



Ativo 3+ - Programa de Atividade Física para a 3.ª Idade

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 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 beneficiárias 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;
 - 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

1 - 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.

2 - A entidade beneficiária deve:

- a) Entregar cópia de ficha de inscrição do participante à Câmara Municipal da Marinha Grande, na Divisão de Saúde e Bem-Estar, para atribuição do Cartão 65+.
- b) Comprovar o número dos participantes através de uma folha de presenças com as devidas assinaturas.
- c) Entregar trimestralmente a folha de presenças dos participantes referida no número anterior.
- d) Organizar e arquivar autonomamente a documentação justificativa da aplicação dos apoios concedidos.

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 Saúde e Bem-Estar.

2 - Excecionalmente, em 2023 as candidaturas são apresentadas até 20 de junho de 2023.

Cláusula 7.ª

Condições gerais de atribuição

1 - As candidaturas ao Ativo 3+ - Programa de 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 a 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, desde que devidamente fundamentadas.



**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.

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 o responsável/professor da atividade, devendo essa informação ser atualizada sempre que se registar alguma alteração, bem como mencionar qual a atividade que será desenvolvida.





Cláusula 16.ª

Relatório e despesas elegíveis

- 1 - As entidades parceiras do Ativo 3+ - Programa de Atividade Física para a 3.ª Idade ficam responsabilizadas pela entrega, até 31 de março 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

Relatório de atividades anual

O relatório de atividades anual, deve contemplar entrega das folhas de assiduidade ou lista nominativa dos participantes (dependendo da condição física dos mesmos), fotografias, registo de benefícios para o participante e para o grupo, bem como questionário de satisfação do participante devidamente preenchido.

Cláusula 18.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 19.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 20.ª

Alterações

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

Cláusula 21.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 22.ª**Omissões**

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

Cláusula 23.ª**Publicação**

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

Cláusula 24.ª**Entrada em vigor**

O Ativo 3+ - Programa de Atividade Física para a 3.ª Idade entra em vigor no dia seguinte à sua aprovação em reunião de Câmara.

