

Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3.ª Idade – 2018/2021

Nota Justificativa

A atividade física, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente interligadas.

Não existe qualquer dúvida quanto ao facto de o sedentarismo ser um fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crónicas, incluindo doenças cardiovasculares, que são uma das principais causas de morte no mundo ocidental. Além disso, uma vida ativa proporciona muitos outros benefícios sociais e psicológicos. (Orientações da União Europeia para a atividade física).

Através de uma prática regular de atividade física, pode-se melhorar, substancialmente, a qualidade de vida dos idosos, podendo-lhes proporcionar uma capacidade física, que permita continuar a participar na maioria das experiências enriquecedoras das suas vidas, bem como, proporcionar benefícios nas dimensões cognitiva, emocional e social

Segundo as orientações da União Europeia para a atividade física o corpo humano, em consequência da atividade física regular, passa por alterações morfológicas e funcionais, que podem evitar ou adiar o surgimento de determinadas doenças e melhorar a nossa capacidade para o esforço físico.

Existem atualmente provas suficientes para demonstrar que as pessoas que têm uma vida fisicamente ativa podem obter um conjunto de benefícios para a saúde, nomeadamente:

- » Redução do risco de doença cardiovascular;
- » Prevenção e/ou atraso no desenvolvimento de hipertensão arterial, e maior controlo da tensão arterial em indivíduos que sofrem de tensão arterial elevada;
- » Bom funcionamento cardiopulmonar;
- » Controlo das funções metabólicas e baixa incidência da diabetes tipo 2;
- » Maior consumo de gorduras, o que pode ajudar a controlar o peso e diminuir o risco de obesidade;
- » Diminuição do risco de incidência de alguns tipos de cancro, nomeadamente dos cancros da mama, da próstata e do cólon;
- » Maior mineralização dos ossos em idades jovens, contribuindo para a prevenção da osteoporose e de fraturas em idades mais avançadas;
- » Melhor digestão e regulação do trânsito intestinal;
- » Manutenção e melhoria da força e da resistência musculares, o que resulta numa melhoria da capacidade funcional para levar a cabo as atividades do dia-a-dia;
- » Manutenção das funções motoras, incluindo a força e o equilíbrio;
- » Manutenção das funções cognitivas, e diminuição do risco de depressão e demência;
- » Diminuição dos níveis de stress e melhoria da qualidade do sono;
- » Melhoria da autoimagem e da autoestima, e aumento do entusiasmo e otimismo;
- » Em adultos de idade mais avançada, menos risco de queda e prevenção, ou retardamento de doenças crónicas associadas ao envelhecimento.





O presente programa acolhe as recomendações do Conselho de Prevenção da Corrupção em matéria de atribuição e controlo de benefícios públicos a favor de entidades privadas.

Cláusula 1.ª

Objetivo

- 1 - Garantir um Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3.ª Idade destinado maioritariamente a pessoas com idade superior a 65 anos e com necessidades muito específicas, com o objetivo de promover a prática de hábitos de vida saudáveis, facilitando, em parceria, o acesso da população idosa à prática de atividades físicas e desportivas.
- 2 - O Programa visa, contribuir para a melhoria das condições de vida e bem-estar dos munícipes do Concelho, de forma solidária e inclusiva, consubstanciadas nos seguintes objetivos:
 - Sensibilizar a população com 65 anos de idade, ou mais, para a prática do exercício físico, como meio de promoção do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida;
 - Fomentar o convívio como valor social indispensável;
 - Promover a prática de estilos de vida saudáveis;
 - Contribuir para a promoção de uma política de desporto para todos;
 - Facilitar o acesso da população idosa, com menos recursos financeiros, à prática de atividades físicas e desportivas;
- 3 - Desta forma, pretendemos alcançar, para além dos benefícios fisiológicos, melhorias da autoestima, autonomia, qualidade de vida, diminuição da ansiedade, *stress* e solidão, dos idosos do nosso Concelho.

Cláusula 2.ª

Órgão competente

A Câmara Municipal é o órgão competente para apreciar e deliberar sobre todos os pedidos de atribuição de apoios ou benefícios nos termos definidos no presente programa.

Cláusula 3.ª

Princípios

- 1 - A aplicação do presente programa deve conformar-se com os princípios da salvaguarda do interesse público, da igualdade, da proporcionalidade e da livre concorrência.
- 2 - A entidade beneficiária deve assegurar o cumprimento dos princípios da igualdade, proporcionalidade, liberdade de religião e culto, de associação e de participação na eleição dos seus órgãos relativamente ao universo de cidadãos suscetíveis de beneficiarem da sua atividade.

Cláusula 4.ª

Âmbito territorial e subjetivo

- 1 - O presente programa aplica-se à atribuição de apoios ou benefícios que tenham como beneficiários entidades que desenvolvam atividades no concelho da Marinha Grande.
- 2 - Para efeitos do presente programa é considerada entidade beneficiária a que preencha, cumulativamente, os seguintes requisitos:
 - a) Estar legalmente constituída;



PRESENTE
EM REUNIÃO DE:
28 MAIO 2018



- b) Ter a sua sede social no concelho da Marinha Grande;
c) Desenvolver, com carácter regular ou pontual, atividades na área geográfica do município da Marinha Grande;
d) Revestir forma jurídica a que seja inerente a não prossecução de fins lucrativos.

Cláusula 5.ª

Cumprimento de obrigações pela entidade beneficiária

A atribuição de qualquer apoio ou benefício depende da demonstração pela entidade beneficiária do cumprimento das suas obrigações fiscais, de contribuições para a segurança social e de quaisquer obrigações de natureza pecuniária perante a entidade concedente.

Cláusula 6.ª

Aplicação

1. As candidaturas devem ser apresentadas anualmente, até 31 de janeiro do ano do início do projeto, na Câmara Municipal da Marinha Grande – Divisão de Cidadania e Desenvolvimento.
2. Excecionalmente, em 2018 as candidaturas são apresentadas até 29 de junho de 2018.

Cláusula 7.ª

Condições gerais de atribuição

1 – As candidaturas ao Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3.ª Idade devem conter a seguinte documentação:

- » Formulário de candidatura integralmente preenchido;
- » Declaração comprovativa da situação contributiva regularizada, emitida pela Segurança Social;
- » Declaração comprovativa da situação contributiva regularizada, emitida pelas Finanças;
- » Relatório de contas atualizado com a respetiva ata da aprovação;

2 - Não poderá existir qualquer tipo de pagamento por parte dos participantes na atividade à Entidade parceira que a desenvolve.

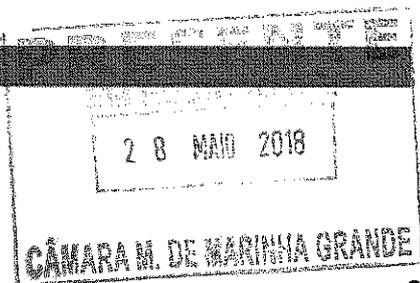
Cláusula 8.ª

Valor do apoio

1 - O valor por participante será de 40 euros até um valor máximo de 50 participantes, a atribuir à entidade parceira, sendo que o apoio financeiro é destinado exclusivamente ao pagamento das despesas com recursos humanos, aquisição de materiais de apoio às aulas e despesas necessárias à implementação do programa anual, desde que devidamente fundamentadas.

2 - A entidade parceira é responsável por comprovar o número e a assiduidade dos participantes através de uma folha de presenças com as devidas assinaturas.





Cláusula 9.ª **Critérios de definição**

Os apoios ou benefícios estão limitados pela previsão em rubrica orçamental própria e pelas disponibilidades financeiras reais, em função dos compromissos totais assumidos pela entidade concedente, nos termos da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro.

Cláusula 10.ª **Apreciação das candidaturas**

Verificando-se a existência de disponibilidades financeiras reais, nos termos da cláusula anterior, as candidaturas serão apreciadas e deverão ser alvo de deliberação da Câmara Municipal.

Cláusula 11.ª **Eficácia**

Constitui condição de eficácia da deliberação que atribui o apoio ou o benefício a subsequente celebração de contrato ou protocolo.

Cláusula 12.ª **Aprovação da minuta**

A deliberação camarária que atribui qualquer benefício aprova, em simultâneo, a minuta do contrato ou protocolo que especifica os termos dessa atribuição e os direitos e deveres das partes.

Cláusula 13.ª **Celebração de contratos**

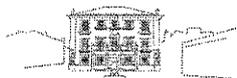
Os apoios ou benefícios são objeto de contrato de parceria, nos termos do modelo constante do anexo I ao presente programa e que dele faz parte integrante.

Cláusula 14.ª **Local e horário**

A atividade desenvolve-se, no mínimo, duas vezes por semana, nas instalações dos parceiros aderentes, sendo as atividades físicas promovidas em horários da sua inteira responsabilidade.

Cláusula 15.ª **Responsável Técnico**

As entidades parceiras devem, na candidatura, informar qual responsável/professor da atividade, devendo essa informação ser atualizada sempre que se registar alguma alteração.





EM REUNIÃO DE:

28 MAIO 2018

CÂMARA M. DE MARINHA GRANDE

Cláusula 16.ª
Relatório e despesas elegíveis

- 1 - As entidades parceiras do Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3.ª Idade ficam responsabilizadas pela entrega, até 31 de janeiro do ano seguinte ao da concretização do projeto anual do Relatório Financeiro que comprove a realização da atividade, nos termos do contrato de parceria.
- 2 - A não entrega do Relatório Financeiro inviabiliza a atribuição de outros apoios financeiros futuros.

Cláusula 17.ª
Perda automática

- 1 - A não realização da atividade ou do projeto anual objeto de comparticipação municipal implica a perda automática do apoio ou dos benefícios concedidos.
- 2 - A falta de apresentação do relatório demonstrativo da atividade ou projeto realizados implica a perda automática do apoio ou do benefício concedidos.

Cláusula 18.ª
Fiscalização

A Câmara Municipal da Marinha Grande detém o poder de fiscalização do modo de exercício das atividades ou dos projetos que comparticipa e poderá realizar ações de fiscalização à execução das atividades desenvolvidas no âmbito deste programa.

Cláusula 19.ª
Alterações

O presente programa poderá sofrer, a todo o tempo, as alterações consideradas indispensáveis.

Cláusula 20.ª
Declarações de interesses

- 1 - Os trabalhadores camarários envolvidos nos processos de concessão de benefícios devem apresentar uma declaração de interesses privados relativamente a cada uma das entidades beneficiárias.
- 2 - Consideram-se envolvidos todos os trabalhadores que intervenham no processo na avaliação da candidatura, no pagamento ou transferência de bens e na avaliação dos resultados alcançados.

Cláusula 21.ª
Omissões

Os casos omissos no presente programa são decididos pela Câmara Municipal da Marinha Grande.



**Cláusula 22.ª**
Publicação

O presente programa é publicitado através de edital e na página eletrónica do Município da Marinha Grande.

Cláusula 23.ª
Entrada em vigor

O Programa de Funcionamento da Atividade Física para a 3.ª Idade entra em vigor no dia seguinte à sua aprovação pela Câmara Municipal.

