



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



COMO ENVOLVER AS MULHERES EM ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS AO AR LIVRE EM GUIMARÃES (PT)



ONDE ESTAMOS?

- GUIMARÃES, Portugal
- 158.124 habitantes
- Área da cidade onde decorreu a ação:
No centro urbano (Palestras), em dois parques de lazer urbanos (Parque da Cidade e Parque da Cidade Desportiva) e dois parques de lazer na periferia em duas freguesias (Parque de Lazer da Ínsua e Parque de Lazer de Lordelo).



QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS BARREIRAS QUE AS MULHERES ENFRENTAM NA PRÁTICA DESportiva AO AR LIVRE EM GUIMARÃES?

As cinco principais barreiras indicadas pelas mulheres de Guimarães na sondagem SWUP são a falta de companhia para praticar exercício físico ao ar livre; perceção de insegurança em espaços abertos; nunca ter participado em atividade física e/ou desportiva ao ar livre; ter medo de comportamentos agressivos ou irritantes por parte de desconhecidos; insegurança sobre o que os outros pensam do seu corpo.



O QUE FOI FEITO NO ÂMBITO DO PROJETO SWUP?

ATIVIDADES

O programa “Mulheres + Ativas” contemplou um ciclo de palestras temáticas sobre vida ativa (e doenças crónicas, envelhecimento, gravidez e desporto de alta competição), um ciclo de ginástica para todos no parque e uma caminhada. Estas ações foram complementadas com rastreios de saúde e aconselhamento médico e técnico sobre como praticar desporto e atividade física ao ar livre em segurança e com conforto.

RESULTADOS

As mulheres com mais de 55 anos foram aquelas que mais corresponderam à iniciativa de uma maneira geral sendo a maioria em todas as sessões. Destacamos o interesse em atividades desportivas ao ar livre, ter oportunidade de praticar exercício físico com outras pessoas e o tipo de programa que foi proposto como as principais motivações para participarem no programa. Uma expressiva maioria de respondentes indicou ter intenção de reforçar a regularidade da prática desportiva e de atividade física, depois de ter passado pela experiência proposta pelo programa Mulheres + Ativas. Entre outros, destacam como principais benefícios deste tipo de atividades o aumento de informação sobre os benefícios da prática desportiva e física regular, as melhorias que o exercício provoca no corpo e passar mais tempo ao ar livre e em convívio com os outros.





COMENTÁRIOS DOS PARTICIPANTES



“O programa deve prosseguir e repetir-se”

“A criação de atividades de fins-de-semana próprias e envolventes com as famílias. Uma vez que mulheres + Ativas, tragam consigo todos os membros das suas famílias, com atividades para todos.”

“Gostaria de continuar a praticar desporto neste programa”

“Fazer mais atividades em locais que abranja mais gente”

“Continuem a debater temas importantes”

“Podem fazer mais para sensibilizar outras pessoas”



O QUE APRENDEMOS?

FORÇAS

- Atividades em grupo que favoreceram o convívio, quer nas palestras, quer nas atividades físicas ao ar livre
- Atividades onde todos tiveram oportunidade de participar, embora a mensagem fosse mais orientada para as mulheres
- Diversão em família e entre amigos, favorecendo o bem estar físico e emocional.

A MELHORAR



- Dificuldade de mobilização das Instituições e das pessoas (sobretudo por problemas de conciliação com trabalho ou deveres familiares, escolares ou de trabalho, que se colocam em praticamente todas as faixas etárias)
- Dificuldades na propagação da mensagem (por nos encontrarmos em período de campanha eleitoral para o Parlamento Europeu, a Comissão Nacional de Eleições proibiu as câmaras municipais de divulgar as suas atividades e o projeto SWUP em Guimarães foi francamente prejudicado por isso)
- Percebemos que o público estava recetivo a um programa mais prolongado no tempo, mas tal não foi possível.

TRÊS INFORMAÇÕES CHAVE SOBRE O PROGRAMA

- Há muitas dificuldades de mobilidade e acessibilidade, sobretudo por parte das pessoas mais idosas o que é impeditivo de se reunirem com outros para praticar atividade física. As dificuldades mais referidas são com os transportes
- As mulheres com cancro da mama que, após sofrerem intervenção cirúrgica, querem retomar atividade física têm muitas dificuldades pois não há espaços, nem professores, preparados para essas situações.
- Os mais jovens (rapazes e raparigas) gostam das aulas de educação física mas acham que é necessário implementar mudanças na escola (e nos currículos escolares) para que a atividade física se torne algo natural e que envolva a todos com gosto pela prática desportiva. Entendem os jovens que se queremos combater o sedentarismo e a inatividade não podemos favorecer esses problemas na escola, diminuindo ao tempo letivo dedicado às aulas de Educação Física ou não dispor de espaços para o exercício físico. consider positive the theoretical dimension approach. As reinforcement, we should promote programs run by specialists oriented for groups with special needs related to exercise. For example: women with oncological diseases; pregnant women, victims of vascular diseases, participants with physical disability, exercise for diabetics and for women with small children.



QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS PARA DAR CONTINUIDADE À SENSIBILIZAÇÃO DAS MULHERES PARA A PRÁTICA REGULAR DE DESPORTO AO AR LIVRE?

O PROGRAMA PILOTO VAI TER CONTINUIDADE?

Os resultados obtidos com a iniciativa “Mulheres + Ativas” e a reação positiva das pessoas que participaram no programa piloto induz a vontade de se implementar esta atividade com regularidade anual.

A ideia de conjugar o programa de atividade física (ginástica no parque aos domingos de manhã) com um ciclo de palestras temáticas, com convidadas que partilharam as suas experiências pessoais como mulheres ativas apesar das circunstâncias por vezes difíceis como uma doença oncológica, foi muito bem recebida. O público sugeriu que outros temas fossem abordados (por exemplo, atividade física e diabetes) e essa sugestão deve ser analisada. A organização de atividades implica custos que, sem o devido financiamento, podem não ser viáveis. É importante que se encontrem os apoios necessários e que se reúnam todas as condições para implementar o programa que foi tão bem recebido e sucedido em Guimarães.

QUE OUTRAS ATIVIDADES PODERIAM REALIZAR-SE EM GUIMARÃES?

As pessoas valorizam que as entidades organizadoras promovam iniciativas que, para além da dimensão prática – com programas de ginástica para todos, caminhadas, e prática desportiva ao ar livre -, contemplem, também, uma dimensão teórica e de sensibilização. O envolvimento de médicos, enfermeiros e fisiologistas do exercício físico contribui para credibilizar as atividades e conceder conforto e confiança aos participantes, sobretudo os mais velhos.

Como reforço, promover programas de atividade física especificamente orientados para grupos especiais, por exemplo, mulheres com doença oncológica/cancro da mama, grávidas, doentes vítimas de AVC, pessoas com incapacidades físicas adquiridas (por doença ou acidente), exercício físico para diabéticos, programas de atividade física para mães de crianças pequenas.