



TEMPO LIVRE GUIMARÃES



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Programa Piloto Guimarães (SW-UP) – Mulheres + Ativas

INTRODUÇÃO

A cidade de Guimarães dispõe de uma rede de 40 parques de lazer e jardins públicos, de acordo com levantamento recentemente efetuado. Esses parques estão devidamente identificados e foram construídos usufruto da comunidade e aos quais se agregam atividades recreativas, de lazer, desportivas e de conservação da natureza. O concelho dispõe de muitos espaços verdes, de acesso livre, enquadrados urbanisticamente e em diálogo com a cidade histórica, onde é possível desenvolver atividade física. No entanto, e apesar das condições existentes, verifica-se que o sedentarismo feminino local é elevado, como confirma a pesquisa realizada no âmbito do projeto SW-UP, que aponta para 58% das mulheres acima de 56 anos que estão inativas.

Os resultados preliminares do inquérito SW-UP (aplicado em Portugal no concelho de Guimarães), também demonstram que, para um total de 284 mulheres que responderam ao questionário aplicado, as jovens tendem a ser mais ativas, especialmente aquelas entre 18-35 anos (62%) e 36-55 anos (55%).



Considerando os resultados disponíveis, estruturou-se um programa piloto que considerou a articulação entre os objetivos do projeto (sensibilizar para a atividade física) e o tempo livre dos cidadãos (justificando a programação de atividades ao fim de semana), mas também e também foi pensado para conceder uma resposta prática para:

- A. Três razões que impedem as mulheres de Guimarães de serem mais fisicamente ativas:** (1) ter pouco tempo disponível entre as obrigações familiares e profissionais; (2) Não gostar de atividade física ou ser ativo o suficiente durante as atividades diárias; (3) Não ter ninguém que faça companhia durante a prática da atividade física.
- B. Três barreiras** indicadas pelas mulheres em Guimarães para explicar menor regularidade da atividade física/desporto ao ar livre: (1) não ter companhia; (2) sentir-se insegura / ter medo do comportamento irritante dos outros; (3) nunca ter participado em atividades ao ar livre antes.
- C. As três principais condições para participar mais em atividades desportivas / físicas ao ar livre:** (1) Segurança de espaços ao ar livre e instalações; (2) instalações bem conservadas; (3) Instalações perto de casa / trabalho e atividades de baixo / baixo custo para todos.

Para desenvolver este programa piloto, a Câmara Municipal de Guimarães (CMG) e a Tempo Livre (TL) destacam os seguintes parques urbanos e centrais - o *Parque da Cidade* e o *Parque da Cidade Desportiva* - e dois parques de lazer na zona suburbana - *Parque de Lazer da Ínsua* (Caldas das Taipas) e *Parque de Lazer de Lordelo*. Em ambos os parques urbanos e suburbanos ocorrem, eventos desportivos, atividade física e desporto para todos, assim como são, por vezes, apresentados programas como os Jogos da Comunidade, Liga Mini e Mini Olimpíadas.

Considerando os resultados preliminares evidenciados pelo questionário SW-UP, pretende-se criar uma ação específica para sensibilizar o maior número possível de mulheres sobre os benefícios da atividade física e prática desportiva regular, promovendo atividades de grupo / familiares, especialmente para aquelas que são menos ativas e têm mais de 56 anos.



- **MULHERES + ATIVAS – Em que consiste esta atividade?**

O programa piloto foi projetado para atrair mais mulheres para atividades ao ar livre aproveitando o fim de semana, quando têm mais disponibilidade de tempo. Os dois parceiros locais do projeto SW-UP – a Tempo Livre e a Câmara Municipal de Guimarães - perspetivaram a realização de atividades regulares com a presença de pessoal qualificado em atividades de educação física e desportiva nos quatro parques de lazer. A sua missão centrava-se no apoio e instrução (aulas de ginástica) e suporte a outras atividades como caminhar.

Este programa exigiu outro eixo de intervenção, com aconselhamento médico desportivo. Com esta iniciativa complementar procurou-se incentivar a atividade física regular com orientação médica, visando a melhoria da saúde da comunidade, especificamente das mulheres.

Famílias e casais são o principal alvo do programa piloto de Guimarães. Para reunir todos os membros da família em atividades motivadoras, são sugeridas algumas ações (Tabelas 1 e 2) com o objetivo de atrair a atenção e o envolvimento dos frequentadores habituais dos parques de lazer locais, mas que não se deslocam a estes espaços para praticar exercício físico.

De jogos familiares a atividades que envolvem casais, o programa piloto procura mobilizar mulheres de todas as idades, promovendo o convívio intergeracional, o que pode ampliar o envolvimento de outros cidadãos, nomeadamente, os mais jovens. Assim, pretende-se:

1. Aumentar a atividade física ao ar livre entre mulheres sedentárias de Guimarães;
2. Informar os participantes sobre as atividades físicas que podem praticar ao ar livre;
3. Desafiar os participantes a serem fisicamente ativos ao ar livre com amigos e familiares;

Outra das ações programadas – **Caminhada da Saúde** – procurava reuni avós, mães e filhas e netas, não apenas para recolher opinião sobre a experiência individual na utilização dos espaços urbanos para a fruição desportiva, mas também aferir até que ponto as atuais condições podem ser melhoradas para acomodar as suas necessidades e aprimorá-las para que a prática desportiva e a atividade física ao ar livre regular possa envolver toda a família num momento ativo e agradável para todos.

- **GRUPO ALVO – “Mulheres + Ativas” e conscientes dos benefícios da atividade física**

O programa piloto “Mulheres + Ativas” procura envolver as mulheres sedentárias de Guimarães, com idade acima os 56 anos – por estar identificado como o grupo etário mais inativo. Porém, a abordagem foi projetada tendo em consideração a equidade de género e intergeracional como estratégia fundamental para o sucesso da atividade. Assim, todas as ações implementadas têm como objetivo famílias e grupos, promovendo a interação, incentivando e favorecendo a ajuda mútua, a partilha (de tempo) e convivência.

Todas as mulheres que habitam o território local são abrangidas pelo programa e incentivadas a participar, mas toda a campanha de sensibilização foi orientada para as mulheres com mais de 56 anos porque correspondem à franja mais inativa da população local (indicadores corroborados pela sondagem SW-UP e que também encontram suporte no Eurobarómetro 473-2017). A sua valorização como grupo alvo justifica o envolvimento e apoio das famílias e círculo de amigos, que são indicados como alvos de segunda linha neste programa.



- **ESTRATÉGIA DE COMUNICAÇÃO – Como planeamos envolver e sensibilizar para o exercício físico!**



A estratégias de comunicação desenvolve-se em duas dimensões (1) **comunicação** and (2) **campanha de sensibilização** – que foram articuladas durante a fase de implementação do programa. De acordo com estudo local realizado para avaliar a qualidade e condições dos parques de lazer de Guimarães, 50% dos respondentes consideraram que havia pouca

informação sobre como praticar atividade física ou desportivas nesses parques. Com base neste sinal, considera-se que o programa piloto constitui uma excelente oportunidade para implementar ações de comunicação e informação, nomeadamente com a colocação de *paineis publicitários* com indicações precisas sobre as atividades a implementar e realizar, agenda e difusão de informação apelando à participação de todos. Em primeiro lugar a estratégias de comunicação foram adequadas aos parques onde as atividades seriam desenvolvidas, em segundo lugar, e após avaliação geral ao programa, considerar a expansão e colocação de mais painéis num maior número de parques de lazer. **(Tabela 1)**

Estes painéis divulgariam a agenda (programa de atividades), convidariam os cidadãos à participação, especialmente as mulheres com mais idade, incentivando-os a percorrer, ao longo de um mês, os diferentes parques, promovendo-se mobilidade e melhor conhecimento sobre as infraestruturas existentes e que, por vezes, muitos desconhecem. O programa favoreceria, também por isso, a coesão territorial.

Baseou-se a estratégia de comunicação na disseminação integrada (como referido, comunicação estratégica e campanhas) – usando as plataformas da Tempo Livre (website, redes sociais, contatos com imprensa local, regional e nacional, vídeos e fotografia, campanhas e reforço atividades), estabelecimento de contactos de proximidade e envolvimento com os parceiros locais (instituições desportivas, culturais e recreativas). Em relação à campanha de sensibilização, além de se prever a distribuição de um folheto temático contendo informações abrangentes (sobre atividades a serem realizadas nos quatro parques de lazer), e aconselhamento médico e técnico (designadamente sugestões de saúde, exercício físico e nutrição), foram programadas sessões de interação social, debates e partilha de experiências com figuras públicas locais (incluindo atletas, políticos, artistas e outros protagonistas). **(Tabela 2)**

- **ESTRATÉGIA DE COMUNICAÇÃO – Como recrutar**

Considerando os objetivos do projeto SWUP e tendo em linha de cont aos resultados da sondagem que esta na base de todo o projeto piloto, o programa de atividades procurou corresponder a uma ideia central, a de atrair o maior número possível de pessoas para a prática regular de exercício físico ao ar livre. Assim, para mobilizar participantes e assegurar a monitorização das mesmas, algumas estratégias foram definidas para cada sessão:

Atividade	Recruitment strategies
Palestras na Casa da Memória	Cada convidado convida pessoas das suas relações para assistir à sua apresentação. Os membros da equipa local também convidam participantes, individualmente. Estes convites são difundidos pelo público geral de diferentes formas, incluindo através de encartes distribuídos pelos cafés, pastelarias, centros de estética, cabeleiros, clínicas e centros de saúde, bibliotecas, serviços públicos, clubes e outras entidades.
Ginástica no Parque ao domingo	Com o apoio da Academia de Ginástica de Guimarães e do clube Guimagym (que tem cerca de 900 praticantes) – definiu-se uma ação de mobilização de familiares e amigos para participarem nas atividades de ginástica no parque aos domingos de manhã. É condição de participação não ter hábitos regulares de prática de atividade física ou desportiva.
Caminhada da Saúde	A mobilização de participantes para esta atividade foi pensada com apoio direto de médicos de família, párocos, juntas de freguesia, associações culturais e recreativas, no sentido de chegar ao maior número possível de mulheres com mais de 56 anos.

	A iniciativa passava por uma forte campanha de divulgação nos meios de comunicação social (jornais, rádios e televisões locais), com amplificação por parte dos canais de comunicação da Tempo Livre e da Câmara Municipal de Guimarães. Com a Caminhada da Saúde pretende-se alertar (sobretudo as mulheres mais velhas) para os riscos da inatividade física, e celebrar a vida ativa como uma das soluções mais eficazes para prevenir doenças associadas à vida sedentária.
Inscrições	
Todos os participantes são incentivados à inscrição. Uma vez registados nas atividades, cada participante recebe um passaporte com o calendário das atividades que vai validando (com um carimbo) à medida que participa nas diferentes ações. No final do programa piloto – dia da Caminhada – os participantes com passaporte completo receberiam uma t-shirt SW-UP. Outros benefícios foram ponderados, designadamente, um sorteio e a organização de mais atividades complementares de acesso gratuito.	

- **Quantos participantes se esperam nas atividades “MULHERES + ATIVAS”?**

Com a implementação de todo o programa estabeleceu-se como objetivo a participação de mil pessoas, entre as palestras, os domingos de ginástica no parque e a Caminhada da Saúde.

Atividades	Sessões e participantes	total
Palestras	4 sessões, 50 participantes/ sessão	200
Ginástica no parque ao domingo	4 sessões, 4 domingos / 4 parques	400
Caminhada da Saúde	1 evento	400



- **TIMELINE**

Entre 8 de março e 7 de abril de 2019, três eventos em Guimarães de acordo com esta tabela:

Mês/Atividade	março	março	março	março	abril
1-Ginástica no parque ao domingo	10	14	24	31	
2-Palestras	8 ⁽¹⁾	15	22	29	
2- Caminhada da Saúde					7 ⁽²⁾

⁽¹⁾ 8 de março – Dia Internacional da Mulher

⁽²⁾ 7 de abril – Dia Mundial da Saúde

Tabela 1. ACTIVIDADES DE COMUNICAÇÃO

Dimensões	Ação	O quê	Quem	Observações
COMUNICAÇÃO	SUPORTES ESTÁTICOS DE COMUNICAÇÃO	Colocação de outdoors nas principais entradas dos quatro parques de lazer para divulgação da agenda de atividades.	Tempo Livre (gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer)	A mensagem a ser incluída nos quatro painéis seria a mesma para encorajar os cidadãos a participar do programa nos diferentes parques.
	COMUNICAÇÃO DINÂMICA	Divulgação integrada de conteúdos relacionados ao programa piloto utilizando os diferentes recursos, suportes e canais de comunicação do CMG e TL. Sempre em articulação.	Tempo Livre (gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer)	As mensagens a transmitir respeitarão as três fases do processo comunicativo em curso: <u>anúncio</u> (do programa, da agenda e das atividades semana a semana), <u>follow-up</u> (reportagens fotográficas, vídeos, textos, redes sociais) e relatório de encerramento (Plataformas TL e CMG, envio de comunicados de imprensa, atualização de galeria de fotos e vídeos, compartilhamento em redes sociais).
AWARENESS CAMPAIGN	AGENDA	Cartão destacável com a agenda das atividades a realizar nos diferentes parques; Atividades com população sênior e instituições locais; Palestras - Quatro sessões com oradoras convidadas para partilha de experiências individuais como mulheres ativas (na doença crónica/oncológica, na gravidez, no envelhecimento e no desporto de alta competição).	Desporto para Todos (TL) Vereação do Desporto (CM Guimarães) Tempo Livre (Gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer)	Design atraente e que facilite a difusão da mensagem; Em consonância com as principais mensagens do Plano Nacional de Promoção da Atividade Física em linha com os objetivos e estratégia do Plano Municipal de Promoção da Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida de Guimarães. Serviço de design a ser fornecido pela CMG Produção e conteúdos (TL, CMG, ACES Ave e CMDG)
	COUNSELING	Cartão destacável (verso) Informações, conselhos médicos, técnicos e sugestões sobre os benefícios do exercício físico em todas as idades - “O seu médico aconselha” NOTA: Distribuir semanalmente com o jornal e distribuição gratuita nos serviços públicos (CMG e TL, centros de saúde e CMDG)	ACES Ave CMDG (Médicos de Família, médicos do Centro de Medicina Desportiva de Guimarães, Hospital da Luz) TL (Sugestões e aconselhamento sobre como praticar exercício físico ao ar livre em condições de segurança e conforto e como gerir o tempo para praticar desporto e atividade física)	Promovendo atividades físicas ao ar livre e divulgação em lojas, cafés, cabeleireiros, supermercados, escolas, jardins, consultórios médicos, clínicas e hospitais

Tabela 2. CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO

Dimensões	Ação	O quê	Quem	Observações
CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO	Distribuição de cartão destacável	Informações completas sobre as atividades a serem realizadas nos quatro parques de lazer, como usar os equipamentos disponíveis; procedimentos de segurança.	Tempo Livre (gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer)	Desporto para Todos (TL) Médicos de família e médicos do Centro de Medicina Desportiva de Guimarães, Hospital da Luz (partilha de conhecimentos e aconselhamento)
	Aconselhamento médico	Como praticar atividade física sem segurança e com eficácia. Procedimentos a serem considerados (hidratação, intensidade do exercício, benefícios e danos físicos / de saúde). Conselhos nutricionais Guarda-roupa e calçado adequados para o exercício físico.	Tempo Livre (gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer) ACES Ave CMDG	
MULHERES + ATIVAS	Atividade física e ginástica para todos	Como aproveitar melhor o tempo em família e ao domingo de manhã nos parques; Grupos familiares; Aulas de ginástica - com a ajuda de pessoal qualificado para apoiar e conduzir as aulas e monitorizar outras atividades como caminhar ou correr	Desporto para Todos (TL) Vereação do Desporto (CM Guimarães) Tempo Livre (Gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer)	Desporto para Todos (TL) – planeamento, materiais e recursos humanos e técnicos, organização dos jogos e atividades + Centro de Estudos do Desporto Guimarães – coordenação e moderação + Tempo Livre (gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer) – articulação das estratégias de divulgação e disseminação
	Aprendendo com a experiência dos outros	Interação social - oradoras convidadas para partilha de experiências individuais como mulheres ativas (na doença crónica/oncológica, na gravidez, no envelhecimento e no desporto de alta competição).	Centro de Estudos do Desporto Guimarães Desporto para Todos (TL) Vereação do Desporto (CM Guimarães) Tempo Livre (Gabinete de comunicação) Câmara Municipal de Guimarães (Gabinete de Comunicação; Designer)	

Guimarães, 27 julho, 2018.

