoje e como queremos ser vistos num futuro próximo, pelo que contamos com todos, para que todos possam contribuir para valorizar o Desporto, enquanto projeto contínuo ao longo da vida.



O Presidente

Isaltino Morais



PMDIDAF 2021 – 2030: Rumo à população fisicamente mais ativa de Portugal

Oeiras foi pioneiro na criação dos primeiros serviços municipais de desporto em Portugal. Foi dos primeiros municípios a democratizar o acesso ao desporto e a criar estímulos e oportunidades para todos serem fisicamente ativos nos núcleos urbanos em que vivem. Reconciliou os oeirenses com a orla ribeirinha através da criação do Passeio Marítimo, uma das maiores infraestruturas urbanas de promoção da atividade física na Área Metropolitana de Lisboa. Ao longo dos anos, o Município afirmou-se indubitavelmente como um exemplo nacional no domínio das políticas públicas locais de promoção do desporto e da atividade física.

O alargamento da rede de equipamentos desportivos de qualidade, o apoio continuado e determinado ao associativismo desportivo, os programas que ligam exercício físico e saúde dirigidos a vários escalões etários da população, o apoio ao desporto escolar, à educação física e à expressão físico-motora curricular, os programas de atividades ao ar livre, os projetos de inclusão social através do desporto, os grandes eventos desportivos como a Marginal à Noite, a Corrida do Tejo, o Triatlo de Oeiras, entre tantas outras iniciativas pioneiras, como



o Troféu das Localidades, a Marginal Sem Carros, o Mexa-se na Marginal, ou, mais recentemente, os Jogos de Oeiras, são exemplos do muito que se faz, bem e há muito tempo, no Município de Oeiras.

Integrar tudo isto num Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física, global e coerente, é de toda a pertinência. Em primeiro lugar porque nos permite perceber com clareza quais as áreas em que é necessário maior investimento e que tipo de ações são hoje mais urgentes para tornar Oeiras um município mais Ativo (Sociedade, Sistemas, Ambientes, Pessoas). Permite-nos antecipar e planear com maior segurança e assertividade, canalizando recursos para as áreas e linhas de ação consideradas prioritárias face às fragilidades identificadas. Em segundo lugar porque nos permite um alinhamento mais consistente com as diferentes áreas da governação autárquica.

A qualidade de vida de Oeiras, com um planeamento e ordenamento do território únicos, parques, jardins e espaços públicos de enorme qualidade, com a população mais qualificada do país, a maior concentração de empresas de base científica e tecnológica, uma rede de educação e ensino de excelência com resultados educativos cimeiros em Portugal, os melhores indicadores de coesão social e um ritmo de criação de riqueza invejável, deve traduzir-se numa única meta: **ter a população urbana fisicamente mais ativa de Portugal.**

Temos hoje condições únicas para lutar por este objetivo. Todo o programa de investimentos municipais para os próximos anos, estimado em mais de 400 milhões de euros de infraestruturas e equipamentos, a Estratégia Oeiras Ciência e Tecnologia e, dentro desta, a concretização do cluster ATIVO – Cluster Científico e Tecnológico de Atividade Física, Desporto e Saúde, num alinhamento muito próximo com a Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, são fatores diferenciadores que, com o envolvimento de todos os agentes desportivos e de toda a comunidade, tornam aquela meta na única que devemos e podemos ambicionar.

Vereador do Desporto

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials and a surname.

Pedro Patacho



1. INTRODUÇÃO

É hoje incontestável a importância da prática de atividade física regular para a saúde de indivíduos e populações. São extensas as evidências que a afirmam como fator de prevenção e de tratamento para as doenças não transmissíveis, como doenças coronárias, enfartes do miocárdio, diabetes, e doenças cancerígenas, como cancro de mama e do cólon. Contribui para a inibição de outros fatores de risco como a hipertensão, sobrepeso e obesidade. Está associada a melhorias da saúde mental, a retardamento de situações de demência e aumento da autoestima e sensação de bem-estar.

Mais do que ser um fator protetor de doença, ser fisicamente ativo é fundamental para o desenvolvimento pleno em todas as fases da vida. Na infância e na adolescência, é necessária para que as habilidades motoras fundamentais sejam desenvolvidas, assim como para o desenvolvimento músculo-esquelético. Deverá aqui destacar-se que o direito à atividade física na criança está consagrado na Declaração dos Direitos da Criança na Convenção das Nações Unidas. Nos adultos, fortalece o sistema músculo-esquelético, melhora a função cardiorrespiratória, diminuindo os efeitos naturais do envelhecimento. Nos idosos, é essencial para manter a agilidade e a independência funcional, e, adicional-

mente, ser um forte veículo de manutenção da participação social.

Apesar de todas estas evidências, do ponto de vista global, dados mundiais indicam que 23% dos adultos e 81% dos adolescentes (entre os 11-17 anos) não atingem as recomendações para a "Atividade Física para a Saúde", ou seja, 150 minutos de atividade moderada ou intensa (ou equivalente) por semana e, para os adolescentes, de 60 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por dia. São estes elevados valores que fazem a Organização Mundial de Saúde (OMS), apontar os baixos níveis de atividade física como o quarto maior fator de risco de morte em todo o mundo (WHO, 2014).



População que nunca ou raramente pratica desporto ou outra atividade física

EM PORTUGAL

74 %

EM OEIRAS

50 %

Em Portugal, os mais recentes dados do Eurobarómetro (SER-472, 2018) sobre desporto e atividade física são preocupantes: cerca de 68% dos inquiridos não pratica desporto nem realiza qualquer atividade física e 74% dos Portugueses “nunca” ou “raramente” fazem exercício físico ou praticam desporto.

Em Oeiras, os dados recolhidos no âmbito do Perfil de Saúde de Oeiras (2010) apontam para que quase metade da população inquirida nunca ou raramente pratique desporto ou outra atividade física, que se apresenta como o comportamento de risco para a saúde mais prevalente na população de Oeiras.

Perante estas evidências, acreditamos que cada vez mais pessoas, enquanto profissionais, decisores políticos ou dirigentes benévols, estão disponíveis para intervir e desempenhar um papel ativo na promoção da atividade física e desportiva, sendo que, apenas um plano de intervenção concertado poderá interferir de forma eficiente e eficaz na mudança de comportamentos.

Genericamente, o papel essencial do Município é o de promover a melhoria das condições de vida da sua população. Mais especificamente, no contexto da atividade física e desportiva, pretende-se satisfazer as necessidades básicas dos cidadãos, estruturando as atividades físicas e desportivas numa perspetiva de saúde, bem-estar e qualidade de vida da população. Entenda-se que o papel da autarquia deve estar centrado no cidadão e, particularmente neste caso, que a realização da atividade física e desportiva possa ser acessível a todos e de uma forma diversificada.

O Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física alinha-se, por um lado, com o conceito mais lato de “desporto para todos”. Apesar da definição sociológica não ser de fácil explicação e não obstante as divergências concetuais verificadas ao longo dos anos, assumimos que o desporto para todos pressupõe a realização de todas as formas de atividade física, de uma forma organizada ou não, tendo por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis. Por outro lado, todas as políticas apresentadas neste Plano Municipal estão assentes em documentos orientadores de referência: (a) a Carta Europeia do Desporto; (b) a Constituição da República Portuguesa; (c) a Lei de Bases do Desporto, e em princípios fundamentais, estrategicamente alinhados com: (a) o Plano de Ação Global para a Atividade Física da OMS, (b) a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar, e (c) Programa Eleitoral do movimento IN-OV.

O Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física, aqui apresentado, visa assim estabelecer a estratégia que o Município de Oeiras pretende seguir em matéria de desenvolvimento desportivo. Este processo iniciou-se com uma clara definição daquilo que queremos hoje e como queremos ser vistos num futuro próximo. Neste processo, entre o

presente e o amanhã, sabemos o caminho que pretendemos percorrer, temos presente a nossa visão, a missão e os valores fundamentais que nos norteiam. De entre os muitos benefícios que se destacam na utilização de uma estratégia bem formulada e eficazmente executada, salienta-se o facto de possibilitar uma estimulação do pensamento estratégico e da ação, da melhoria na tomada de decisão, e de uma melhoria da performance.

Para o seu desenvolvimento e execução será imprescindível olhar para fora da organização, de modo a identificar prioridades e ameaças, mas também ter uma perspetiva realista da capacidade da organização, para identificar recursos, competências e práticas, analisar estratégias alternativas, dirigidas para as ameaças e oportunidades, construir uma ligação entre as atividades que suportam a estratégia. Neste último aspeto, o alinhamento passa por uma abordagem com a qual se pretende fazer convergir o topo e a base da organização municipal, tendo como objetivo a obtenção de diversidade e unidade na formulação da estratégia. Estará também aqui presente um alinhamento mais abrangente, no sentido em que todos os recursos autárquicos para o Desporto e todos os atores e agentes desportivos do concelho de Oeiras deverão, de modo colaborativo, estar orientados e trabalhar para um mesmo objetivo comum.

O Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física, aqui apresentado, visa assim estabelecer a estratégia que o Município de Oeiras pretende seguir em matéria de desenvolvimento desportivo com uma clara definição daquilo que queremos hoje e como queremos ser vistos num futuro próximo.



Por essa razão, o processo de planeamento desportivo no concelho de Oeiras será participativo, de modo a que contribua para a integração, no Plano Municipal de Desenvolvimento e Inovação no Desporto e Atividade Física de Oeiras (PMDIDAF), das opiniões e perspetivas de todos os intervenientes pertinentes e interessados. Pretende-se o exercício e o fomento de empenhamento e responsabilidade partilhada, aliada a um conhecimento local, garantindo a identificação dos problemas reais e conduzindo à identificação das soluções mais adequadas e exequíveis. Este envolvimento precoce no PMDIDAF, de todos os intervenientes, visa garantir essencialmente a confiança e o compromisso. Esta participação permite a assunção de responsabilidades por todos, pois o envolvimento ativo dos indivíduos e grupos interessados na conceção e implementação de um processo pode determinar o seu êxito. O planeamento participativo deverá assumir-se como uma estratégia para reduzir conflitos e promover consensos. Ao desenvolver-se uma perceção partilhada dos principais problemas, pretende-se que cada um dos intervenientes possa realizar uma avaliação do que está disposto a sacrificar para atingir objetivos que são coletivos. Este processo fará com que todos os intervenientes sejam assim verdadeiros autores deste PMDIDAF.

Para a prossecução destes objetivos serão realizadas reuniões de trabalho com todos os agentes desportivos do concelho (e.g., Clubes, Associações Desportivas, Professores de Educação Física, Treinadores, Coordenadores de Departamento de Educação Física, Coordenadores do Desporto Escolar, Associações e Federações das modalidades desportivas) e ainda com cidadãos Oeirenses, Diretores de Agrupamento de Escolas e de Escolas não Agrupadas, Conselhos Gerais das Escolas, Presidentes das UJF/JF, Empresários, Associações de Pais, CERCI, etc.. Serão ainda realizados e aplicados inquéritos, com o objetivo de angariar mais informações relativas a este processo.

A taxa de sucesso deste plano medir-se-á pela forma como as ações planeadas resultarem em mudanças significativas e sustentáveis do comportamento no dia-a-dia dos cidadãos no que diz respeito ao seu estilo de vida. Para isso, as políticas de intervenção adotadas serão baseadas nas melhores referências de boas práticas e evidências científicas e através de avaliações sistemáticas onde sejam demonstrados os seus reais impactos.



O processo de planeamento desportivo no concelho de Oeiras será participativo, pretende-se o exercício e o fomento de empenhamento e responsabilidade partilhada, aliada a um conhecimento local, garantindo a identificação dos problemas reais e conduzindo à identificação das soluções mais adequadas e exequíveis.



VISÃO

Ter uma população fisicamente ativa, sendo uma componente essencial para a qualidade de vida e desenvolvimento sustentável do concelho.

Ambicionamos com o PMDIDAF:

- Que todos os Oeirenses reconheçam as múltiplas dimensões dos benefícios da atividade física e desportiva e que por isso se envolvam na sua prática regular;
- Que seja assegurada a possibilidade de prática, em todas as suas dimensões, em ambientes seguros e saudáveis, independentemente das condições de saúde, económicas, sociais, ou do local de residência de cada munícipe;
- Que seja garantido a todas as crianças e jovens o desenvolvimento das suas competências motoras e das suas aptidões desportivas de base através da educação física em todos os níveis de ensino;
- Que sejam valorizadas e implementadas medidas para preservar e desenvolver os valores éticos do desporto;
- Que seja reconhecido e apoiado o trabalho voluntário das organizações desportivas benévolas em prol da comunidade;
- Que seja estimulado o estabelecimento de relações mutuamente vantajosas entre as organizações desportivas e os parceiros potenciais, como o setor comercial e empresarial, os meios de comunicação, entre outros.

Promover o desporto e a atividade física enquanto fator basilar para o desenvolvimento humano dos cidadãos de Oeiras, assegurando o seu acesso a ambientes e espaços seguros, com diversas oportunidades para serem fisicamente ativos, visando uma melhoria da saúde ao nível individual e comunitário, contribuindo para o desenvolvimento social, cultural e económico.



MISSÃO

♥ VALORES E PRINCÍPIOS

Subjacente a toda a atuação do PMDIDAF estabelecem-se um conjunto de valores que serão refletidos em todo o processo do seu desenvolvimento e implementação: Solidariedade, Inclusão, Tolerância, Ética, Responsabilidade, Excelência, Criatividade e Inovação.

Como princípios norteadores, pretende-se que a estratégia a implementar seja:

- Direcionada para os direitos humanos uma vez que o acesso a padrões de saúde elevados é um direito que assiste todos os seres humanos;
- Uma garantia da equidade de oportunidades no acesso à participação em atividades físicas;
- Baseada na evidência científica, assim como, em evidências de boas práticas, com uma avaliação ativa e demonstração do seu impacto;
- Uma universalidade proporcional distribuição equitativa dos serviços desportivos, numa escala e intensidade proporcionais às necessidades, priorizando os menos ativos e aqueles que possuem maiores barreiras para a sua participação;
- Coerente com a inclusão da saúde (a atividade física promove benefícios para todos através de um conjunto vasto de objetivos de desenvolvimento sustentáveis);
- Potenciadora da capacitação dos intervenientes (pessoas, famílias e comunidades);
- Promotora de parcerias multisectoriais através do envolvimento a vários níveis dos vários sectores da sociedade (públicos e privados).

2.

PONTO DE PARTIDA

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

O concelho de Oeiras tem uma área aproximada de 46 Km² e encontra-se inserido na Área Metropolitana de Lisboa. Situa-se na margem Norte do rio Tejo, sendo delimitado a Norte e Poente pelos concelhos de Sintra e Cascais, a nascente pelos concelhos de Lisboa e Amadora e a Sul pela barra do rio Tejo, perfazendo uma frente ribeirinha com cerca de 10 km de extensão. Com a reorganização administrativa que resultou da Lei n.º 11-A/2013 de 28 de janeiro, o Município de Oeiras passou a ser constituído por 5 freguesias: União das Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada/Dafundo; União das Freguesias de Carnaxide e Queijas; União das Freguesias de Oeiras e S. Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias; Freguesia de Barcarena e Freguesia de Porto Salvo.

A população residente em Oeiras foi estimada, pelo INE, em 177.408 pessoas, em 31 de dezembro de 2019, ocupando a 6.º posição entre os 18 municípios que compõem a AML. Este indicador revela uma taxa de crescimento efetiva de 0,67%, face ao ano anterior. Entre 2011 e 2019, verifica-se, em Oeiras, uma taxa média de crescimento efetivo de 0,33%, alusiva à população média concelhia. A densidade populacional média atual, em Oeiras, é de 3.866,5 Hab/km². Face à média deste indicador, na Área Metropolitana de Lisboa, de 949,4 Hab/km², verifica-se que Oeiras é o quarto concelho com maior densidade populacional, apenas atrás dos concelhos da Amadora, Odivelas e Lisboa.

No que diz respeito às classes correspondentes aos ciclos de vida, Oeiras apresenta uma proporção da população jovem (face à população global), entre os 0 e os 14 anos, de 15,3%, sendo a média da AML, neste indicador de 16%, relativamente ao ano de 2019. Igualmente na classe dos 15 aos 24 anos, jovens adultos estudantes ou trabalhadores, Oeiras se situa abaixo da média da AML (10,7%), com um valor de 9,9%. Quanto ao índice de envelhecimento, Oeiras é o 3.º município da AML, com 161,1

idosos por cada 100 jovens. A título de comparação, o índice de envelhecimento mais elevado verificado na AML, para 2019, registou-se no Barreiro, onde por cada 100 jovens residiam 192,4 idosos, seguido por Lisboa, onde este valor foi de 169,9 idosos por cada 100 jovens. Recorde-se que o valor nacional é de 163,2.

Verifica-se, por esta via, no concelho de Oeiras, um fenómeno de duplo envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem.

O Perfil de Saúde de Oeiras, realizado em 2010 pela Câmara Municipal de Oeiras, em parceria com o Instituto Nacional de Administração (INA), revelou que quase metade da população inquirida afirma nunca (14,5%) ou raramente (33,3%) praticar desporto ou outra atividade física. Cerca de 28% afirma fazê-lo uma ou duas vezes por semana, 17,5% mais de três vezes por semana e apenas 6,8% diz fazer desporto todos os dias. A percentagem que afirma nunca fazer exercício físico aumenta com a idade. Um dado relevante é o facto de quanto mais elevadas as habilitações dos indivíduos, maior a propensão para a prática de exercício físico. No escalão com o 1.º ciclo ou menos a percentagem que afirma nunca ou raramente praticar desporto é de 61,4%, o que vai baixando progressivamente até 42,1% no escalão com formação superior.

Na perspetiva do gasto médio mensal com atividade física, cerca de dois terços afirma não fazer qualquer investimento, 20 % que indica gastar mais de 25€ e apenas 8% menos de 25€. No entanto, a maioria dos inquiridos revela estar disposto a fazer mais desporto (71,5%) para manter ou melhorar a sua imagem física.

Estes dados estão em linha com o panorama nacional e reforçam a necessidade de, também ao nível das políticas locais, investir na alteração dos estilos de vida no sentido de tornar os indivíduos e populações mais ativas.

CONCELHO

46 km²

FREGUESIA DE
BARCARENA

FREGUESIA DE
PORTO SALVO

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
CARNAXIDE E QUEIJAS

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
OEIRAS E S. JULIÃO DA BARRA,
PAÇO DE ARCOS E CAXIAS

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE
ALCÉS, LINDA-A-VELHA
E CRUZ QUEBRADA/DAFUNDO



177.408

habitantes

3.866 Hab/km²

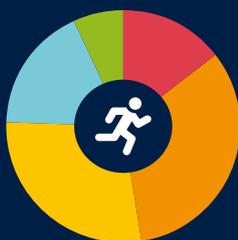
densidade populacional média

Situa-se na margem norte do rio Tejo, sendo delimitado a Norte e Poente pelos concelhos de Sintra e Cascais, a nascente pelos concelhos de Lisboa e Amadora e a Sul pela barra do rio Tejo, perfazendo uma **frente ribeirinha com cerca de**

10 km

de extensão

HÁBITOS DESPORTIVOS



Frequência atividade física

14,5% nunca

33,3% raramente

28% uma ou duas vezes por semana

17,5% mais de três vezes por semana

6,8% todos os dias

71.5%

da população está disposta a fazer mais desporto para manter ou melhorar a sua imagem física



ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO

Verifica-se, em Oeiras, a existência de um movimento associativo sustentado e com um conjunto alargado de Instituições Desportivas com um relevante papel social, ao nível do fomento e promoção da prática desportiva, mas também da inclusão social e que, no plano financeiro, se apresentam como sustentáveis e capazes de gerar valor.

O universo das coletividades desportivas do concelho, registadas na Divisão de Desporto e abrangidas pelo Programa Municipal de Apoio ao Associativismo Desportivo, corresponde a 71 Instituições. Entre estas, verifica-se que 49%, possui entre 100 e 500 sócios, podendo afirmar-se que se incluem numa categoria que poderemos designar de 'pequena/média dimensão'.

No que concerne à tipologia de oferta desportiva, regista-se que a maioria das coletividades desportivas se afirma como pluridisciplinar – isto é, que dedica a sua atividade ao desenvolvimento de mais do que uma modalidade desportiva – cerca de 68%, enquanto cerca de 32% se dedicam ao desenvolvimento de apenas uma modalidade desportiva.

Analisando os dirigentes desportivos envolvidos nas coletividades, incluindo nesta análise todos os que integram funções na totalidade dos Órgãos Sociais – Direção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal – constata-se a existência de 801 dirigentes, dos quais, a grande maioria é do sexo masculino, com 74% deste valor.

Considerando o peso relativo dos dirigentes na atividade desportiva das coletividades do concelho, verifica-se uma relação de 1 dirigente para cada 23 praticantes. A título de comparação, refira-se que a realidade nacional apresenta um rácio de 1 dirigente para 11 praticantes, de acordo com a publicação 'Estatísticas do Desporto 1996-2009', do Instituto do Desporto de Portugal.

O enquadramento técnico da prática desportiva das coletividades do concelho de Oeiras é assegurado por um total de 747 técnicos desportivos, verificando-se um rácio de 1 técnico por cada 25 praticantes. Em termos nacionais, neste indicador, verifica-se uma média de 28 praticantes por técnico (fonte: Estatísticas do Desporto 1996-2009, do Instituto do Desporto de Portugal).

Relativamente ao total de técnicos reportados, verifica-se que a larga maioria é do género masculino – 71%. Refira-se que, em comparação com os dados nacionais, em que apenas 17% do treinadores em atividade nas coletividades desportivas nacionais são do género

feminino (Fonte: Estatísticas do Desporto 1996-2009, do Instituto do Desporto de Portugal), relativamente ao concelho de Oeiras, este indicador sobe para os 29%.

Por último, no que concerne a praticantes desportivos, foram reportados, pelo movimento associativo concelhio, 18.323 praticantes. Cruzando este indicador com a população concelhia estimada pelo INE, em 177.408 pessoas, em 2019, pode inferir-se que o número de praticantes desportivos englobados em coletividades desportivas de Oeiras, corresponde a 10,33% da população total do concelho. Não existe, no presente, informação disponível que nos permita fazer uma comparação realista com o panorama nacional. Todavia, pese embora seja referente ao ano de 2009, o Instituto do Desporto de Portugal, I.P., na sua publicação 'Estatísticas do Desporto 1996-2009', refere que o número de praticantes federados subiu, em 2009, para cerca de 5% do total da população nacional. Relativamente à distinção, por género, dos praticantes desportivos em Oeiras, verifica-se uma assimetria, acentuada entre os 61% masculinos e os 39% femininos, em linha com os indicadores nacionais.

Por último, consideramos pertinente salientar que se quantifica em cerca de 19.871 os elementos envolvidos diretamente na prática desportiva no tecido associativo desportivo do concelho de Oeiras, entre praticantes, componente de enquadramento técnico e estrutura de apoio à prática desportiva, incluindo os dirigentes desportivos.

Os dados mencionados referem-se à época desportiva de 2018/2019, reportados pelas coletividades desportivas de Oeiras, no âmbito do processo de candidatura a apoios financeiros do ano de 2020 (RAAD).



coletividades desportivas no concelho



coletividades entre 100 e 500 sócios

68%

coletividades pluridisciplinares



801

dirigentes

74% sexo masculino

747

técnicos desportivos

71% sexo masculino

18.323

praticantes

61% sexo masculino

57%

praticantes

com idade igual ou inferior a 18 anos

INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

Instalações Desportivas de Base Formativa	328
Campo de Padel	16
Campo de Ténis	47
Campo Polidesportivo ao Ar Livre	63
Grande Campo de Jogos - Futebol 11	13
Grande Campo de Jogos - Futebol 7	10
Grande Campo de Jogos - Hóquei em Campo	1
Grande Campo de Jogos - Râguebi	2
Pavilhão Desportivo	31
Piscina Coberta	20
Pista de Atletismo	1
Sala de Desporto	124
Instalações Desportivas de Base Recreativa	44
Campo de Ténis	1
Campo Polidesportivo ao Ar Livre	28
Espaço elementar destinado à iniciação do jogo desportivo - parede "bate-bolas"	4
Espaços e percursos permanentes, organizados e concebidos para evolução livre	7
Piscina ao Ar Livre	2
Skate Parque	2
Instalações Desportivas Especiais para o Espetáculo Desportivo	3
Estádio	2
Campo de Ténis	1
Instalações Desportivas Especializadas ou Monodisciplinares	24
Campo de Golfe	2
CAR - Ténis	1
CAR - Atletismo	1
Infraestruturas de terra para apoio a desportos náuticos	2
Instalações de Tiro com Arco	1
Instalações de tiro com armas de fogo	1
Instalações para a prática de desportos equestres	3
Piscina Olímpica	1
Piscina para Saltos	1
Pista de Atletismo Simplificada	4
Pista de Canoagem	1
Campo Minigolfe	2
Campo Voleibol Areia	1
Outras Instalações Desportivas Especializadas ou monodisciplinares	3
Total de Instalações Desportivas	399

No que concerne às instalações desportivas, resume-se na tabela à esquerda a informação atualizada em dezembro de 2019.

Numa primeira análise, os números revelam uma ampla oferta de instalações desportivas. No entanto, só com uma avaliação de pormenor da sua vocação, gestão e condições de utilização é possível compreender o impacto atual e futuro para o desenvolvimento desportivo municipal.

No que concerne à procura e oferta de espaço desportivo para apoio à prática desportiva corrente – provenientes das Coletividades Desportivas, mas também privada – verifica-se uma escassez de oferta, face à procura registada. Verifica-se, por exemplo, relativamente à procura desportiva na esfera do associativismo, uma escassez de espaço desportivo coberto, em horário nobre da prática desportiva dos escalões de formação de diversas modalidades desportivas, isto é, entre as 18:00 e as 20:00 dos dias de semana.

Por outro lado, relativamente às instalações desportivas pertença ou sob a alçada das coletividades desportivas, assim como das instalações concessionadas à Oeiras Viva, E.M., verifica-se a necessidade da sua modernização e melhoria. Neste contexto, perspetiva-se um relevante investimento municipal, quer através da intervenção direta, quer através do reforço da atribuição de apoios financeiros destinados à requalificação de instalações das coletividades desportivas do concelho.

Os 22 pavilhões desportivos escolares representam 71% desta tipologia de equipamento. Considerando que apenas 6 são atualmente geridos em parceria com a Oeiras Viva, E.M., entende-se que, com uma leitura integrada da realidade desportiva, será possível otimizar a sua utilização escolar e comunitária em prol do desenvolvimento desportivo dos clubes de Oeiras.

No que diz respeito a piscinas, das vinte e quatro registadas, apenas cinco são geridas pela Oeiras Viva, E. M., em 3 complexos: Barcarena (25m + tanque), Outorela (25m + tanque), e Linda-a-Velha (apenas tanque de aprendizagem). Com exceção do complexo de piscinas do Jamor, que é gerido pelo IPDJ, as restantes têm administração privada, sendo o Sport Algés e Dafundo o único clube desportivo com esta tipologia de instalação.

Salas de Desporto	124
Ginásios	74
Coletividades	20
Escolas	11
Outros	19
Campos Polidesportivos	91
Base formativa	63
Coletividades	12
Escolas	45
Outros	6
Base recreativa	28
Autarquia	26
Outros	2





PROGRAMAS E EVENTOS

Em matéria de programas e eventos, o desporto em Oeiras tem uma forte matriz base resultante do histórico das políticas desportivas municipais iniciadas nos anos oitenta do passado século XX, e que caracteriza a sua atuação.

Sobre esta matriz, as intervenções foram evoluindo através da melhoria qualitativa e ampliação dos projetos existentes, sendo naturalmente implementadas novas ações que fossem dando resposta às necessidades, quer do ponto de vista da procura, quer por aumento da oferta.

O Troféu CMO Corrida das Localidades e o programa de atividade física sénior "55+" são disso exemplo cabal. Iniciados há 37 e 26 anos, respetivamente, foram pioneiros à data e continuam hoje a ser uma referência nacional, com evolução e crescimento constante.

Em 2018, o programa "55+" ultrapassou a barreira dos 1.000 utentes que semanalmente, entre setembro e junho, frequentam uma das 56 turmas deste projeto. Neste ano, o programa passou a designar-se "Fit Sénior" e o seu regulamento teve a sua segunda alteração, sendo a mais significativa o ajuste da idade de acesso para os 65 anos, valor mais ajustado à realidade atual. O desafio futuro será o de estabelecer parcerias que permitam aumentar a oferta, preferencialmente com parceiros externos, posicionando-se a Câmara Municipal de Oeiras como entidade tutelar e de contacto

com os utentes e não tanto o prestador direto das atividades. Só assim poderá crescer e ser sustentável.

O Troféu CMO Corrida das Localidades terminou a última a época com 5.696 inscritos, 10.512 participações gratuitas nas suas 12 provas que decorrem entre novembro e junho, numa média de 781 atletas por prova. Estabilizado do ponto de vista organizativo, com os clubes a assegurarem uma parte importante da sua implementação, o esforço realizado tem sido no sentido de modernização dos processos e estabelecimento de um patamar standardizado de qualidade em todas as provas.

A experiência e o sucesso desta competição desportiva municipal, serviu de forte referência para os recentes Jogos de Oeiras, que pretendem estender o conceito a mais modalidades desportivas, criando mais oportunidades de participação gratuita para a prática desportiva dos munícipes de todas as idades, mas particularmente dos mais novos.

O Programa Mexa-se Mais, lançado em 1999, foi na altura o primeiro programa de promoção da atividade física informal lançado a nível nacional. Dentro deste programa foram desenvolvidos os projetos "Mexete nas Férias", "Programa de Atividades de Ar Livre", a "Semana da Escola Ativa" e eventos de massa como o "Mexa-se na Marginal" e o "Marginal sem Carros", que em conjunto impactam mais de 80.000 participantes. No âmbito da

promoção da prática de atividade física, a implementação em 2018 do programa de expressão físico-motora em todas as escolas do primeiro ciclo do concelho é um marco a assinalar.

No âmbito dos eventos desportivos, importa distinguir os de organização municipal daqueles que, pela sua relevância desportiva, social, turística ou económica, são apoiados pelo Município. A Corrida do Tejo, com 36 edições, e a Marginal à Noite, com 15, são hoje dois eventos organizados pelo Município que se tornaram uma referência, estando em contraciclo com a maioria das organizações similares, pelo facto de terem aumentado as suas participações dos últimos anos e por esgotarem as inscrições disponíveis. Também a Travessia Bessone Basto, prova de natação em águas abertas, esgota há vários anos as suas vagas disponíveis.

No âmbito de eventos apoiados, quer promovidos por clubes do concelho, quer por federações ou entidades privadas, Oeiras tem hoje no seu território um preenchido calendário anual com enorme diversidade, que alberga modalidades tradicionais e emergentes.



ESPAÇO PÚBLICO

O espaço público, pela sua facilidade de acesso e proximidade, é um elemento fundamental para o desenvolvimento de hábitos regulares de prática de atividade física e deve ser encarado como a maior "infraestrutura desportiva" colocada à disposição das populações. Em Oeiras, o Passeio Marítimo é, seguramente, a instalação com maior uso desportivo de lazer, sendo um exemplo claro de como ambientes construídos, atrativos e seguros, atraem as populações para a sua utilização e apropriação.

Nesta linha também se incluem os muitos espaços verdes do concelho, que para além de circuitos pedonais e áreas relvadas amplas para uso livre, já dispõem de equipamentos de fitness outdoor, existindo atualmente 15 locais com equipamentos de fitness outdoor, desde grandes espaços como o Parque Urbano de Miraflores, até zonas mais pequenas como o Jardim das Tílias em Linda-a-Velha.

Desde há muito que o Município de Oeiras apostou na mobilidade suave com a construção de percursos cicláveis, sobretudo em zonas com elevado enquadramento paisagístico, como parques, jardins e zonas ribeirinhas. Atualmente, com mais de 9 quilómetros de Ciclovias, a autarquia mantém a aposta na rede municipal de vias cicláveis, com a interligação dos percursos existentes através do prolongamento dos mesmos e a construção de novas, sendo que se destacam as que se situam na orla ribeirinha.

Futuramente, no âmbito do projeto de requalificação das ribeiras do concelho, em curso, os designados Corredores Verdes, são uma oportunidade para a reconversão e codificação do espaço público englobado nestas áreas de intervenção, através da criação de zonas de lazer e de prática de atividade física informal e incorporação e/ou construção de equipamentos desta índole.



3.

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

EVIDÊNCIAS E REFERÊNCIAS INTERNACIONAIS

A dimensão e a complexidade do objetivo de alterar os comportamentos dos indivíduos e populações relativamente à prática de atividade física e desportiva, torna necessário a utilização de uma abordagem integrada e sistémica, que reconheça a interligação e a interação de diferentes variáveis em torno da prática de atividade física e desportiva.

As evidências científicas e de boas práticas, sugerem que as políticas e intervenções dirigidas ao aumento de atividade física, têm maior sucesso se existirem modificações em várias áreas e, particularmente, nas áreas ambientais, físicas e sociais (Spence et al., 2001). Parece consensual que existe um conjunto de fatores que têm influência direta nos níveis de atividade física, que vão desde as características individuais aos ambientes, como espelha o modelo de Dahlgreen utilizado pela OMS.

Diversos fatores individuais poderão influenciar a participação desportiva ou qualquer atividade física, como o sexo, a idade, o nível de desenvolvimento motor, as crenças e a motivação. São patentes, nos dias de hoje, um conjunto de barreiras, como a falta de tempo, a falta de motivação e preocupações relacionadas com a segurança, que são determinantes na prática de qualquer atividade física e desportiva. Se os municípios tiverem concebida mentalmente uma ideia de que determina-

da zona de recreio ou ciclovia é perigosa, essas zonas não serão utilizadas por eles. De igual forma, se não houver uma conceção, de que através de uma vida ativa e através da realização de atividade física e desportiva, se obterão determinados benefícios, não haverá uma participação ativa (WHO, 2002).

A nível social, sabe-se que o status económico se relaciona com a participação em atividades físicas e desportivas, o que poderá estar relacionado com o facto de pessoas com baixos rendimentos terem menores oportunidades de acesso a equipamentos desportivos ou espaços verdes (McNeill, Kreutr, & Subramanian, 2006). Os aspetos culturais são também determinantes nos níveis de atividade física, uma vez que a cultura influencia atitudes e crenças sobre quem deverá ser ativo e que tipos de atividade física são apropriados para diferentes sexos, idades e grupos. É um dado adquirido que as pessoas são mais ativas quando têm apoio social e encorajamento familiar, de amigos, colegas de



Figura 1. Fatores influenciadores da atividade física nas comunidades (Dahlgreen, G., 1994).

trabalho e outros, sendo esta alteração resultante em cerca de 40% de aumento no tempo despendido para ser fisicamente ativo e 20% no aumento da frequência de atividade física (Kahn et al., 2002; McNeill, Kreutr, & Subramanian, 2006; Sallis, & Owen, 1999). De uma forma genérica, é assumido que a coesão social é desenvolvida e alcançada através da participação em situações de atividade física. Vários estudos têm demonstrado que as preocupações parentais, quanto à segurança dos parques e equipamentos desportivos, mesmo que infundamentados e irrealistas, são limitadoras dos níveis de atividade física dos seus filhos.

O planeamento urbano engloba padrões no uso de terrenos e edificado, espaços e elementos que as pessoas constroem e modificam. Estão aqui incluídas casas, escolas, locais de trabalho, parques, espaços verdes

e sistemas de transporte. O desenho urbano é um aspeto fundamental do planeamento urbano e que está eminentemente focado na criação de um ambiente agradável para se viver, trabalhar e jogar. O planeamento urbano tem assim um impacto colossal e altamente condicionante nos níveis de atividade física de uma população. Bairros ou zonas residenciais que possuam bons acessos para os peões, permitirá que o caminhar seja agradável e que faça parte do seu dia-a-dia (Frank, Kavage, & Liman, 2006).

Os espaços verdes e os parques promovem nos cidadãos oportunidades de socialização e de participação em atividades recreativas no exterior e o acesso aos mesmos. De forma semelhante, verifica-se que o acesso a instalações desportivas e de recreação poderá ter efeitos positivos nos níveis de atividade física e desportiva.



As situações de afastamento urbano e separação geográfica entre os locais de residência, de trabalho, de aprendizagem (i.e., escolas) e das zonas comerciais, requerem uma maior utilização do automóvel e reduzem as possibilidades de realizar uma vida ativa na cidade. Este facto é confirmado pelo aumento da utilização do automóvel na Europa, em cerca de 150%, desde 1970, em detrimento da redução do uso dos transportes públicos, do uso da bicicleta e dos deslocamentos realizados a pé (Dora & Philips, 2000). A resistência à mudança é outro dos fatores que poderá desencorajar mudanças, principalmente quando não há a perceção dos benefícios ou se houver a associação de uma vida ativa a um baixo prestígio pessoal. Nalgumas situações, o facto de utilizar os transportes públicos ou ir a pé ou de bicicleta para o local de trabalho poderá ser visto como um sinal de baixo estatuto social.

O planeamento urbano tem assim um impacto colossal e altamente condicionante nos níveis de atividade física de uma população. Bairros ou zonas residenciais que possuam bons acessos para os peões, permitirá que o caminhar seja agradável e que faça parte do seu dia-a-dia.

O ambiente dentro e fora das cidades, também é um forte condicionador da participação em atividades físicas e desportivas. A temperatura e a qualidade do ar são exemplos disso mesmo, assim como, o acesso a zonas costeiras, lagos e ribeiras que abrem oportunidades para nadar, andar de barco e participar em outras atividades que atraem residentes e não residentes do concelho. De igual forma, deverá ser tido em conta que a topografia e a geografia de uma cidade e das suas redondezas, influenciará o tipo de atividades a realizar.

Dos variados fatores anteriormente apresentados, devidamente referenciados na literatura, que influenciam os padrões de atividade física dos cidadãos e da comunidade, será importante salientar que não estão todos aqui descritos e que cada um deles terá um peso e relevância de acordo com a realidade particular. Será fundamental, neste aspeto em particular, realizar uma abordagem compreensiva, pois o que num local poderá ser prioritário, noutro poderá ser um dado já garantido.

O tipo de oportunidades fornecidas pelos governos locais, ao nível da atividade física e desporto e de uma vida ativa, são importantes para todos, mas terá que ser dado um cuidado particular a determinados grupos, como é o caso das crianças e jovens, dos idosos e dos cidadãos com necessidades educativas especiais. Estes segmentos particulares da população estão maioritariamente dependentes dos acessos pedonais, dos transportes públicos e das bicicletas (cada vez em

menor uso). Estes grupos têm, também, particulares necessidades ao nível do acesso das atividades de recreio, jogo e desporto.

Assiste-se, na maior parte das comunidades, a uma redução dramática quanto às oportunidades de poder ser fisicamente ativo nas crianças e jovens. As razões são diversas para este facto, como por exemplo, preocupações ao nível da segurança rodoviária, já que esta é uma das principais causas de morte, na Europa, em crianças e jovens dos 5-14 anos e dos 15-29 anos de idade (Sethi, et al., 2006). Perante estes dados, os pais estão muito relutantes em deixar os seus filhos brincar na rua ou no parque infantil, devido ao tráfego rodoviário e à criminalidade. Noutra vertente, os programas desportivos existentes poderão ser demasiado exclusivos e demasiado competitivos, sendo esta a maior razão para o abandono desportivo. O facto do meio urbano não oferecer as condições necessárias para o ócio e para o jogo na rua, faz com que as atividades a serem desenvolvidas sejam de carácter passivo (e.g., ver televisão, utilizar telemóvel, jogar videojogos). Apesar de haver ainda algumas inconsistências nos estudos realizados, que permitem dar resposta aos problemas da inatividade física em crianças (Handy, 2004), a maioria aponta para duas grandes conclusões: (1) quanto maior o tempo passado no exterior, maiores os níveis de atividade física e (2) a existência de uma correlação positiva entre o acesso a parques, instalações e programas desportivos com um aumento dos níveis de atividade física de crianças e adolescentes (Salis, Prochaska, & Taylor, 2000).



A criação de cidades ativas e com cidadãos saudáveis está cada vez mais a ser reconhecida e aceite não só pelos profissionais das mais variadas áreas científicas, mas também pelos próprios residentes dos territórios onde essas alterações estão a ser implementadas.



A população idosa é caracterizada como sendo muito heterogénea e diversa, tanto a nível da sua mobilidade como da sua independência. A sua grande maioria vive e quer permanecer na sua comunidade. Está devidamente comprovado que nunca é tarde demais para que se possa aceder aos benefícios existentes da prática da atividade física. Mesmo que o aumento dos níveis de atividade física sejam modestos, poderão fazer a toda a diferença, no que diz respeito ao seu bem-estar e à sua habilidade em manter-se independente e manter uma vida ativa (WHO, 1998; PAHO, 2002).

Uma das formas para prevenir e baixar os custos associados com a saúde e os serviços sociais deste segmento populacional, será feito através da oferta e do encorajamento no aumento da atividade física. Estudos realizados confirmam que a possibilidade de realizar trajetos de casa para destinos como lojas, parques, espaços verdes e trilhos na floresta, a percepção de segurança no acesso a esses locais e o acesso a atividades de promoção de atividade física, estão associados com um aumento dos níveis de atividade física na população idosa (King, 2003).

A atividade física para os cidadãos com deficiência é fundamental ao nível da promoção da saúde, da pre-

venção da doença, da inclusão social e da equidade de oportunidades. A barreira mais evidente para esta população específica verifica-se ao nível da inacessibilidade de edifícios e serviços, falta de transportes para as instalações desportivas, equipamentos inapropriados, atitudes e percepções negativas e inapropriadas, barreiras relacionadas com falta de informação e défice de conhecimento profissional (Jaarsma, & Smith, 2017).

A criação de cidades ativas e com cidadãos saudáveis está cada vez mais a ser reconhecida e aceite não só pelos profissionais das mais variadas áreas científicas, mas também pelos próprios residentes dos territórios onde essas alterações estão a ser implementadas. Estes esforços pretendem, em suma, almejar um desenvolvimento económico, uma coesão social, um melhoramento nos sistemas de transportes públicos, no decréscimo na degradação ambiental, entre outros. Independentemente do racional proposto, é certo que as políticas e programas que promovem a prática e o subsequente aumento dos níveis de atividade física numa população, assim como a promoção de uma vida ativa, afetam positivamente a saúde e a qualidade de vida de uma cidade e da sua população (Edwards, & Tsouros, 2008).

4.

MODELO SISTÉMICO DE INTERVENÇÃO

O modelo de intervenção deste plano municipal está suportado numa abordagem sistémica em quatro áreas de atuação, que ambiciona uma sociedade que valoriza e dá prioridade a políticas de investimento no desporto e na atividade física. As áreas de atuação apresentadas, visam estabelecer o enquadramento do plano de ação global do PMDIDAF cuja meta é promover o aumento da atividade física, das atividades desportivas e uma consequente redução da inatividade física na população oeirense.

Sabendo que não existem soluções políticas únicas para atingir estes objetivos, cada área é composta por diversas linhas de atuação que possuem uma interligação e interações adaptativas, visando a promoção e a realização da atividade física e do desporto. Estas áreas e linhas de atuação estão em total concertação com o novo Plano de Ação Global de Promoção da Atividade Física, preconizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), com a Estratégia Nacional da Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar materializando a visão estabelecida para o PMDIDAF por este Executivo Municipal. Desta forma, as áreas de ação aqui preconizadas são: Sociedade Ativa, Ambientes Ativos, Oeirenses Ativos e Sistemas Ativos.

A área denominada **Sistemas Ativos** assume-se como uma área onde se pretende criar e fortalecer a capacidade de liderança, capacidade de gestão e capacitação profissional. Pretende-se promover parcerias multisectoriais e fortalecer e dinamizar os sistemas de informação entre os variados sectores para alcançar a excelência na mobilização de recursos e implementação de ações coordenadas locais, regionais, nacionais e internacionais, de modo a aumentar os níveis de atividade física e reduzir o comportamento sedentário.

A área denominada **Oeirenses Ativos** visa criar e promover o acesso a oportunidades e programas, em variados contextos, de modo a apoiar pessoas de todas as faixas etárias e capacidades a envolverem-se na realização de prática desportiva regular, individualmente, em família e na comunidade.



A área denominada **Sociedade Ativa** pretende criar uma mudança no paradigma da sociedade oirense, aumentando o conhecimento, a compreensão e a valorização dos múltiplos benefícios da atividade física regular, de acordo com a capacidade individual e em todas as faixas etárias.

A área denominada **Ambientes Ativos** permitirá criar, recriar e manter ambientes que promovam e salvaguardem os direitos de todos os munícipes, de todas as idades, géneros, credos, classes sociais e religiões, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros para que possam praticar atividade física regular de acordo com a sua capacidade.

LINHAS DE ATUAÇÃO

AMBIENTES

ATIVOS

- Reforçar e implementar a integração de políticas de transportes que priorizem os princípios da utilização mista das vias de transporte, permitindo e promovendo formas diversificadas de mobilidade como o andar a pé, de bicicleta e outras formas (e.g., cadeiras de rodas, trotinetes, patins e skates), reguladas pelos princípios da segurança, universalidade e acesso equitativo de pessoas de todas as idades e habilidades.
- Implementar e reforçar ações políticas para melhorar a segurança rodoviária e a segurança dos peões, ciclistas e outro tipo de pessoas que utilizam outros meios de transporte (e.g., cadeiras de rodas, trotinetes, patins e skates).
- Reforçar, melhorar e incentivar o acesso aos espaços verdes, áreas de recreio (incluindo área costeira – marginal) e áreas desportivas públicas, a todas as pessoas, de todas as faixas etárias e de diversas habilidades.
- Reconhecer as funções distintas que os espaços verdes desempenham, valorizando o papel do uso desportivo.
- Reforçar as políticas e criar linhas orientadoras para a proliferação, implementação e gestão de espaços públicos e de recreio, escolas, equipamentos desportivos, desenhados para fruição de toda a população, priorizando o acesso a peões, ciclistas e transportes públicos.
- Garantir padrões de qualidade e acessibilidade dos equipamentos desportivos (atualização da Carta Desportiva) realizando uma abordagem qualitativa da qual resulte uma avaliação funcional dos equipamentos desportivos e de atividade física.
- Realizar um plano de prioridades dos equipamentos desportivos, ao nível da sua requalificação, modernização, utilização e manutenção, elaborando e executando um plano de atuação em função das prioridades identificadas (e.g., realizar, se houver necessidade, uma atualização do Regulamento Municipal dos Equipamentos Desportivos, Culturais e de Lazer).
- Detetar a necessidade de novos equipamentos desportivos, garantindo uma convivência equilibrada de modalidades desportivas.
- Estabelecer padrões para as infraestruturas desportivas e de prática da atividade física informal e de recreio, que vão ao encontro das necessidades da comunidade e que reconheçam de igual forma o contexto competitivo e de alto rendimento.
- Criar e implementar equipamentos desportivos que vão ao encontro das novas tendências de prática desportiva, principalmente no que diz respeito aos desportos de aventura e de natureza.
- Planificar e intervir na reabilitação dos equipamentos desportivos municipais, podendo ser equacionadas parcerias público-privadas.



LINHAS DE ATUAÇÃO

OEIRENSES

ATIVOS

- Fortalecer o aporte de uma Educação Física de excelência na escola, assim como, de experiências e oportunidades de recreação ativa, jogo e desporto para ambos os géneros.
- Fortalecer os apoios e iniciativas para o aumento de oportunidades de realização de atividade física e desportiva, antes e depois do período de horário escolar, para todas as crianças e jovens.
- Implementar e realizar programas e eventos desportivos e de atividade física de participação em massa, em espaços públicos, engajando toda a comunidade, de uma forma agradável e de acesso gratuito.
- Apoiar oportunidades para a prática de atividade física em idades precoces (e.g., pré-escolar), alinhadas com as recomendações do Report of the Commission on Ending Childhood Obesity (WHO, 2017).
- Implementar e incorporar um sistema de aconselhamento, ao nível da realização da atividade física, inserido nos serviços de saúde e nos serviços de ação social.
- Criar, desenvolver e inovar programas desportivos diversificados em espaços naturais (e.g., florestas, praias, ribeiras, etc.), centros comunitários, instalações desportivas públicas, privadas e religiosas.
- Desenvolver em locais públicos e nos diversos equipamentos desportivos municipais focos de atividade desportiva, pontos de encontro e de apoio logístico, otimizando as instalações desportivas e os espaços de recreio, favorecendo o desenvolvimento de formas de prática desportiva autónoma e de ócio.
- Aumentar a oferta de programas e serviços visando o aumento da atividade física e a redução de comportamentos sedentários na população sénior.
- Promover e aumentar programas desportivos e de atividade física que promovam a prática simultânea de crianças e os seus avós e para os menos ativos e para o género feminino (e.g., Jogos Tradicionais, Jogos Intergeracionais).



- Implementar iniciativas a nível comunitário, estimulando os agentes locais, promovendo um aumento na participação em atividades físicas, através de iniciativas *grassroots*.
- Implementar programas nos locais de trabalho que promovam a atividade física e redução de comportamentos sedentários no trabalho diário.
- Verificar a acessibilidade e possibilidade de participação das crianças e jovens nos eventos promovidos, de modo a aumentar as oportunidades de acesso às mesmas.
- Desenvolver novas políticas de envolvimento dos oeirenses nos eventos promovidos, aumentando a sua participação (e.g., descontos para residentes do concelho, *grassroots*).
- Apoiar e colaborar com Clubes e Associações Desportivas através da criação e implementação de programas de atividade física e desportiva.
- Desenvolver programas de atividade física que permitam o seu acesso a populações em risco de exclusão social.



LINHAS DE ATUAÇÃO

SOCIEDADE ATIVA

- Implementar campanhas publicitárias, estreitamente ligadas com programas comunitários, para a promoção e divulgação de conhecimento dos múltiplos benefícios (saúde, sociais, económicos, e ambientais) da prática regular de atividade física e da redução de comportamentos sedentários, como andar a pé, de bicicleta e outros meios de transporte (e.g., trotinetes, patins e skates), contribuindo para a obtenção dos objetivos propostos pela Agenda do Desenvolvimento Sustentável.
- Elaborar um plano de comunicação adaptado e adequado aos programas definidos no PMDIDAF, assim como, campanhas de divulgação e promoção da atividade física.
- Desenvolver, em colaboração com os investigadores, melhores metodologias de comunicação e mensagens relativas aos efeitos benéficos resultantes da prática de atividade física (e.g., qualidade do ar, estradas mais seguras, economia local mais forte, etc.).
- Elaborar e divulgar um catálogo digital como guia de prospeção de atividades, instalações e serviços desportivos no concelho.
- Aumentar a oferta dos grandes eventos desportivos, como instrumento de projeção internacional da imagem "Oeiras" e de atração de turistas ao concelho.

LINHAS DE ATUAÇÃO

SISTEMAS

ATIVOS

- Reforçar as políticas desportivas implementadas e inscritas no PMDIDAF, de modo a efetivar a implementação das ações, onde se incluem uma política coerente entre sectores municipais e a criação de linhas orientadoras, recomendações e planos de ação direcionadas para a atividade física e a para os comportamentos sedentários em todas as faixas etárias.
- Rentabilizar o potencial do desporto como sector de atividade económica, favorecendo a incubação de novos e dinâmicos projetos empresariais desportivos.
- Fomentar a capacitação dos profissionais e técnicos, de modo a aumentar significativamente o conhecimento e os *skills* relacionados com o seu papel e a sua contribuição na criação de oportunidades inclusivas e equitativas para uma sociedade ativa em diversas áreas como os transportes, a educação, o turismo desportivo, o desporto e o fitness, assim como em iniciativas *grassroots* (e.g., conferências, webinars, workshops, newsletters, websites, factsheets, podcasts, etc.).
- Promover e fomentar encontros anuais dedicados ao planeamento urbano e à arquitetura, tendo por base as últimas tendências no melhoramento da rede viária de transportes, ao nível da promoção da segurança para os peões, ciclistas e infraestruturas diversas.
- Divulgar o potencial do desporto como sector de atividade económica, social, através de atividades de investigação e divulgação, apoiando investigações que possam dar informações sobre a efetividade dos programas implementados em várias áreas (e.g., intervenções em larga escala, avaliações económicas, instrumentos de inovação fiscal).
- Utilizar as novas tecnologias como instrumento de gestão, de modo a melhorar e otimizar a qualidade do serviço oferecido, tendo por referência os objetivos definidos e a satisfação dos munícipes.
- Apoiar o desenvolvimento de investigação e a capacidade de avaliação, estimulando a aplicação de tecnologias digitais inovadoras, para que seja possível o desenvolvimento e implementação de soluções políticas efetivas, destinadas fundamentalmente a aumentar a atividade física e a reduzir comportamentos sedentários.
- Criar, desenvolver e aplicar sistemas de monitorização de atividade física e comportamentos sedentários direcionados a todas as faixas etárias.
- Apoiar agências e empresas tecnológicas na investigação e no desenvolvimento de tecnologias e dispositivos móveis para promover a atividade física (e.g., desenvolvimento de Apps).
- Promover esforços ao nível da divulgação do conhecimento, com focos em audiências particulares, como líderes políticos, políticos de variados sectores, os media, o sector privado, líderes comunitários e a comunidade em geral.
- Procurar novos modelos de organização, gestão e financiamento, que permitam a prestação de um serviço de qualidade superior e um sistema de financiamento mais eficiente, mediante fórmulas de colaboração público-privada.
- Fortalecer mecanismos de financiamento inovadores de modo a assegurar um desenvolvimento e uma implementação sustentada das políticas desportivas.
- Identificar e promover individualidades de destaque no mundo desportivo, para auxiliar e contribuir em ações de promoção da atividade física.





5.

EIXOS ESTRATÉGICOS

PMDIDAF OEIRAS

Tendo como referência as áreas e linhas de atuação do PMDIDAF foram definidos seis eixos estratégicos

1

Valorizar o Desporto e Atividade Física no Contexto Escolar

2

Promover o Desporto e Atividade Física para a Saúde

3

Fomentar o Desporto e a Atividade Física para a Coesão e Desenvolvimento Social

4

Potenciar o Desporto como Atividade Turística e Económica

5

Dinamizar o Associativismo Desportivo

6

Modernizar e Aumentar as Infraestruturas para o Desporto e Atividade Física



EIXO ESTRATÉGICO 1

VALORIZAR O DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO ESCOLAR

As escolas são o local de excelência para a prática e aprendizagem de hábitos saudáveis, porque abrangem a quase totalidade de crianças e jovens do concelho, que passam uma parte significativa do seu dia neste contexto. Investigações recentes evidenciam que longos períodos de inatividade física devem ser evitados, mas sabemos que a realidade das escolas revela uma elevada carga de atividades sedentárias. Adicionalmente, promover o desporto e a atividade física é também promover os seus valores intrínsecos, como o respeito, a tolerância, o trabalho em equipa, a persecução de objetivos e a superação.

A prática de atividade física na escola tem como base a instrução formal através da educação física e participação no desporto escolar que são fundamentais para atingir as recomendações de prática. Outras oportunidades, como os recreios e as atividades extracurriculares, têm elevado potencial para influenciar os hábitos de atividade física dos alunos.

Por essa razão, é essencial não só investir nesta aprendizagem de base mas também na alteração do ambiente escolar no sentido de fornecer oportunidades para a atividade física fora dos contextos formais.

Assim pretende-se estabelecer uma estreita relação com as escolas de modo a potenciar a aprendizagem motora e a prática desportiva desde a mais jovem idade, e apoiar a Educação Física e o Desporto Escolar, nos vários ciclos de educação e ensino (pré-escolar incluído).

Nos dias de hoje existe uma necessidade de atualização permanente de conhecimentos, competências científicas e pedagógicas por parte dos atores escolares. Este desenvolvimento profissional docente que passa por uma atualização permanente de conhecimentos contribui decisivamente para a melhoria da qualidade de ensino. Pretende-se dar o apoio necessário, para esta atualização de conhecimentos, aos docentes que lecionam a disciplina de Educação Física nas escolas.

EIXO ESTRATÉGICO 2

PROMOVER O DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

2



No enquadramento realizado no documento orientador do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral de Saúde, está bem patente o peso da inação perante os elevados níveis de sedentarismo: a inatividade física é um fator de risco importante para as principais doenças não-transmissíveis e está, por essa via, associada à morte prematura de cerca de 5,3 milhões de pessoas anualmente, em todo o mundo. Na população portuguesa, em 2008, a inatividade física foi responsável por 8,4% das mortes por doenças cardiovasculares, 10,5% por diabetes tipo 2, 14,2% por cancro da mama, 15,1% por cancro do cólon e 13,6% por todas as causas. Mais recentemente, em estudos internacionais, os custos anuais da inatividade em Portugal foram estimados, de forma conservadora, em cerca de 330 milhões de dólares.

No seu conjunto, estes valores mostram a dimensão do problema associado à inatividade física e reforçam a necessidade urgente de estratégias integradas, para a redução dos comportamentos sedentários e aumento dos níveis de atividade física na população.

Desde logo é fundamental comunicar de forma inequívoca não só os benefícios individuais da prática de atividade física, mas também evidenciar as consequências da inatividade. E também tornar comum o conhecimento das recomendações sobre que quantidade mínima e forma de atividade física é necessária realizar semanalmente, para cada faixa etária. Para isso são necessárias campanhas informativas de larga escala para aumentar a tomada de consciência, mas também ações dirigidas a grupos alvo com informação mais específica, como é o caso do aconselhamento para a atividade física realizado no contexto de centros de saúde. A relação com os profissionais de saúde é fundamental, bem como a integração com as políticas para a promoção de estilos de vida saudável.

É fundamental apoiar e fomentar a capacitação profissional dos técnicos, dirigentes, de modo a aumentar o seus conhecimentos e *skills* que estão diretamente relacionados com a sua intervenção e na contribuição de atividades diversificadas e inclusivas.

As intervenções que ofereçam ações mais ajustadas aos diferentes interesses e preferências individuais, devem ser incentivadas e aumentadas. É necessário diversificar a oferta de atividades adequadas aos vários segmentos da população e garantir a cobertura de todo o território.

Considerando a necessidade de encontrar modelos de sucesso para a mudança do comportamento sedentário, devem ser identificadas as boas práticas e incentivada a investigação académica neste âmbito.

EIXO ESTRATÉGICO 3

FOMENTAR O DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA PARA A COESÃO E DESENVOLVIMENTO SOCIAL

O desporto é mais do que movimento e os seus benefícios estão para além dos importantes benefícios na saúde. É também uma ferramenta educacional que potencia o desenvolvimento cognitivo, ensina comportamento social e ajuda a integrar comunidades.

O envolvimento regular no Desporto contribui para um espetro de resultados positivos que incluem comunidades mais coesas, tolerantes e inclusivas, que valorizam a diversidade e o sentimento de pertença. Apresenta um carácter de coesão social e de consolidação da cidadania, fundamental no processo de socialização de cada indivíduo no contexto da sua comunidade, sendo um instrumento privilegiado pela relação estabelecida entre as atividades desportivas e o desenvolvimento social.

Numa perspetiva sociológica, Marivoet S. (2010) refere que poder-se-á considerar consensual que o desporto constitui uma manifestação cultural com enormes potencialidades na aproximação das pessoas, das culturas e das nações, quer através da dinamização de sociabilidades, quer no veicular de sentidos identitários, de pertença, de fazer parte, isto é, de inclusão. A ética do desporto e os princípios fundamentais do Olimpismo expressos na Carta Olímpica, veiculam justamente valores associados ao princípio do *fair play*, que orientam a ação desportiva para a inclusão e o combate a qualquer tipo de discriminação.

A inclusão social pretende promover a integração, pela promoção da possibilidade de participação, de grupos desfavorecidos em atividades das quais seriam excluídos. Em definição, também poderemos referir que para um desporto efetivamente inclusivo deverão estar presentes os princípios da universalidade, não discriminação, descentralização e equidade social, com enfoque sobre as oportunidades disponibilizadas às popu-

lações mais vulneráveis, sejam crianças e jovens, idosos, pessoas com deficiência e/ou outras populações com características potenciadoras de discriminação e de exclusão social.

Para reforçar a intervenção sobre estas situações de cariz social, o Município de Oeiras estabeleceu com o Ministério da Administração Interna (MAI), o *Contrato Local de Segurança* de Oeiras, que se debruça sobre o trabalho da coesão social pela realização de atividades/projetos, desenvolvidos através do estabelecimento de parcerias com diversos atores da sociedade, com o objetivo geral da redução de vulnerabilidades sociais, da prevenção da delinquência juvenil e da eliminação dos fatores criminógenos, e, pretende sobretudo contribuir para a promoção da Inclusão Social das populações mais vulneráveis do nosso território.

Para o Município de Oeiras, a promoção de hábitos saudáveis na população, bem como o acesso a recursos adequados e oportunidades para uma participação social equitativa são preocupações significativas no âmbito da sua missão de serviço público, pelo que, considerando o Desporto e a prática desportiva como fatores de desenvolvimento da qualidade de vida das populações, amplamente recomendado pela generalidade das organizações de saúde, a autarquia promoverá um desenvolvimento desportivo municipal, realizando atividades desportivas para o universo dos seus cidadãos, suportadas em parcerias institucionais com os vários atores da sociedade, para possibilitar o envolvimento sinérgico do tecido social do concelho, dotando o território das infraestruturas necessárias à prática desportiva para todos, bem como, e sobretudo, privilegiando as potencialidades do Desporto nas estratégias de inclusão social das populações mais vulneráveis do concelho de Oeiras.



3

EIXO ESTRATÉGICO 4

POTENCIAR O DESPORTO COMO ATIVIDADE TURÍSTICA E ECONÓMICA

O turismo desportivo é uma parte importante da indústria do turismo e define-se genericamente pela deslocação para um local fora da zona de residência por razões que se relacionem com uma atividade desportiva, seja a participação num evento desportivo, como atleta ou espetador, mas também a realização de atividades de lazer ou estágios desportivos.

A popularidade dos eventos desportivos pode ser atribuída ao facto de gerarem benefícios significativos – proporcionais à sua dimensão – nas comunidades anfitriãs, que podem ir de uma localidade à escala de um país. É importante distinguir o seu impacto em duas áreas distintas: a atração de participantes ou espetadores, aumentando o fluxo de pessoas no destino durante o tempo do evento; a publicidade e atenção

mediática que o evento recebe antes, durante e depois constitui uma exposição adicional do local onde o evento é realizado.

Podem ainda gerar impactos mais vastos como a melhoria da imagem do local, cidade, região ou país onde se realizam. E não menos importante, os eventos contribuem para o aumento da participação no desporto, melhoram a qualidade de vida local, coesão social, sentimento de pertença e orgulho da comunidade local e geram interesse dos visitantes pelo destino e pela sua cultura (Gibson et al., 2014; Jamieson 2014; Kim & Petrick 2005; Kim & Walker 2012; Reis et al. 2017)

Neste contexto, existe naturalmente uma associação imediata aos grandes eventos, seja pelo número de participantes, seja pelo número de espetadores.



No entanto, do ponto de vista das políticas locais, é importante sublinhar que a literatura tem apontado como relevante o impacto de pequenos eventos locais, seja na divulgação ou posicionamento de uma região ou cidade.

No plano das atividades de lazer, o Plano Nacional Estratégico de Turismo refere algumas modalidades desportivas como produtos de futuro a integrar na oferta turística nacional, por forma a dinamizar a atividade no território nacional, não só enquanto produtos que motivam as deslocações, mas, por outro lado, enquanto complemento de outras motivações turísticas como a deslocação a congressos ou visita a uma cidade próxima.

Neste eixo, o desporto está conceptualizado como um produto turístico para consumo, como participante ou espetador, e como meio de promoção de Oeiras.

EIXO ESTRATÉGICO 5

DINAMIZAR O ASSOCIATIVISMO DESPORTIVO

A prática de atividade física e desporto é um direito fundamental consagrado na Constituição da República Portuguesa, que igualmente vincula, desde logo, o relevante papel das coletividades desportivas na materialização deste desígnio.

Efetivamente, os clubes são uma das bases a partir da qual todo o desenvolvimento desportivo se constrói, da prática informal à alta competição, das crianças e jovens a adultos de todas as idades. Mas, para além da mera utilidade desportiva, é importante sublinhar a relevância destas instituições na promoção da integração e coesão social das comunidades onde se inserem.

As associações desportivas são assim necessariamente um pilar fundamental do desenvolvimento desportivo local, pela sua proximidade à população, pela elevada diversidade de oferta e capacidade de resposta às comunidades locais. Em Oeiras, esta realidade está bem

patente no tecido associativo desportivo, que se caracteriza por ser plural e diversificado, sendo o maior veículo de oferta de atividades desportivas à população.

Tradicionalmente, o apoio ao Associativismo sempre foi considerado como um vetor estratégico na ação governativa dos diversos Executivos Municipais, com reflexo positivo no desenho das Grandes Opções do Plano e dos orçamentos municipais, ao longo do tempo. Este fator ajudou a cimentar a dinâmica e o processo de desenvolvimento desportivo, no concelho, criando condições para aparecimento e desenvolvimento de Instituições, Instalações e Programas de vanguarda desportiva.

A face visível do ponto anterior manifesta-se numa evidente capacidade de alavancagem de recursos financeiros municipais, em Oeiras, para concretização do apoio à atividade desportiva das coletividades despor-

tivas. Por outro lado, o Município de Oeiras tem sabido criar e manter equipas técnicas de acompanhamento ao movimento associativismo, no seio da sua estrutura orgânica, capazes de potenciar os benefícios mútuos, através do estabelecimento de uma relação de proximidade e acompanhamento à atividade regular das Instituições, acumulando um elevado conhecimento técnico e da realidade do tecido associativo desportivo concelhio.

Ainda, a criação de processos estruturados, claros, equitativos, estandardizados, de base tecnológica, ao nível do registo, da análise, da avaliação e da atribuição de apoios financeiros ao associativismo desportivo concelhio, tem vindo a introduzir significativos ganhos de eficiência, no processo global, assim como a cimentar a relação de transparência e confiança, junto de todas as partes interessadas.

O Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030 da Organização Mundial de Saúde, aprovado em Abril de 2018, realiza uma menção expressa ao facto de estar a existir *“um subaproveitamento do setor do desporto para o combate desta epidemia global do sedentarismo, contribuindo adicionalmente com benefícios sociais, culturais e económicos para as comunidades e nações. O desporto pode ser um catalisador e uma inspiração para a participação na atividade física. Fortalecer o acesso à participação desportiva em todas as idades é um elemento importante para aumentar os níveis de atividades físicas da população”*.

Assim, é importante que o sistema desportivo também assuma o seu papel neste contexto, e invista em formatos que incentivem a prática desportiva para a vida. E, ao fazê-lo, para além de reforçar a sua importância social, irá seguramente contribuir para a sua sustentabilidade, sendo também uma enorme oportunidade para o seu próprio desenvolvimento.

No entanto para cumprirem a sua missão, os clubes têm hoje de lidar com muitas complexidades, tendo de ser organizações responsáveis, legalmente cumpridoras e capazes de gerir de forma sustentada os seus recursos.

Neste sentido, o Município de Oeiras, no âmbito da prossecução das suas políticas de desenvolvimento desportivo para o concelho, que têm como fim último contribuir para a qualidade de vida dos oeirenses, através do estímulo à prática de atividade física e desportiva, como veículo de promoção da saúde, mas também como elemento de integração, coesão social e educação através dos valores que lhe são inerentes, reconhece inequivocamente como de interesse municipal o trabalho realizado pelas coletividades desportivas.

Este eixo estratégico visa apoiar a intervenção das coletividades desportivas no sentido de aumentar a participação da população na prática regular de atividade física e desportiva nos clubes concelhios, através da prática desportiva não só na vertente formal (i.e., federativa), mas também a nível informal, abarcando todas as faixas etárias e ambos os géneros, reconhecer e fortalecer a sustentabilidade das coletividades.

5



EIXO ESTRATÉGICO 6

MODERNIZAR E AUMENTAR AS INFRAESTRUTURAS PARA O DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA

Os ambientes construídos são a totalidade de locais construídos ou desenhados pelos seres humanos, incluindo edifícios, espaço público, infraestruturas de transportes, jardins e espaços de lazer.

A adoção de um estilo de vida ativo está intrinsecamente ligada à forma como as pessoas utilizam o seu tempo no dia-a-dia: ocupação (escola para as crianças), transporte, lazer, recreação e tarefas domésticas. Em todas estas dimensões o ambiente construído é essencial para potenciar comunidades ativas e a participação no desporto.

É preciso ter uma visão integrada das infraestruturas e do território por forma a criar um ambiente que facilita e incentiva as opções mais ativas, em qualquer das dimensões da rotina diária. Motivar uma pessoa a mudar num ambiente social e construído que tem demasiadas barreiras, não se espera que tenha elevados níveis de eficácia.

A disponibilidade e proximidade de instalações recreativas têm sido associadas consistentemente com maior prática de atividade física entre adultos, adolescentes e crianças. De facto, alterar o ambiente construído, numa estratégia alinhada com outras políticas de intervenção para o aumento da prática de atividade física e desportiva, tem maior potencial de sucesso para a alteração de comportamentos.

Assim, qualquer política de intervenção que pretenda aumentar o envolvimento na atividade física regular, não poderá atingir sucesso se não existirem infraestruturas disponíveis, acessíveis, qualificadas e que deem resposta às necessidades.

Face ao panorama de instalações desportivas já existentes, e para além da construção de novas, será fundamental procurar soluções de aproveitamento dos recursos existentes no concelho, através do estabelecimento de parcerias com entidades, privadas e públicas, que sejam detentoras de equipamentos desportivos, no sentido de rentabilização e exploração de todo o potencial das mesmas.

Pretende-se assim criar, recriar e manter ambientes e equipamentos desportivos que promovam e salvaguardem os direitos de todos os munícipes, de todas idades, géneros, credos, classes sociais e religiões, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros para que possam praticar atividade física regular de acordo com a sua capacidade.



6.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

PMDIDAF OEIRAS



1

EIXO ESTRATÉGICO

Valorizar o Desporto e Atividade Física no Contexto Escolar**OE****Objetivos Estratégicos****1.1**

Promover uma Educação Física de excelência na escola

1.2

Potenciar a formação dos agentes escolares no âmbito da atividade física e desporto

1.3

Implementar no espaço escolar uma ambiente inclusivo e promotor de recreação ativa, jogo e desporto

1.4

Promover a iniciação e participação desportiva nas escolas

1.5

Promover os valores do espírito desportivo como meio de educação para cidadania

2

EIXO ESTRATÉGICO

Promover o Desporto e Atividade Física para a Saúde**OE****Objetivos Estratégicos****2.1**

Implementar programas inovadores de promoção da atividade física para toda a população

2.2

Promover e impulsionar a oferta de atividades diversificadas para os vários segmentos da população

2.3

Realizar campanhas de promoção da prática de atividade física, redução e comportamentos sedentários e divulgação dos benefícios de um estilo de vida ativo

2.4

Capacitar os profissionais de diversos setores para potenciar o seu envolvimento na promoção da atividade física

2.5

Incentivar a investigação em Oeiras no âmbito da atividade física e do desporto

3

EIXO ESTRATÉGICO

Fomentar o Desporto e Atividade Física para a Coesão e Desenvolvimento Social**OE****Objetivos Estratégicos****3.1**

Realizar e promover ações que contribuam para diminuir as barreiras socioeconómicas de acesso à prática de atividade física e desportiva

3.2

Apoiar e implementar iniciativas que aumentem a oferta de atividades para a população sénior

3.3

Melhorar as condições de acesso à prática desportiva de pessoas portadoras de deficiência

4

EIXO ESTRATÉGICO

Potenciar o Desporto como Atividade Turística e Económica

OE

Objetivos Estratégicos

4.1

Apoiar e promover a realização de eventos desportivos de elevada visibilidade, como instrumento de projeção da imagem “Oeiras” e de atração de turistas ao concelho

4.2

Estimular a economia local através da realização de diferentes tipologias de eventos desportivos

4.3

Promover a dinamização da orla ribeirinha através de atividades náuticas

5

EIXO ESTRATÉGICO

Dinamizar o Associativismo Desportivo

OE

Objetivos Estratégicos

5.1

Potenciar a oferta desportiva das coletividades desportivas e o seu desenvolvimento sustentável

5.2

Incentivar a capacitação dos técnicos e dirigentes desportivos

5.3

Reconhecer e valorizar o mérito desportivo

5.4

Promover a modernização, inovação e boas práticas nas coletividades desportivas

6

EIXO ESTRATÉGICO

Modernizar e aumentar as infraestruturas para o Desporto e Atividade Física

OE

Objetivos Estratégicos

6.1

Requalificar e modernizar as instalações desportivas municipais e das coletividades

6.2

Aumentar a rede de instalações para prática desportiva formal e informal

6.3

Incentivar o acesso aos espaços verdes, áreas de recreio e espaço público, equipando-as para a prática de exercício físico autónomo

6.4

Promover a mobilidade ativa



7.

PLANO DE AÇÕES

PMDIDAF OEIRAS



1

EIXO ESTRATÉGICO

Valorizar o Desporto e Atividade Física no Contexto Escolar

OE	Objetivos Estratégicos	Ações
1.1	Uma Educação Física de excelência na escola	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar Programa de coadjuvação na lecionação da Expressão Físico-Motora • Promover o apetrechamento adequado das escolas do 1º ciclo • Promover a avaliação das habilidades motoras e aptidão física dos alunos
1.2	Potenciar a formação dos agentes escolares no âmbito da atividade física e desporto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar a formação creditada para professores do 1º, 2º, 3º ciclo e Secundário • Apoiar a formação para educadores do pré-escolar
1.3	Implementar no espaço escolar um ambiente inclusivo e promotor de recreação ativa, jogo e desporto	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer linhas orientadoras para os espaços escolares • Garantir a existência de espaços cobertos para atividades livres e de Expressão Físico-Motora
1.4	Promover a iniciação e participação desportiva nas escolas	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar projetos nas Atividades Extra Curriculares • Incentivar a aprendizagem de utilização de bicicleta • Dinamizar o Programa Municipal Promoção de Xadrez
1.5	Promover os valores do espírito desportivo como meio de educação para a cidadania	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar a produção de materiais educativos para escolas • Incentivar a produção de materiais para instalações desportivas • Realizar ações Olímpicas na Escola • Reconhecer e atribuir galardões do espírito desportivo

2

EIXO ESTRATÉGICO

Promover o Desporto e Atividade Física para a Saúde

OE	Objetivos Estratégicos	Ações
2.1	Implementar programas inovadores de promoção da atividade física para toda a população	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar um sistema de aconselhamento para a atividade física • Dinamizar atividades de rua incluindo jogos tradicionais • Promover a animação de espaços públicos
2.2	Promover e impulsionar a oferta de atividades diversificadas para os vários segmentos da população	<ul style="list-style-type: none"> • Concretizar o calendário anual de atividades desportivas • Dinamizar o Troféu CMO – Corrida das Localidades • Impulsionar o Programa de Atividades de Ar Livre • Dinamizar os Jogos de Oeiras • Promover o apoio a iniciativas de entidades externas
2.3	Realizar campanhas de promoção da prática de atividade física, redução do sedentarismo e divulgação dos benefícios de um estilo de vida ativo	<p>Realizar eventos e programas de promoção, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mexa-se na Marginal • Marginal sem Carros • Dia do Município Saudável • Programa Férias em Saúde
2.4	Capacitar os profissionais de diversos setores para potenciar o seu envolvimento na promoção da atividade física	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a formação específica para diferentes profissionais • Realizar o Programa Eu Passo, Promoção de Hábitos de Vida Saudáveis
2.5	Incentivar a investigação em Oeiras no âmbito da Atividade Física e do Desporto	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar o desenvolvimento de investigação

3

EIXO ESTRATÉGICO
Fomentar o Desporto e Atividade Física
para a Coesão e Desenvolvimento Social

OE	Objetivos Estratégicos	Ações
3.1	Promover ações que contribuam para diminuir as barreiras socioeconómicas de acesso à prática de atividade física e desportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a aprendizagem das habilidades básicas de natação • Apoiar e implementar programas desportivos nos territórios abrangidos pelo Contrato Local de Segurança de Oeiras.
3.2	Incrementar a oferta de atividades para a população sénior	Realizar iniciativas dirigidas à população sénior, como: <ul style="list-style-type: none"> • Programa Fit Sénior • Festival Sénior • Dia do Município Saudável • Programa Férias em Saúde • Café Memória • Encontros de Outubro • Turismo Sénior • Cartão 65+ • Universidades Sêniores • Plataforma de Apoio às Organizações Sociais • Centros Comunitários – Serviços de proximidade
3.3	Melhorar as condições de acesso à prática desportiva para pessoas portadoras de deficiência	<ul style="list-style-type: none"> • Majorar os apoios a entidades com oferta para pessoas portadoras de deficiência • Potenciar o programa Praia Acessível • Impulsionar a iniciativa Gimnorecreativa de Praia • Promover o Serviço de Transporte Adaptado

4

EIXO ESTRATÉGICO
Potenciar o Desporto como Atividade Turística e Económica

OE	Objetivos Estratégicos	Ações
4.1	Apoiar e promover a realização de eventos desportivos de elevada visibilidade, como instrumento de projeção da imagem “Oeiras” e de atração de turistas ao concelho	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar a captação de eventos desportivos neste segmento • Desenvolver conceito comum de divulgação
4.2	Estimular a economia local através da realização de diferentes tipologias de eventos desportivos	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar eventos desportivos • Aproximar os agentes económicos locais das organizações desportivas
4.3	Promover a dinamização da orla ribeirinha através de atividades náuticas	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a fixação de empresas de animação turística de atividades náuticas • Dinamizar Centros Náuticos em Oeiras



5

EIXO ESTRATÉGICO
Dinamizar o Associativismo Desportivo

OE	Objetivos Estratégicos	Ações
5.1	Potenciar a oferta desportiva das coletividades desportivas e o seu desenvolvimento sustentável	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer critérios de financiamento estáveis • Valorizar a qualidade de gestão
5.2	Incentivar a capacitação dos técnicos e dirigentes desportivos	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar a formação de técnicos e dirigentes • Promover a partilha de boas práticas
5.3	Reconhecer e valorizar o mérito desportivo	<ul style="list-style-type: none"> • Concretizar a Gala do Desporto
5.4	Promover a modernização, inovação e boas práticas nas coletividades desportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Apoiar e dinamizar projetos diferenciadores • Promover o Fórum de boas práticas

6

EIXO ESTRATÉGICO
Modernizar e aumentar as infraestruturas para o Desporto e Atividade Física

OE	Objetivos Estratégicos	Ações
6.1	Requalificar e modernizar as instalações desportivas municipais e das coletividades	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar a avaliação funcional dos equipamentos desportivos • Apoiar medidas de eficiência energética • Estabelecer um plano de intervenção para a regularização das instalações desportivas e não desportivas dos clubes • Impulsionar o Programa de Reestruturação de Polidesportivos
6.2	Aumentar a rede de instalações para prática desportiva formal e informal	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a construção de infraestruturas desportivas especializadas diferenciadoras
6.3	Incentivar o acesso aos espaços verdes, áreas de recreio e espaço público, equipando-as para a prática de exercício físico autónomo	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar a oferta de espaços para a prática autónoma, em zonas de acesso livre (Passeio Marítimo, jardins, zonas pedonais nas zonas residenciais) • Aumentar a rede de equipamentos
6.4	Promover a mobilidade ativa	<ul style="list-style-type: none"> • Implementar rede de ciclovias em todo o concelho



8.

LINHAS DE **ATUAÇÃO FUTURA E MONITORIZAÇÃO**

Para ajustar a intervenção, dimensionar recursos e estabelecer as prioridades dentro das ações propostas, a implementação do PMDIDAF necessita da realização de estudos de diagnóstico, que permitam não só aferir o ponto de partida, mas sobretudo o estabelecimento objetivo de indicadores de monitorização.

Por outro lado, deverá decorrer em paralelo a consulta a todas as entidades externas envolvidas, destacando-se as associações desportivas, as escolas e as associações de pais.

Neste sentido, serão concretizados como ponto de partida dois documentos fundamentais:

- **Carta Qualitativa das Instalações Desportivas:** levantamento funcional das infraestruturas existentes no concelho, independentemente de serem públicas ou privadas.
- **Observatório de Prática de Atividade Física e Desportiva de Oeiras:** deverá ser conhecida a realidade relacionada com a prática da atividade física em Oeiras, nomeadamente a prevalência dos municípios que a realizam, com que regularidade, durante quanto tempo, tipos de atividade física preferidos, dificuldades detetadas, assim com as razões para a não realização da prática desportiva. Estes dados deverão ser conhecidos de acordo com o grupo etário, género, nível escolar, profissão, freguesia, etc.. Só assim se conseguirá encontrar as metodologias adequadas que tornem eficazes as ações a desenvolver e permitam, sempre que necessário, a sua adaptação ao longo do tempo. Para atingir este objetivo será necessário a realização de um estudo que faça uma caracterização da população do concelho, relativamente aos seus hábitos desportivos.

A partir destes *inputs*, será possível aferir as reais necessidades a colmatar com vista à implementação com sucesso das metas do PMDIDAF, porque, mesmo com fortes bases de conceção teórica, o plano só atingirá os seus objetivos se existir capacidade de adequar sempre as intervenções à realidade de Oeiras.

A recolha rigorosa de informação, a discussão de forma alargada, fará do PMDIDAF um documento partilhado, mas sobretudo um documento realista e consequente, que estabelecerá a base da política de desenvolvimento desportivo de longo prazo.

A **monitorização dos objetivos e ações** do PMDIDAF é componente intrínseca no normal acompanhamento periódico relativo à execução do plano de desenvolvimento estratégico (PDE) municipal, sendo que, de acordo com o mesmo, terão os necessários ajustes.

A avaliação global da sua implementação será realizada através dos dados obtidos do observatório da atividade física e desportiva que, a partir do estudo base inicial, permitirá aferir a eficácia das medidas e identificar as necessidades.

Assume-se como preocupação fundamental e como principal objetivo deste observatório a análise e reunião de dados que permitam uma avaliação da prática

desportiva e da realização de atividade desportiva dos oeirenses, para que se possam encontrar metodologias adequadas, que tornem eficazes as ações a desenvolver e permitam, sempre que necessário, a sua adaptação ao longo do tempo.

Será realizada uma revisão contínua do processo, sendo monitoradas as alterações ambientais, para assim verificar se as assunções iniciais continuam válidas. Complementarmente, haverá um comportamento dinâmico no âmbito da reavaliação periódica dos objetivos estratégicos e das linhas de ação, assim como dos valores, das políticas desportivas e da visão estratégica, através do processo de implementação estratégico, de modo a obter altos níveis de eficácia no futuro. A este respeito Plant (2009) argumenta que o sucesso ao nível da implementação de um plano estratégico depende em grande medida da estrutura da organização e da habilidade da mesma na monitorização da eficácia dos objetivos estratégicos traçados.

Será tido em consideração, para este efeito, um sistema de avaliação assente no conceito estratégico do *Balanced Scorecard*, no qual o progresso da estratégia definida será aferido e onde tentarão ser especificadas as relações de causa-efeito ao longo de todo o processo de implementação da estratégia (Norton, 2007).

Conscientes das importantes medidas de análise referidas na literatura que estão ligadas às quatro perspetivas da metodologia do *Balanced Scorecard*, a análise do grau de satisfação do consumidor, mais particularmente do município, será um indicador de *performance* que será tido em consideração para análise, utilizando para o efeito as metodologias mais pertinentes e eficazes.

Sendo o planeamento estratégico um processo dinâmico (Alison & Kaye, 2005), o mesmo será periodicamente avaliado. Esta monitorização será assim realizada anualmente. Só desta forma se conseguirá realizar um teste à estratégia, verificando se os objetivos estratégicos estão ser cumpridos, se as alterações estão a ser suficientes e eficazes e se eventuais modificações deverão ser implementadas (Kaplan & Norton, 2008).

Como o ambiente está em permanente mudança, o planeamento estratégico aqui definido deverá ser também assumido como um processo contínuo ao qual o Município de Oeiras incutirá a melhor estratégia para antecipar e responder a este ambiente dinâmico que é o Desporto e a Atividade Física. Só desta forma conseguiremos assegurar o acesso a ambientes e espaços seguros, com diversas oportunidades para os oeirenses serem fisicamente ativos, visando uma melhoria da saúde a nível individual e comunitário, contribuindo inequivocamente para o desenvolvimento social, cultural e económico de Oeiras.



9.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Desporto tem um papel de grande relevância na nossa sociedade e o acesso à prática desportiva contribui de forma decisiva para a melhoria da qualidade de vida de uma população. Tal facto justifica a necessária atenção por parte dos responsáveis autárquicos no investimento municipal ao nível do planeamento e qualificação dos espaços e equipamentos desportivos e na promoção de atividades e eventos desportivos, com o propósito de introduzir o desporto e a atividade física na vida quotidiana de todos, criando hábitos de vida ativos e saudáveis nos cidadãos/municípios.

O investimento na qualidade dos equipamentos desportivos e na promoção dos emblemáticos eventos organizados pelo Município de Oeiras tem demonstrado, de forma inequívoca, a importância estratégica que a Autarquia de Oeiras confere à promoção do Desporto e da Atividade Física, enquanto garante do bem-estar dos oeirenses.

A atuação municipal, com as atribuições que lhes estão incumbidas, assume importantes responsabilidades no desenvolvimento do desporto; por isso, para a elaboração do presente documento, foi feita uma análise cuidada da realidade local, envolvendo, numa dinâmica participativa, todas as freguesias e os agentes desportivos locais num objetivo comum - a promoção e o desenvolvimento do Desporto no concelho de Oeiras.

O executivo municipal, os dirigentes e técnicos estão seriamente empenhados em tornar este documento num instrumento dinâmico, com reflexo expressivo na sua atividade profissional diária. Acreditamos que os agentes desportivos do nosso concelho, que colaboraram na elaboração deste documento, partilham desta mesma vontade e motivação.

A análise e reflexão sobre o sistema desportivo local, nos diferentes contextos da prática do desporto, faz parte de um processo que se pretende que seja contínuo e permanente, por forma a podermos monitorizar e avaliar as necessidades de intervenção e encontrar soluções que permitam tornar as atividades desportivas no concelho ainda mais acessíveis e ajustadas a todos.

Pretendemos que o desenvolvimento desportivo do concelho seja um instrumento de reforço da coesão social, levado a cabo de forma colaborativa com parceiros locais, numa oferta desportiva diferenciadora e inovadora, adequada às necessidades de cada segmento da população.

Estamos conscientes dos desafios, mas acreditamos que somos capazes e estamos motivados. Pretendemos que Oeiras tenha ainda maior visibilidade desportiva. E se o desporto é qualidade de vida, esperamos que as orientações plasmadas neste documento possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida de todos os nossos municípios.

Oeiras somos todos; o Desporto é para todos!

10.

REFERÊNCIAS

- Bherer, L, Erickson, K.I., & Liu-Ambrose, T. (2013) A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Res.*657508. doi: 10.1155/2013/657508.
- Chalip, L. (2004). Beyond impact: A general model for sport event leverage. In B. Ritchie & D. Adair (Eds.), *Sport tourism: Interrelationships, impacts and issues* (pp. 226–252). Clevedon: Channel View.
- Dora, C., & Phillips, M. (2000). "Transport, environment and health". Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (WHO Regional Publications, European Series, No.89).
- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2008). *A Healthy city is an active city: a physical activity planning guide*, Copenhagen: World Health Organization.
- Frank L, Kavage S, & Liman T. (2006). *Promoting public health through smart growth*. Vancouver, Canada, SmartGrowthBC.
- Gibson, H., Walker, M., Thapa, B., Kaplanidou, K., Geldenhuys, S., & Coetzee, W. (2014). Psychic Income and Social Capital Among Host Nation Residents: A Pre-Post Analysis of the 2010 FIFA World Cup in South Africa. *Tourism Management*. 44. 113–122. 10.1016/j.tourman.2013.12.013.
- Handy, S. (2004). *Community design and physical activity: what do we know? And what don't we know?* National Institute of Environmental Health Sciences Conference Obesity and the Built Environment: Improving Public Health through Community Design, Washington DC.
- Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience Biobehavioral Rev.* 37(9):2243–2257. doi: 10.1016/j.neubiorev.2013.04.005.
- Jaarsma, E., & Smith, B. (2017). Promoting physical activity for disabled people who are ready to become physically active: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 10.1016/j.psychsport.2017.08.010.
- Jamieson, N. (2014). Sport tourism events as community builders—How social capital helps the "locals". *Cope Journal of Convention & Event Tourism* 15: 57–68.
- Jamieson, N. (2014). Sport Tourism Events as Community Builders—How Social Capital Helps the "Locals" Cope, *Journal of Convention & Event Tourism*, 15:1, 57–68, DOI: 10.1080/15470148.2013.863719.
- Januário, C. (2010). *Políticas Públicas Desportivas: estudo centrado nos municípios da Área Metropolitana do Porto*. Tese de doutoramento não publicada.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med.*22(4 Suppl):73-107. doi:10.1016/s0749-3797(02)00434-8.
- Kahn, E., et al. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4 Suppl):73–107.
- Kim, J & Kang, J & Kim, Y.-K. (2014). Impact of mega sport events on destination image and country image. *Sport Marketing Quarterly*. 23. 161-175.
- Kim, S., & Petrick, J. (2005). Residents' perceptions on impacts of the FIFA 2002 World Cup: The case of Seoul as a host city. *Tourism Management* 26: 25–38.
- Kim, S., & Petrick, J. F. (2005). Residents' perception on impacts of the FIFA 2002 World Cup: The case of Seoul as a host city. *Tourism Management*, 26, 25e38.
- Kim, W., & Walker, M. (2012). Measuring the social impacts associated with Super Bowl XLIII: preliminary development of a psychic income scale. *Sport Management Review*, 15, 91e108.
- Kim, W., Ho, M., Walker M., & Drane, D. (2015). Evaluating the perceived social impacts of hosting large-scale sport tourism events: Scale development and validation. *Tourism Management* 48: 21–32.

- King, W. C. (2003). The relationship between convenience of destinations and walking levels in older women. *American Journal of Health Promotion*, 18 (74–82).
- Kirk-Sanchez, N.J., & McGough, E.L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. *Clin Interv Aging*. 9:51–62. doi: 10.2147/CIA.S39506.
- Marivoet, S. (2010). Sociological Approach on Sports Ethics in a Context of Social Change. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, vol. XLIX, 39–52.
- McNeill, L., Kreuter, M., & Subramanian, S. (2006). Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, 63:1011–1022.
- Norton, S., Matthews, F.E., Barnes, D.E, Yaffe, K., & Brayne, C. (2014). Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data. *Lancet Neurol.* 13(8):788–794. doi: 10.1016/S1474-4422(14)70136-X.
- Pan American Health Organization (2002). *Physical activity for active aging: a regional guide for promoting physical activity*. Washington, DC.
- Reis, A., Frawley, S., Hodgetts, D., Thompson, A., & Hughs, K. (2017). Sport Participation Legacy and the Olympic Games: The Case of Sydney 2000, London 2012, and Rio 2016. *Event Management* 21: 139–58.
- Reis, Arianne & Frawley, Stephen & Hodgetts, Danya & Thomson, Alana & Hughes, Kate. (2017). Sport Participation Legacy and the Olympic Games: The Case of Sydney 2000, London 2012, and Rio 2016. *Event Management*. 21. 139-158. DOI: 10.3727/152599517X14878772869568.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (963–975).
- SER-472, (2018). Special Eurobarometer 472, European Commission-Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture, March 2018, ISBN 978-92-79-80242-3, doi:10.2766/483047.
- Sethi, D., Racioppi, F., Baumgarten, I., & Bertollini, R. (2006). Reducing inequalities from injuries in Europe. *The Lancet*, Vol.368, 9554 (2243–2250).
- World Health Organization (1998). *Growing older, staying well: ageing and physical activity in everyday life*. Geneva, (<http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html>).
- World Health Organization (2002). *Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva, World Health Organization, 2002 (<http://www.who.int/whr/2002/en>, accessed 7 October 2008).
- World Health Organization (2014). *World Health Organization: Global strategy on diet, physical activity and Health: Physical activity*. (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>).
- World Health Organization/World Bank (2017). *Tracking universal health coverage: 2017 Global Monitoring Report*. World Health Organization and International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank.



FICHA TÉCNICA

Diretor Isaltino Morais

Coordenação e Texto Pelouro do Desporto CMO

Fotografia Arquivo CMO

Concepção gráfica e paginação Formas do Possível

Impressão Bucelgráfica

Tiragem 1.000 exemplares

Distribuição gratuita

Contactos

Largo Marquês de Pombal, 2784-501 Oeiras
tel. 214 408 300 | ddesporto@cm-oeiras.pt

www.cm-oeiras.pt




OEIRAS
VALLEY
PORTUGAL
—
MUNICÍPIO DE
OEIRAS