**2019**

ADECOM

Associação de Desenvolvimento Comunitário do Monte

setembro 2019

Projeto de Atividade Motora Adaptada “Montes de Movimento”

INDICE

[1- Introdução 3](#_Toc416905508)

[2- Diagnóstico Inicial de Necessidades 3](#_Toc416905509)

[3- Articulação com o Centro de Saúde 3](#_Toc416905510)

[4- Tratamento dos dados e produção da informação/ /Divulgação da Iniciativa 4](#_Toc416905511)

[5- Recursos Humanos 4](#_Toc416905512)

[6- Recursos Materiais 4](#_Toc416905513)

[7- Divulgação Anual dos Resultados do Projeto 4](#_Toc416905514)

# Introdução

A população com idade superior aos 60 anos do Monte poderá usufruir do Projeto de Atividade Motora Adaptada – Montes de Movimento “M”, na própria freguesia, sem ter de se deslocar para distâncias que possam trazer algum desconforto.

A ADECOM apresenta um projeto de AMA em duas modalidades:

* Ao domicílio
* Pelo espaço público da freguesia (circuitos pedestres, campos, ginásios).

# Diagnóstico Inicial de Necessidades

Será necessário passar um questionário para conhecimento e levantamento das necessidades da população do Monte, com mais de 60 anos, em termos de Atividade Física regular. Nesse questionário teríamos perguntas sobre

* O valor da atividade física;
* Qualidade e quantidade da prática;
* Hábitos alimentares;
* Situação clínica;
* O que gostaria de fazer em termos de atividade física regular (interesses);
* O que tem prescrito (medicação e exercício);
* Entre outros.

# Articulação com o Centro de Saúde

Se for possível articular com o Centro de Saúde Monte no sentido de sondar quais os principais indicadores da saúde da população da freguesia, com mais de 60 anos. Conhecer, em traços gerais, quais as principais queixas, diagnósticos e prescrições, nomeadamente recomendações para a prática da Atividade Física Regular.

# Tratamento dos dados e produção da informação/ /Divulgação da Iniciativa

* Apresentação formal e informal do projeto M: na Junta de Freguesia; Igreja; Casa do Povo; Centro de Saúde.
* Receção das inscrições por modalidade: ao domicílio ou nos espaços públicos.
* Preenchimento da documentação respetiva: identificação e responsabilidade pessoal; pagamento do seguro; autorização clínica e ou indicações específicas.

# Recursos Humanos

\* 1 ou 2 docentes de Educação Física;

\* 1 ou 2 terapeutas/psicomotricistas;

\* 1 ou 2 educadores séniores;

\* Supervisores do projeto.

# Recursos Materiais

\* Local para secretariado das atividades;

\* Materiais gímnicos para as práticas (a estudar quais);

\* Caderneta Individual de registo das práticas.

# Divulgação Anual dos Resultados do Projeto

* Relatório com dados quantitativos e qualitativos
* Inquérito de satisfação dos clientes do projeto.
* Impacto nos indicadores de saúde.