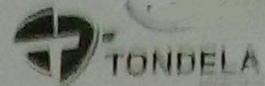
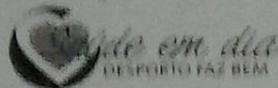




Os Participantes do «Saúde em Dia»

Questionário de Avaliação de Satisfação
2014

Prof. Nuno Soares | Técnico Saúde em Dia



Inquérito de Satisfação

1 = Insatisfeito 2 = Satisfeito 3 = Muito satisfeito

	1	2	3
O horário das aulas	1	2	3
A duração das aulas	1	2	3
O espaço onde é realizada a atividade	1	2	3
O material na aula é suficiente para os participantes	1	2	3
Atividades adequadas às capacidades físicas e saúde dos participantes	1	2	3
Avaliação global do Técnico	1	2	3
Equipa de Enfermagem do Centro Municipal de Marcha e Corrida	1	2	3
Globalmente, qual o grau de satisfação?	1	2	3

Em que ano iniciou este projeto?

Qual o impacto que o Exercício Físico regular tem na sua vida?

Terho mais mobilidade articular [] Terho mais força e energia [] Não me canso tanto []

Não vou tantas vezes ao médico [] Sinto-me feliz [] Convivo mais com outras pessoas []

Sinto-me com mais saúde [] Outro:

Como classificar a importância do Projeto Saúde em Dia na sua SAÚDE?

Muito importante [] Importante [] Pouco importante [] Nada importante []

Se tivesse que pagar na totalidade frequentaria na mesma?

SIM

NÃO

Nome:

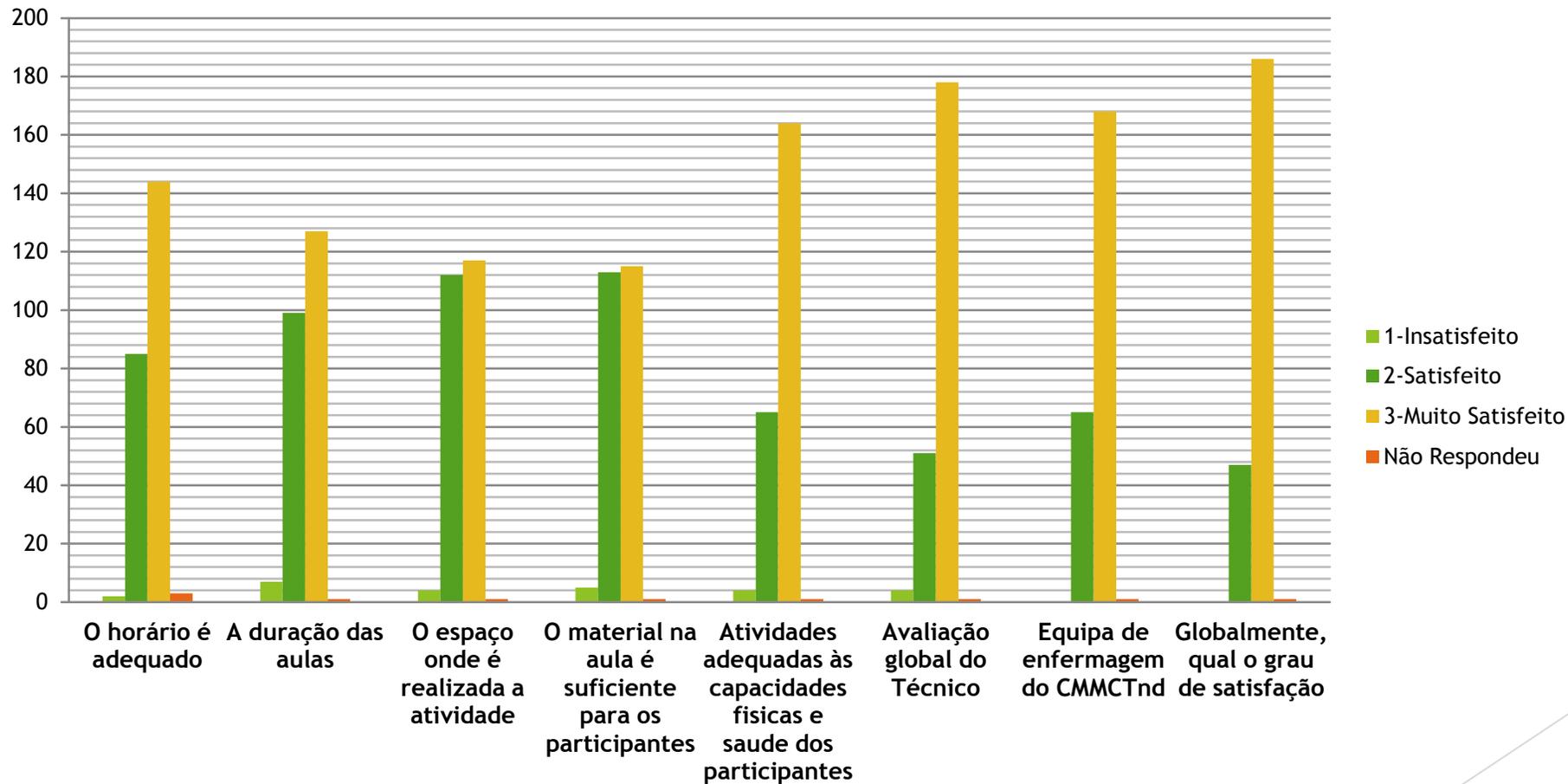
Localidade:

Contactos:

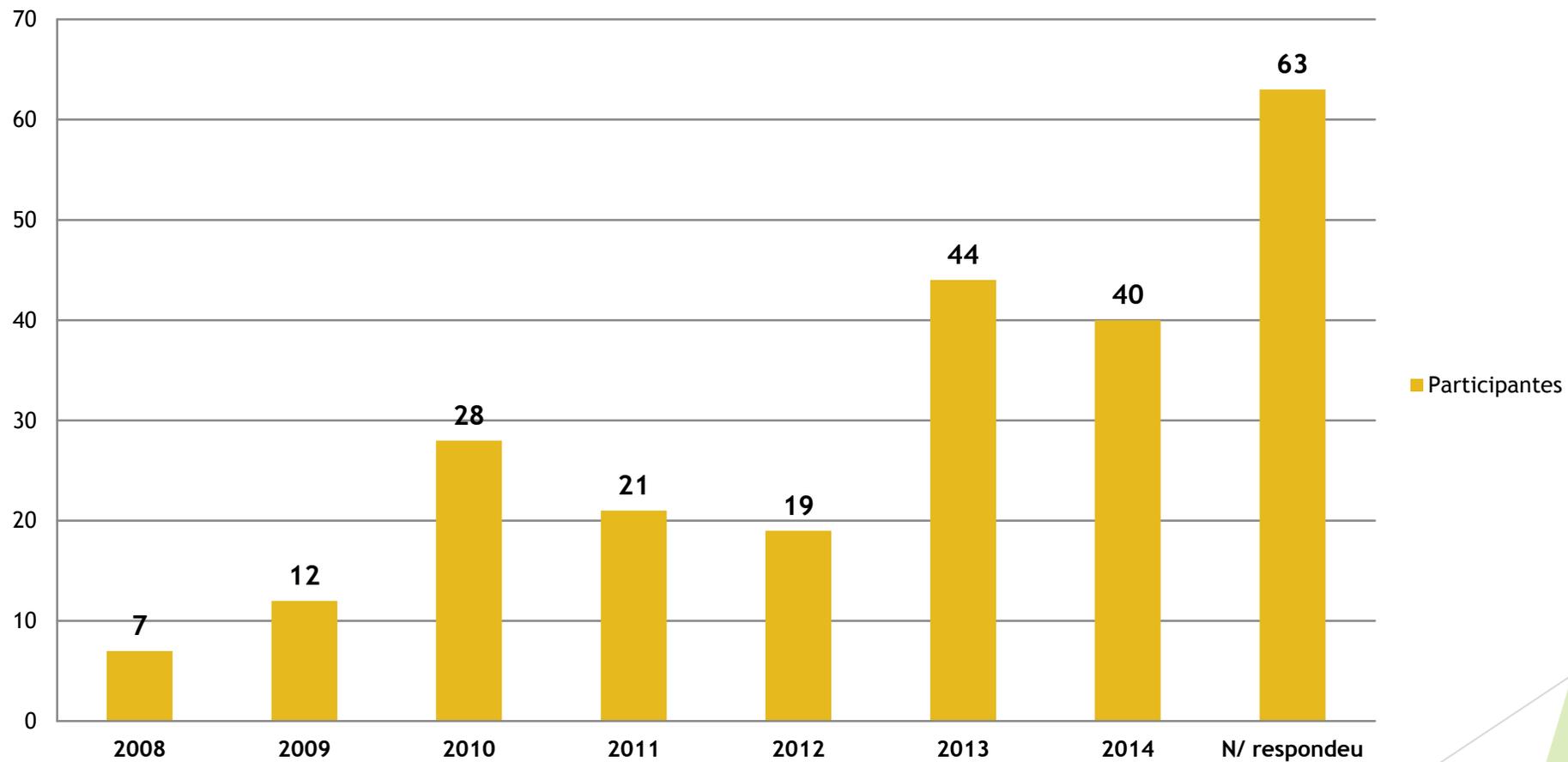
E-mail:

Dê-nos a sua opinião / sugestão

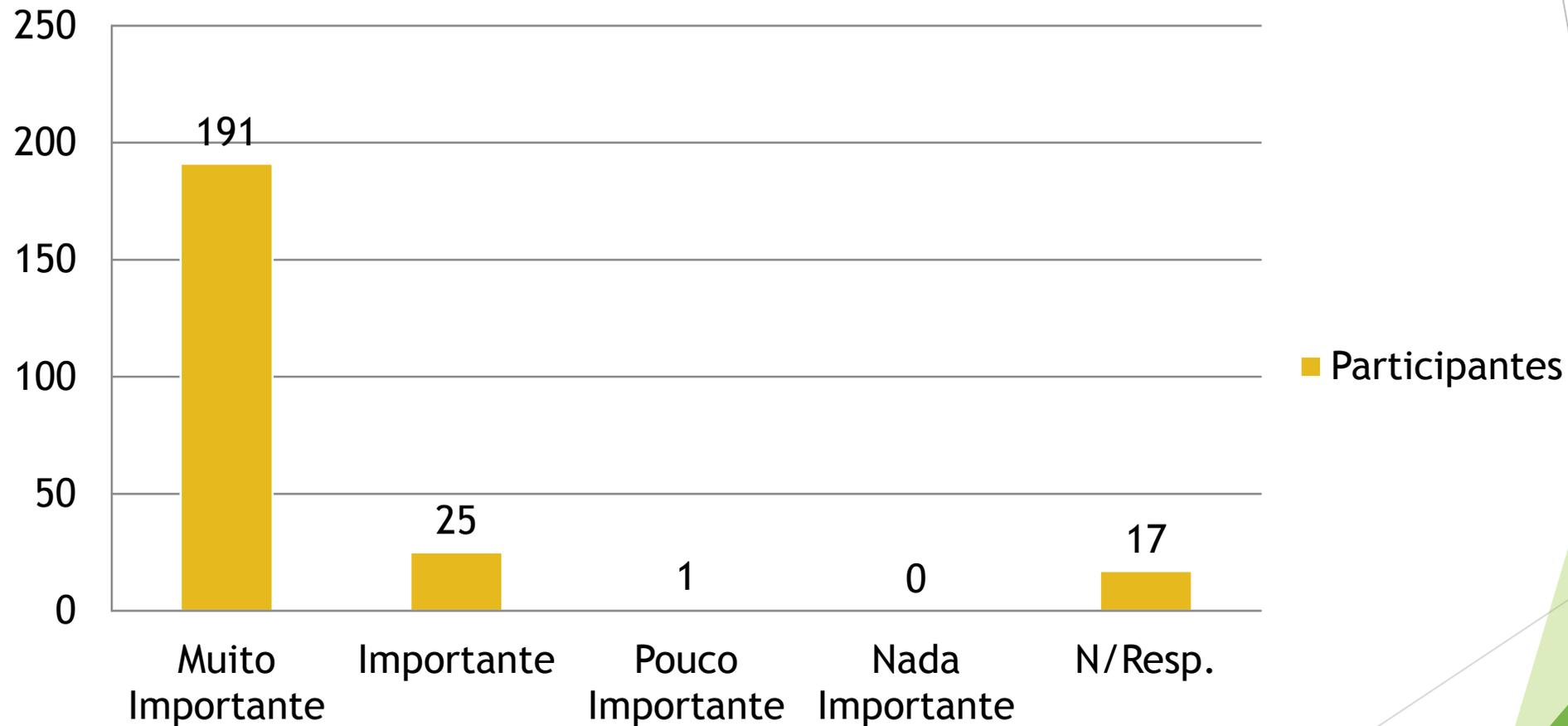
Satisfação Geral dos Participantes?



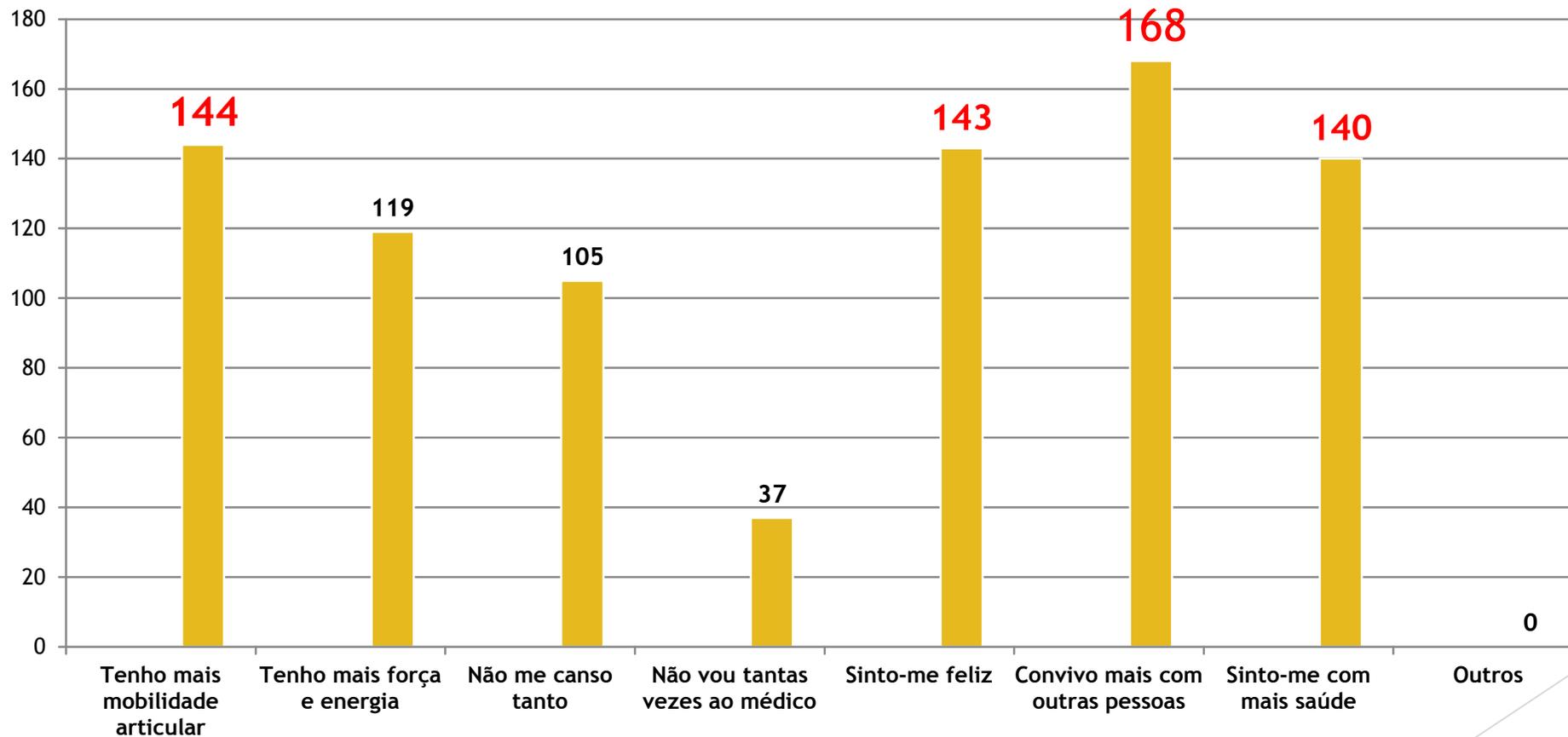
Em que Ano Iniciou o «Saúde em Dia»?



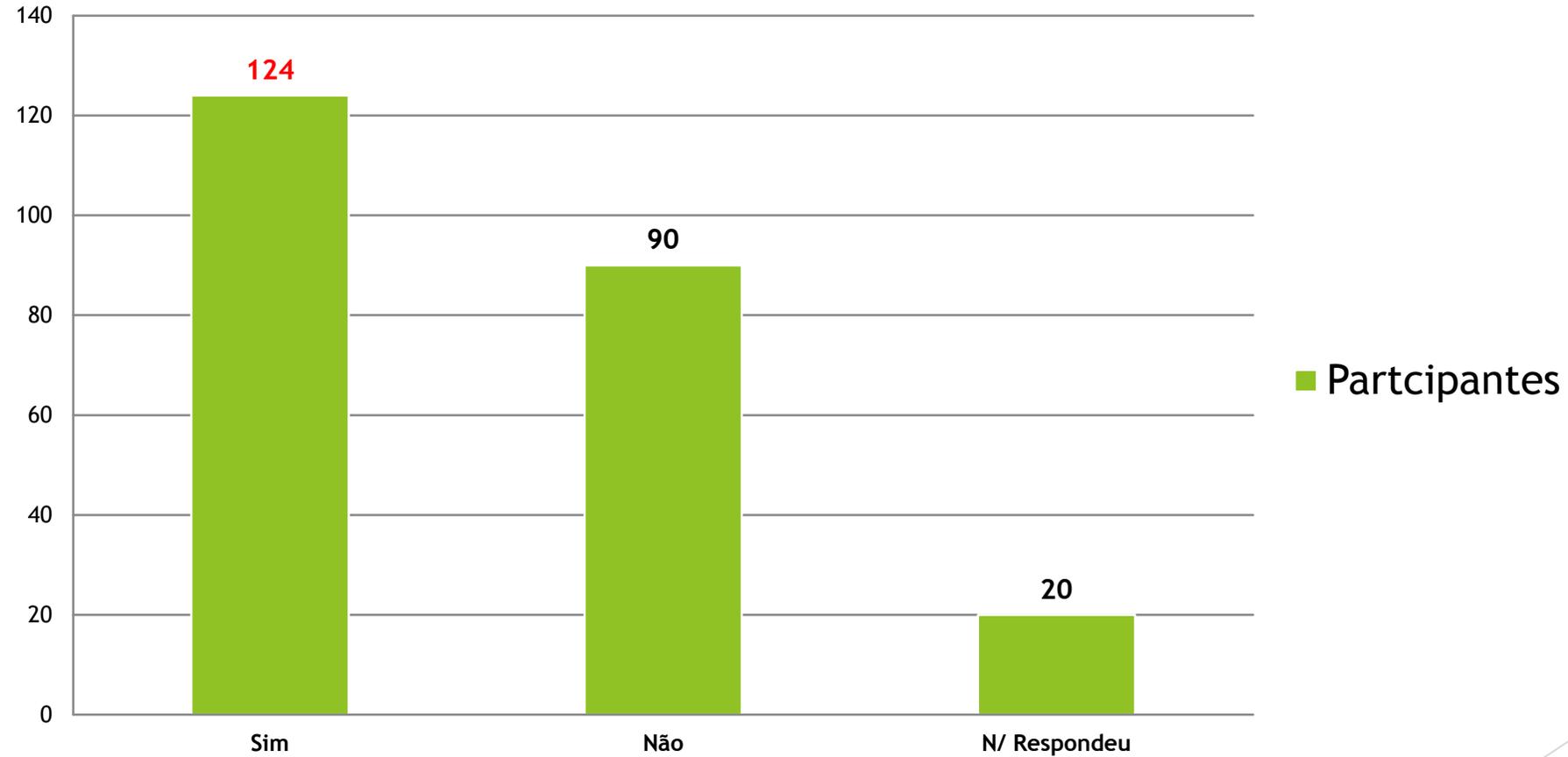
Importância do Saúde em Dia na Saúde dos Participantes?



Impacto do Exercício Físico na vida dos participantes?



Pagamento do «Saúde em Dia»





Os Técnicos do «Saúde em Dia»

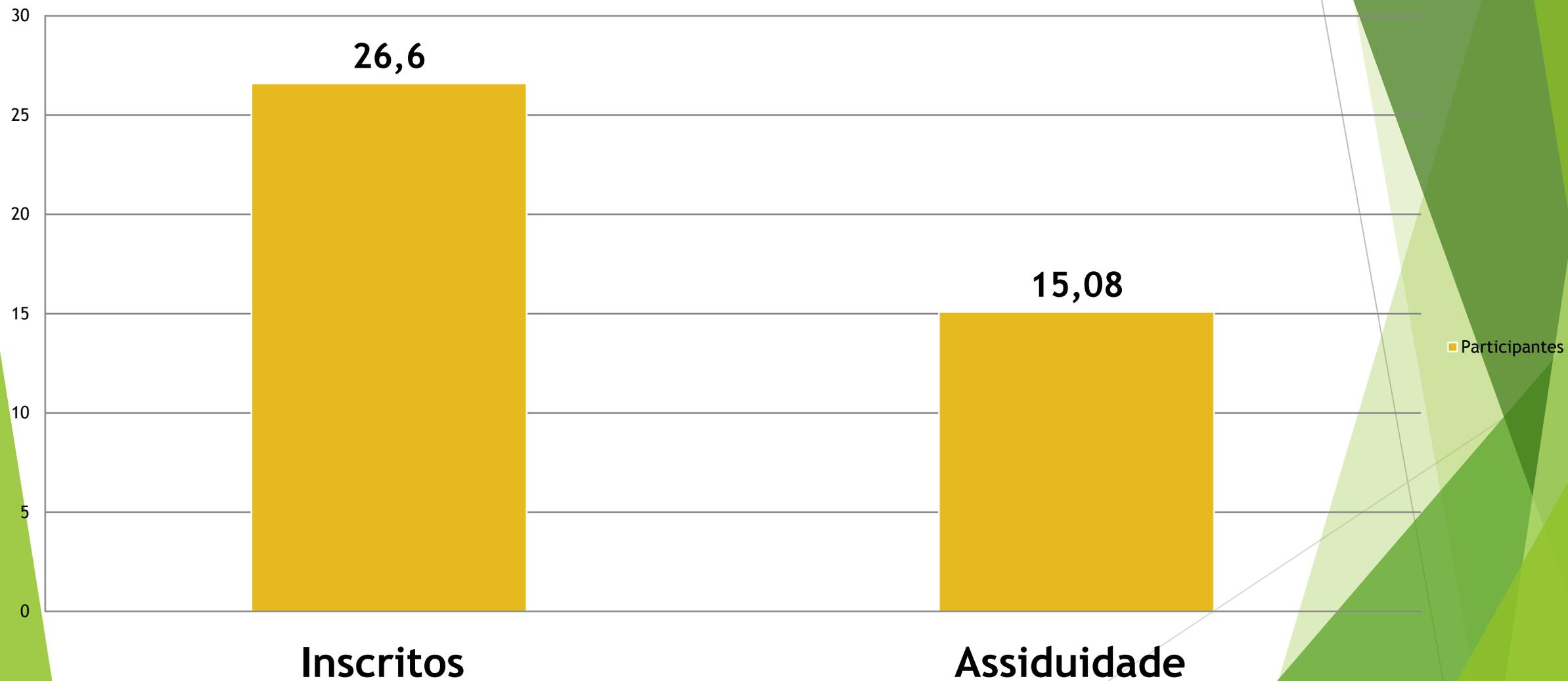
Questionário de Avaliação
2014



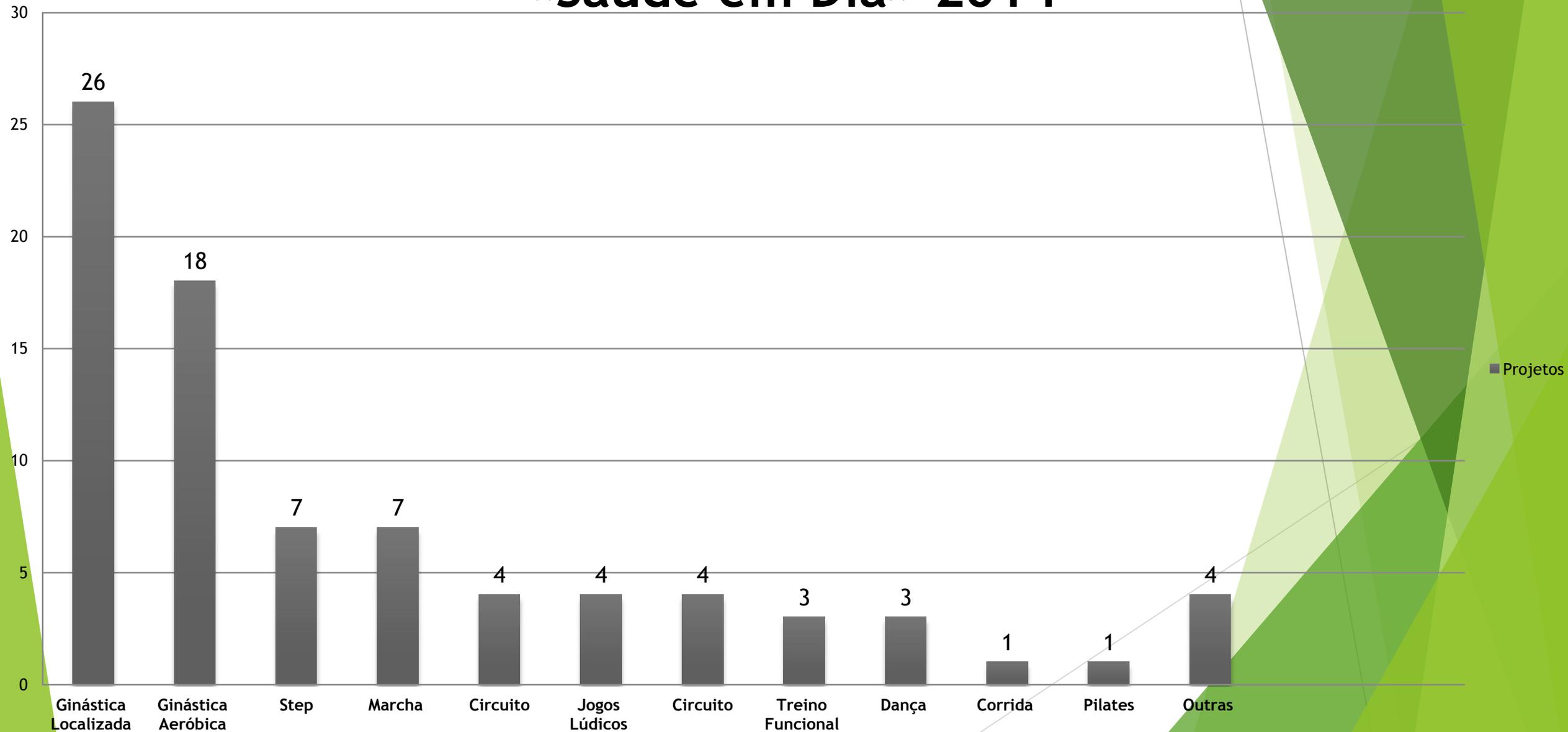
Temas em análise

- ▶ Inscritos | Assiduidade média de utentes por projeto;
- ▶ Atividades principais desenvolvidas nos projetos;
- ▶ Outras Atividades desenvolvidas nos projetos;
- ▶ Motivos de desistência dos utentes dos projetos;
- ▶ Sugestões dos professores para a melhoria do Projeto Saúde em dia.

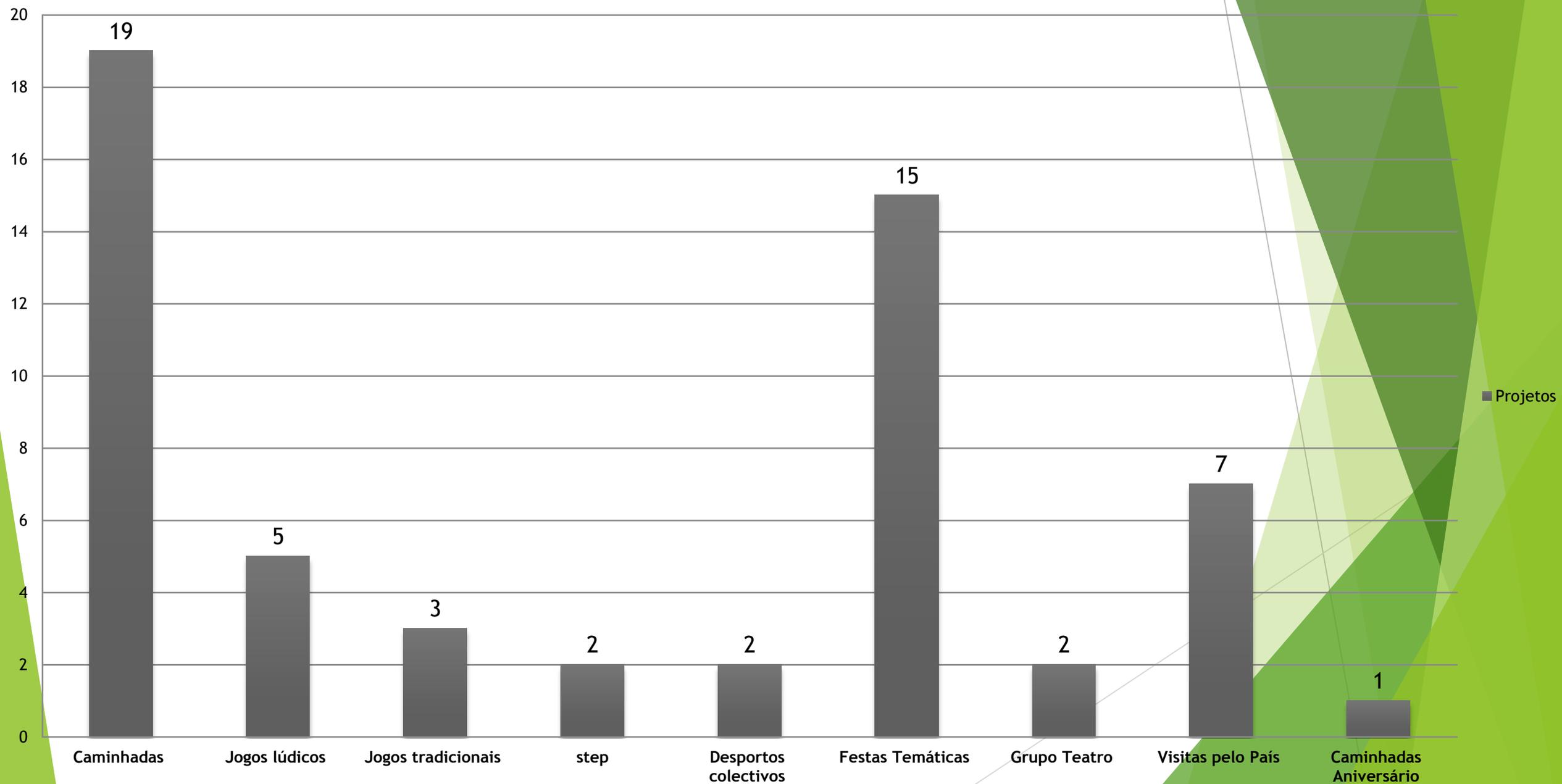
Participantes Inscritos | Assiduidade «Saúde em Dia» 2014



Principais atividades realizadas pelos Técnicos «Saúde em Dia» 2014



Outras Atividades «Saúde em Dia» 2014

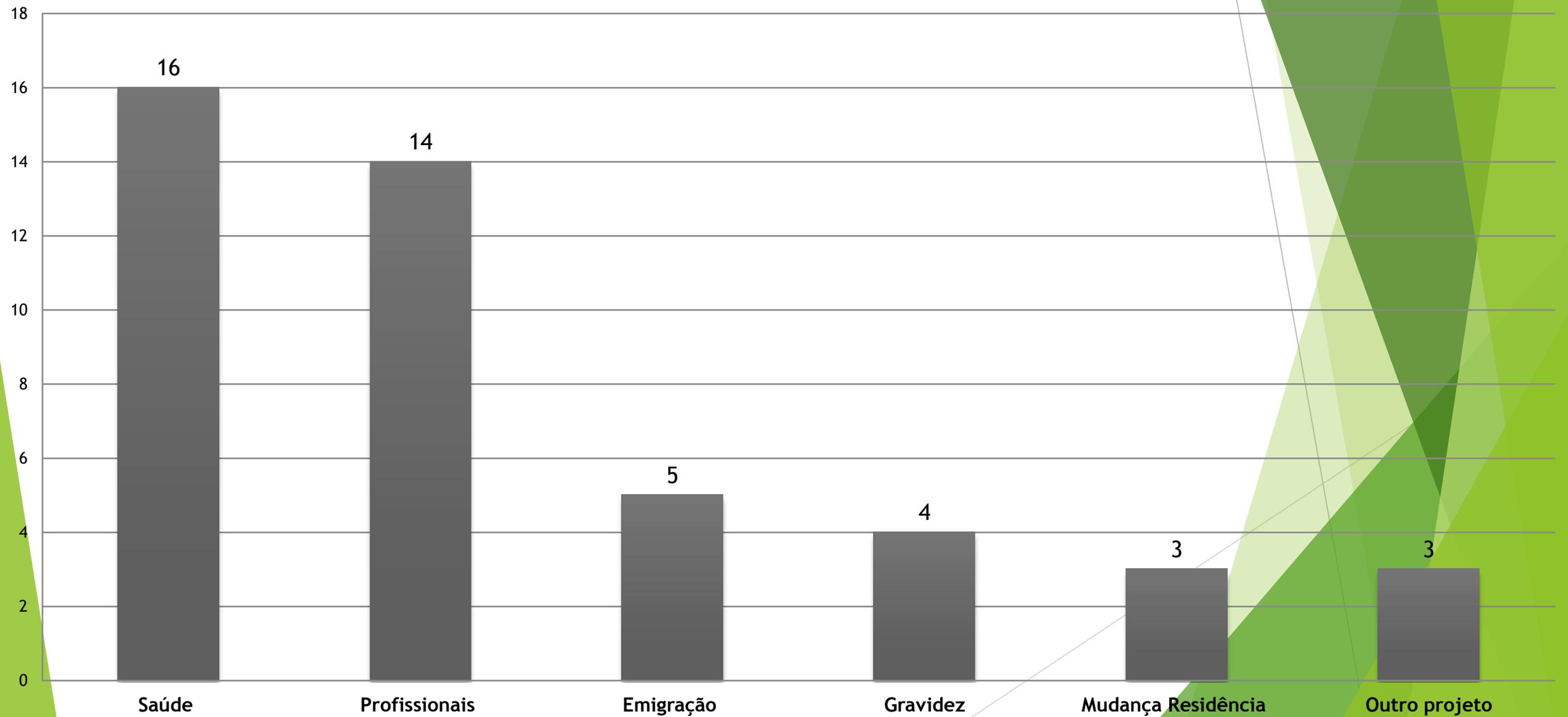


Desistência dos Projetos «Saúde em Dia» 2014

**Em média desistiram 3
participantes**

Motivos de Desistência

«Saúde em Dia» 2014



Sugestões dos professores para a melhoria do Projeto Saúde em dia

- ▶ Promover intercâmbios com outras freguesias, (projetos);
- ▶ Organizar eventos solidários que possam contribuir para as instituições sociais do Concelho;
- ▶ Distinguir a(s) pessoa(s) mais assídua(s) dos projetos;

Sugestões dos professores para a melhoria do Projeto Saúde em dia (continuação)

- ▶ Aumentar o número de visitas da equipa de enfermagem aos projetos;
- ▶ Evento final de fecho que englobe os vários participantes das diferentes localidades;
- ▶ Maior proximidade e apoio por parte da Câmara no que diz respeito às deslocações, material e formação dos profissionais;

Sugestões dos professores para a melhoria do Projeto Saúde em dia (continuação)

- ▶ Reforçar as aulas de hidroginástica;
- ▶ Criar esporadicamente aulas conjuntas com os projetos saúde em dia geograficamente próximos;
- ▶ Investir em material diverso;

Sugestões dos professores para a melhoria do Projeto Saúde em dia (continuação)

- ▶ Redução do número de alunos nas turmas com mais de 20 participantes criando outro grupo.
- ▶ Aumentar o número de horas semanais de prática;

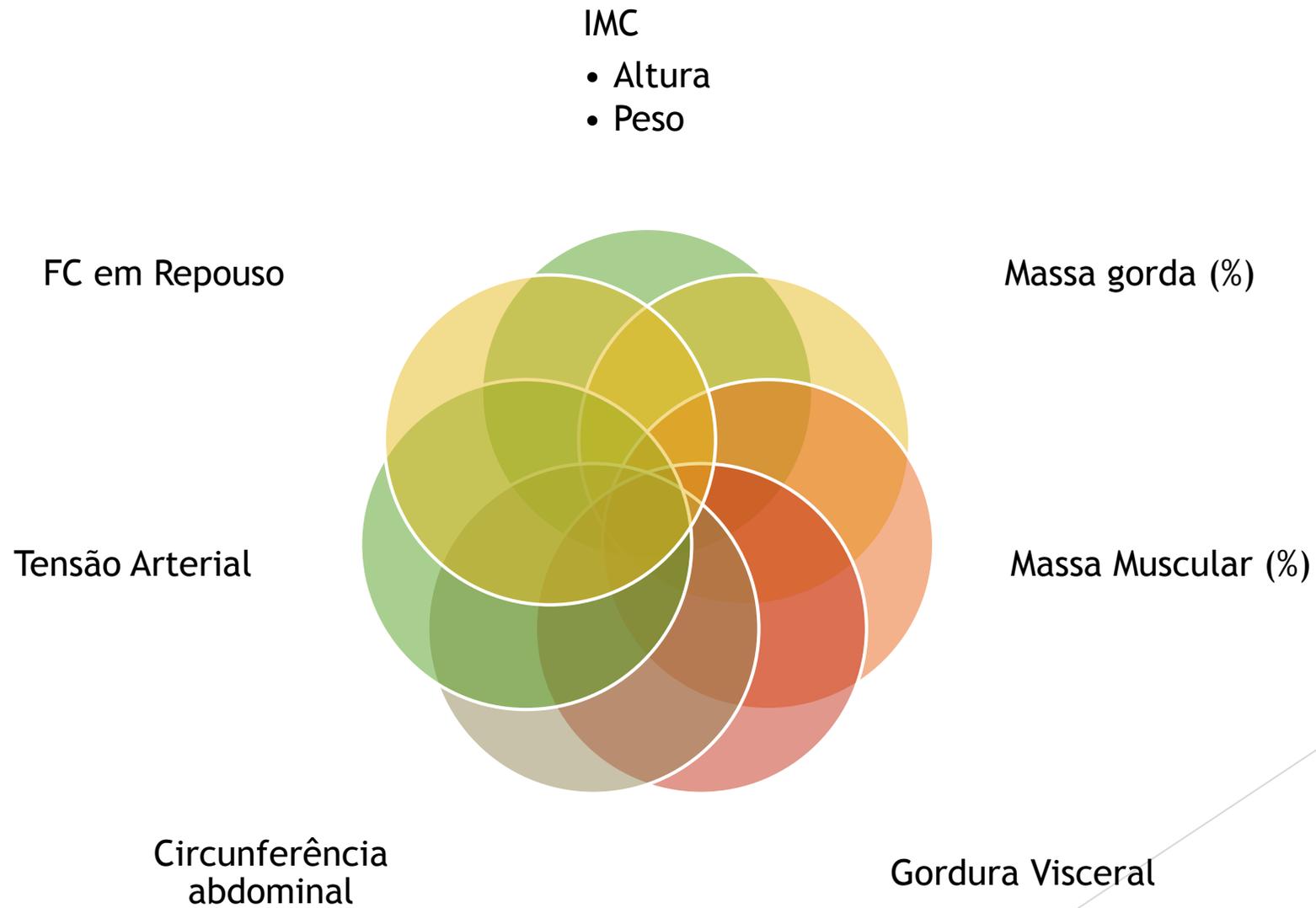


Projeto Saúde em Dia

Comparação de Resultados (2013-2014)



Parâmetros Avaliados



Número de Participante Avaliados

1ª Avaliação

- 481 Participantes
- 29 Projetos

2ª Avaliação

- 457 Participantes
- 32 Projetos

3ª Avaliação

- 431 Participantes
- 32 Projetos

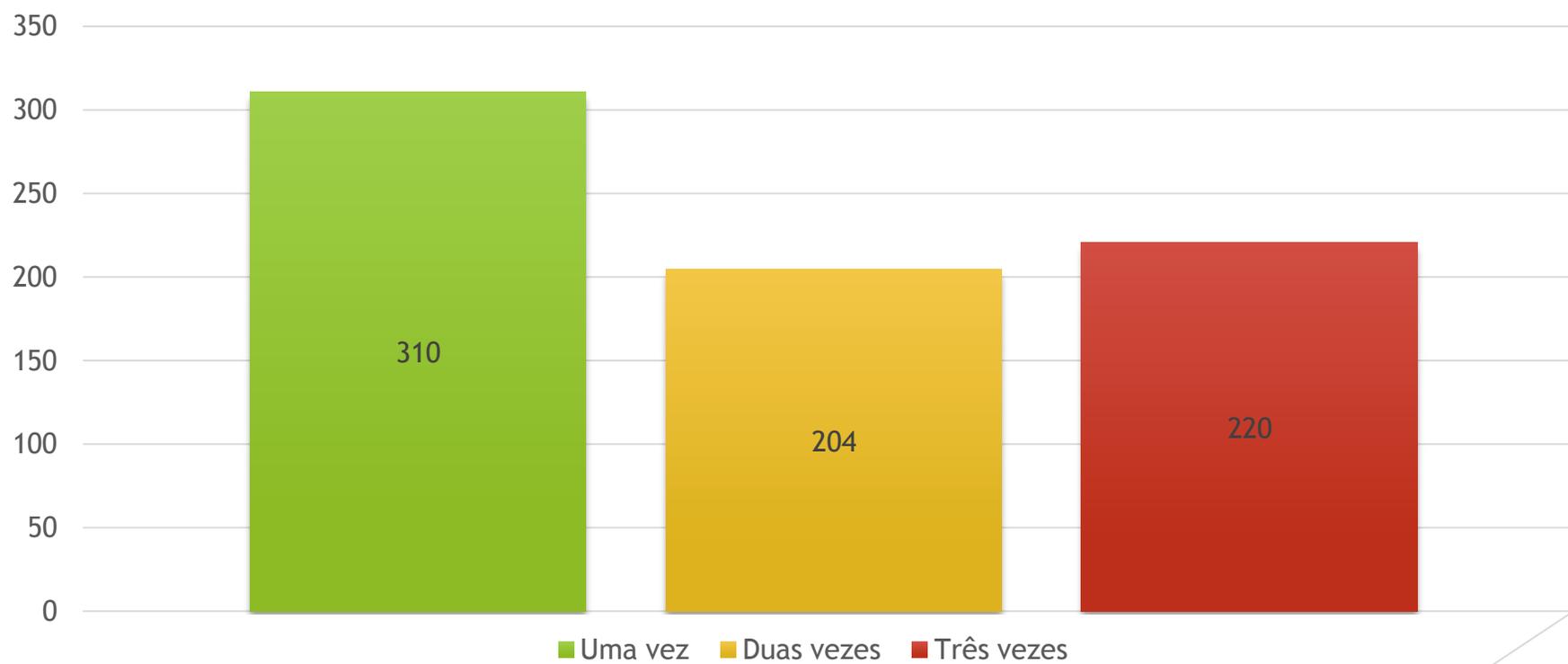
TOTAL: 1369 Avaliações



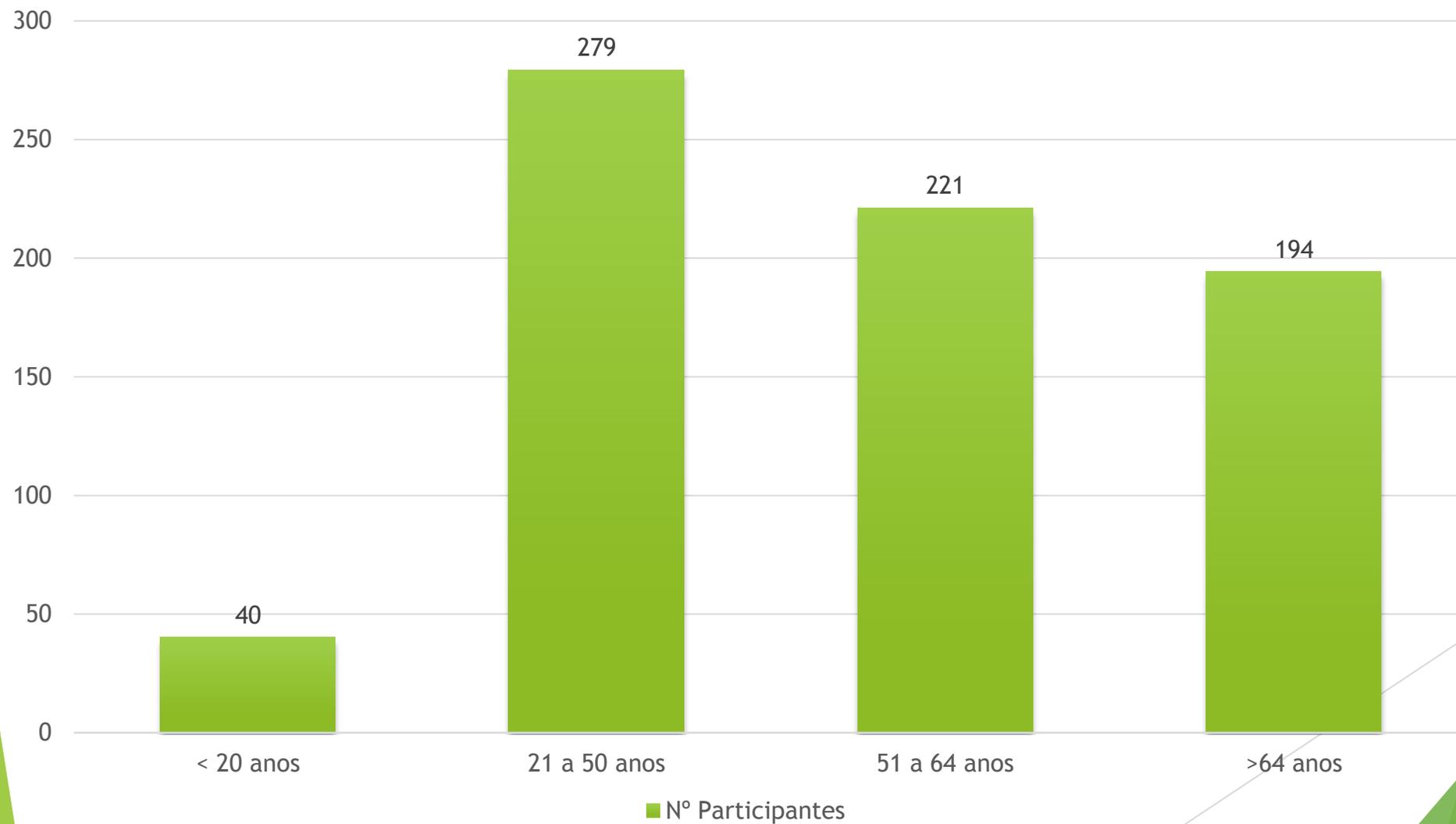
Participantes Avaliados

2013-2014

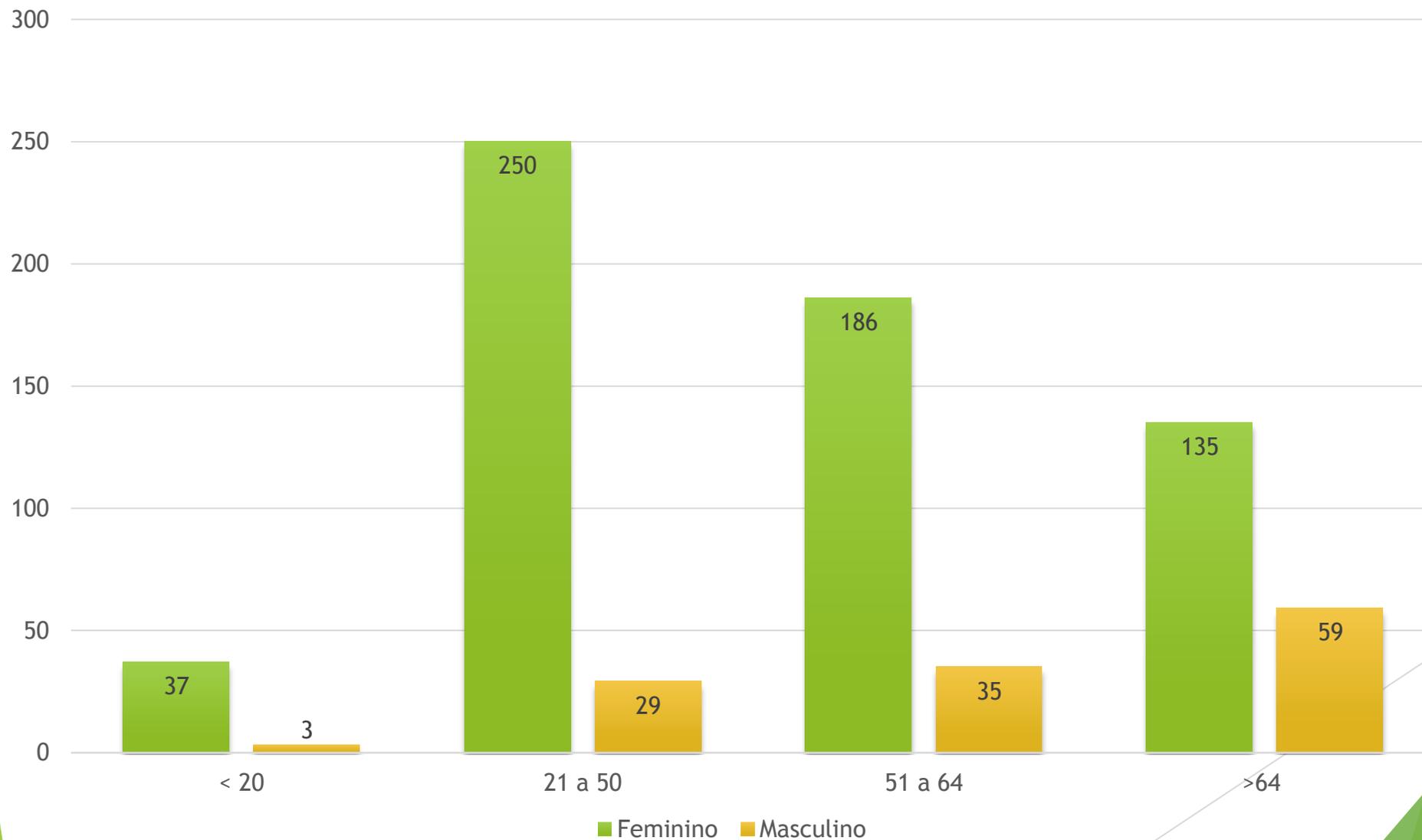
Participantes Avaliados Total=734



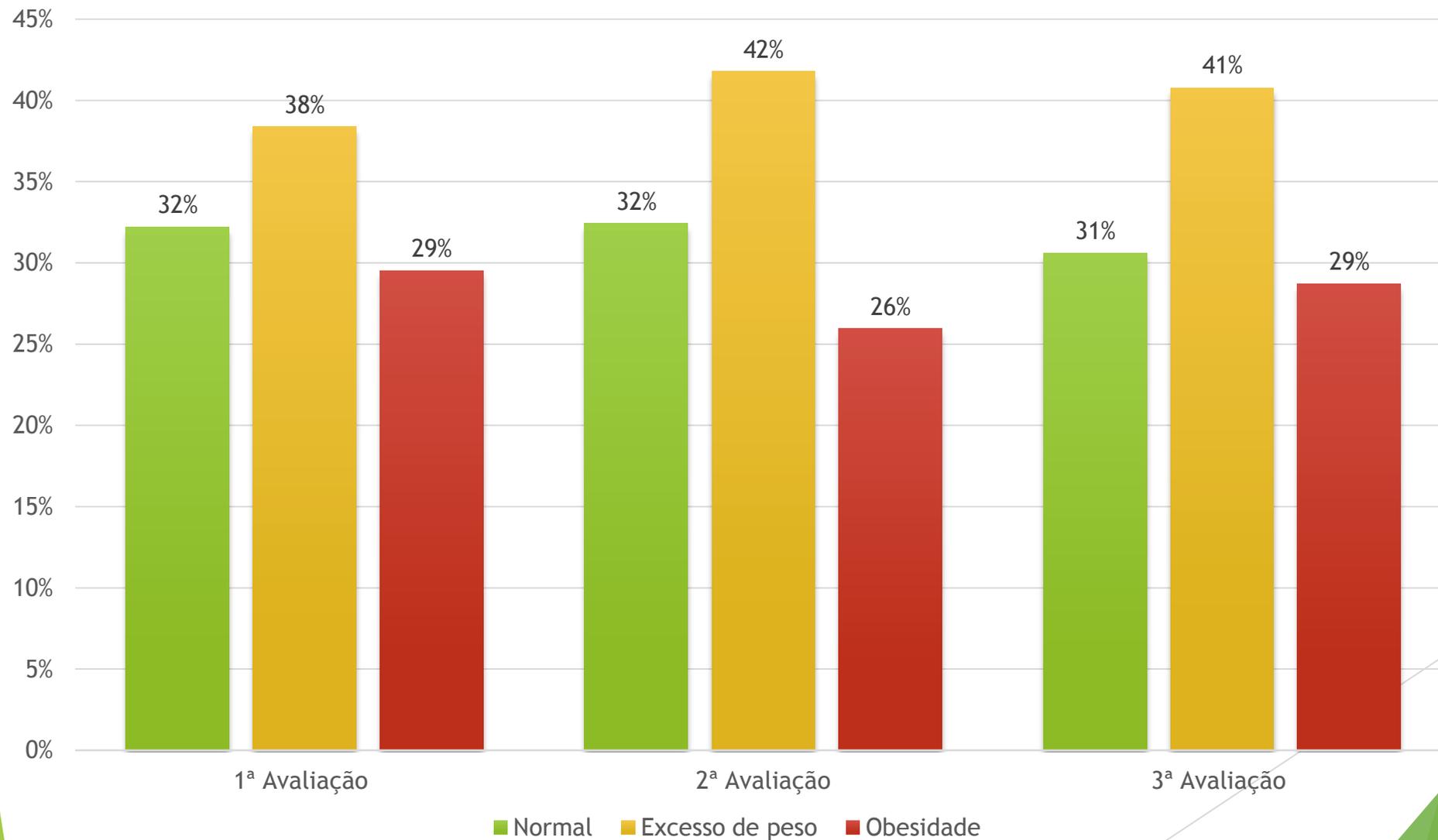
Idade dos Participantes



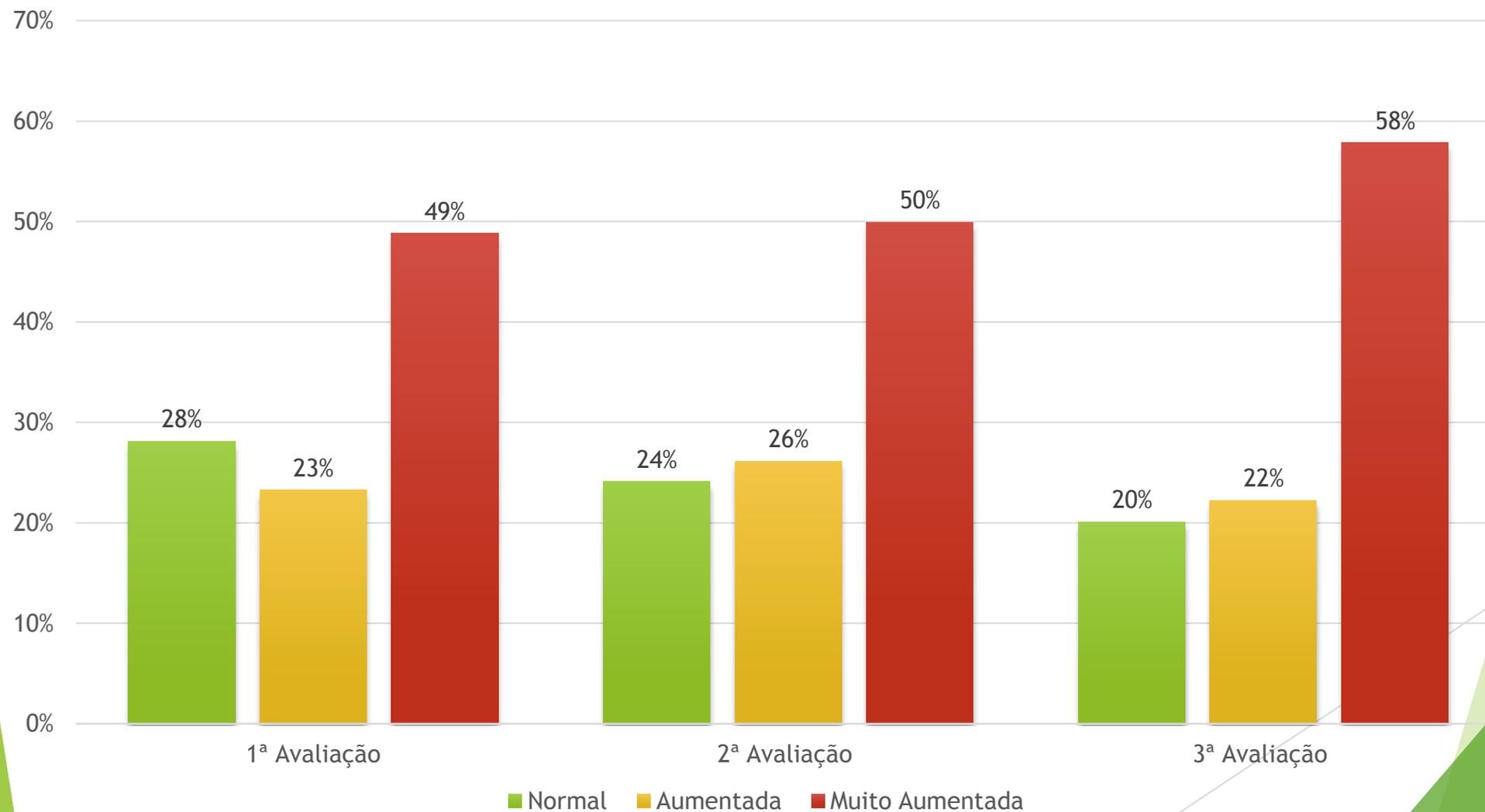
Idade / Género



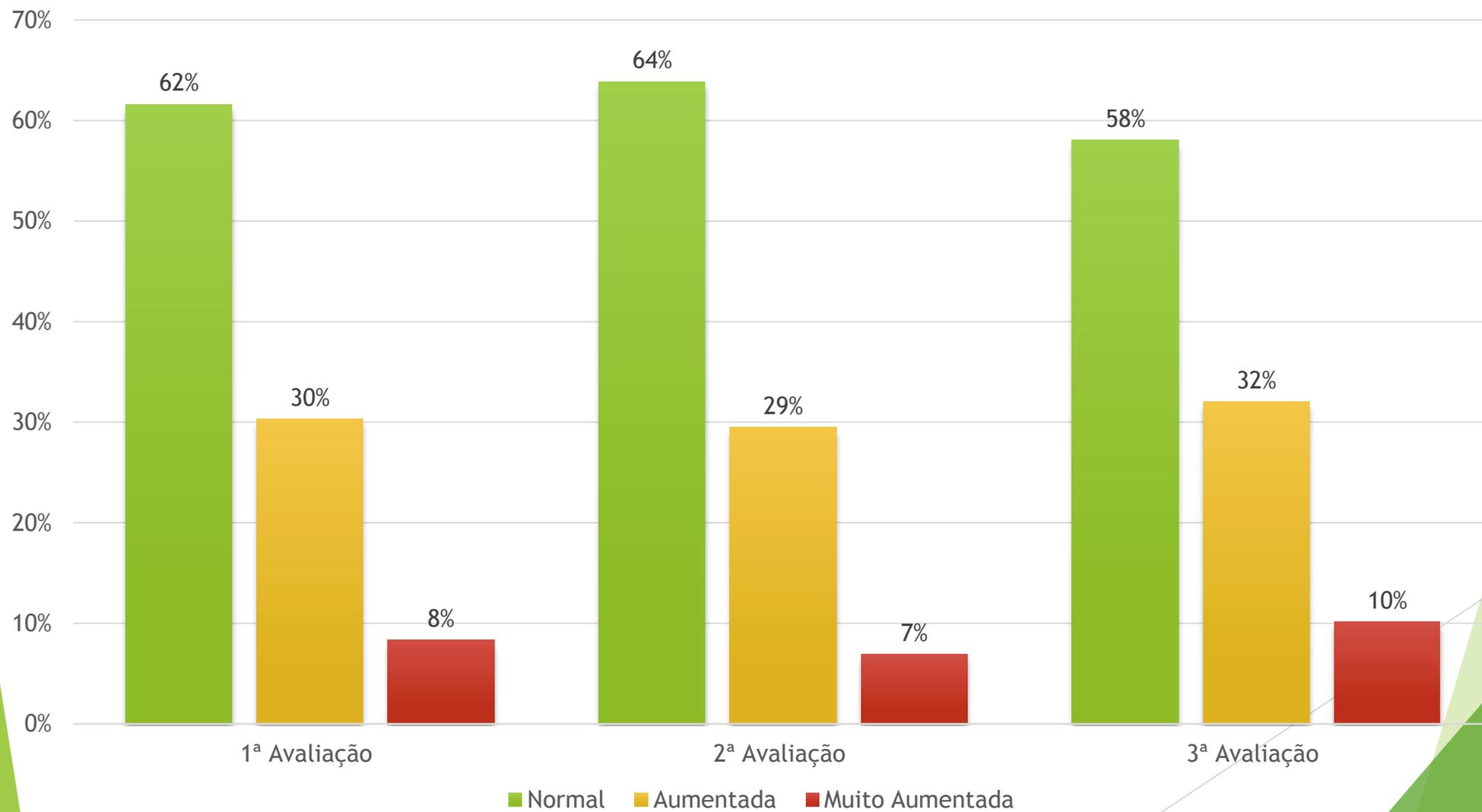
Índice de Massa Corporal



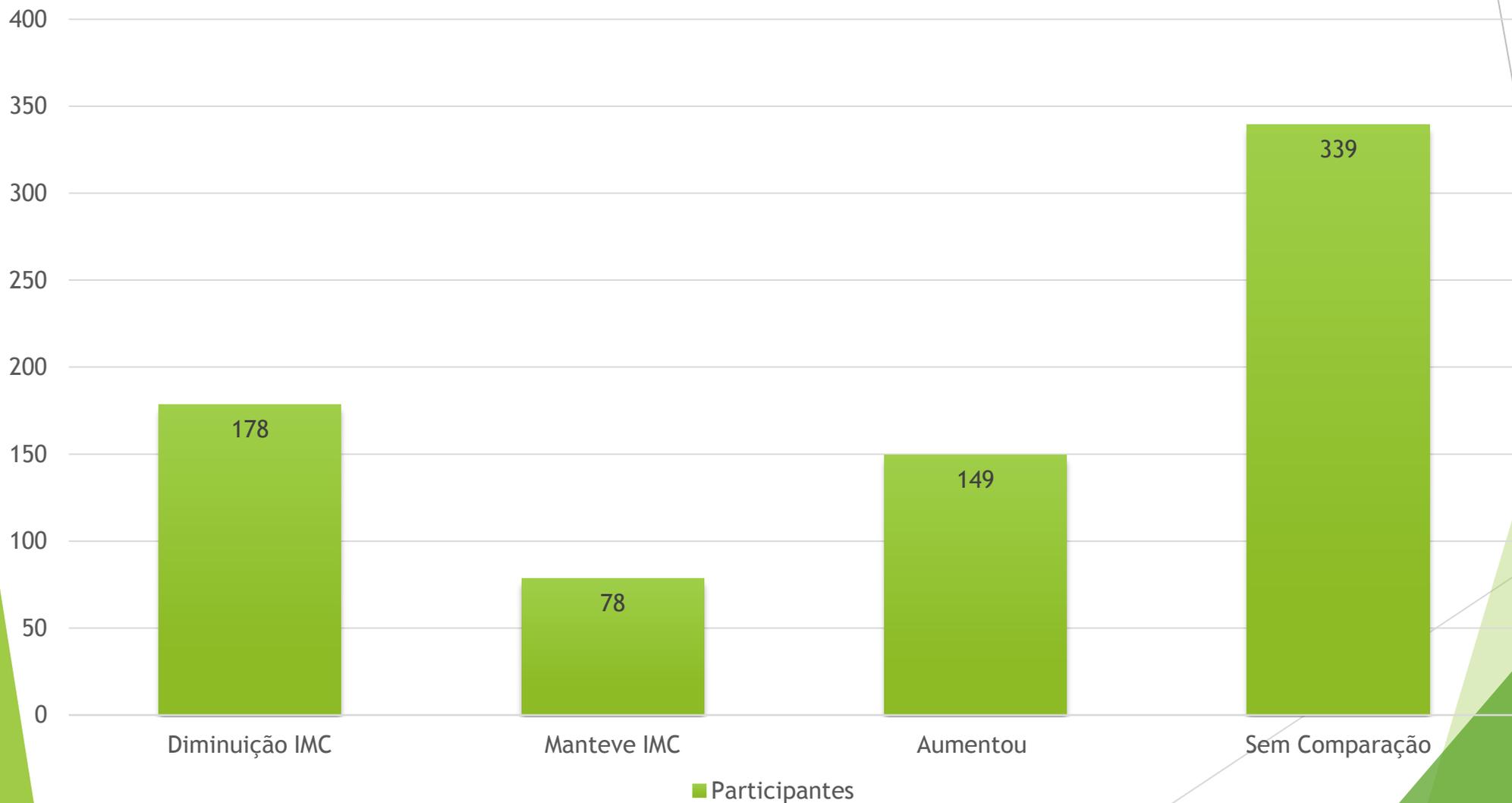
Circunferência Abdominal



Gordura Visceral



Evolução do Índice de Massa Corporal





Questões ?



Avaliação da Aptidão Física

Participantes «Saúde em Dia»2014

Força | Flexibilidade





Avaliação Aptidão Física

454 Participantes

30 Projetos

Força & Flexibilidade



Força Muscular

É a capacidade que um **músculo** possui de se contrair para se opor a uma **resistência** ou a um peso





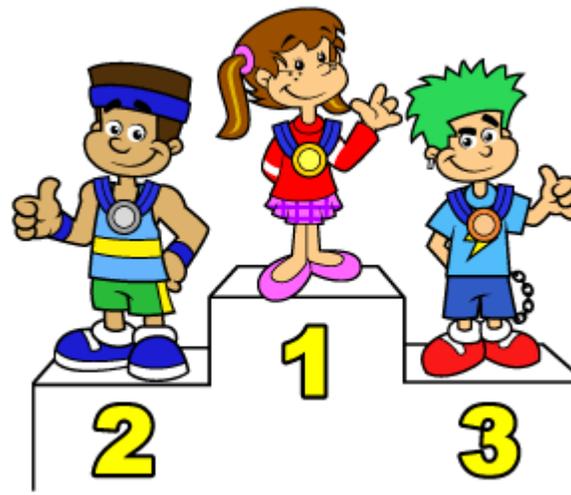
Flexibilidade

Capacidade motora associada a uma “grande mobilidade articular”





Porquê?



Avaliar para Melhorar!



O processo de **envelhecimento** envolve alterações na nossa capacidade funcional, em especial na **força muscular** e na **flexibilidade**

A prática regular de **Exercício Físico** é uma **excelente estratégia** para retardar as **perdas do envelhecimento**





Importância do Treino da Força

A **redução da força muscular**, principalmente dos MI, encontra-se associada a um **maior risco de quedas**, à diminuição da densidade mineral óssea e à **maior probabilidade de fraturas**





Importância do Treino da Força

A diminuição da força muscular compromete a realização das tarefas da vida diária e **lesas as articulações**





Importância do Treino da Força

- **Evita a perda da massa muscular** com o decorrer da idade;
- **Aumenta o tónus muscular, melhorando a postura;**
- **Melhora a saúde das articulações;**
- **Contribui para a prevenção da osteoporose;**



Importância do Treino da Força

- Melhora a **tolerância cardio-respiratória ao esforço;**
- Aumenta a capacidade de equilíbrio;
- Melhora os **reflexos musculotendinosos;**
- **Reduz o risco de quedas** e lesões musculares.





Importância do Treino da Flexibilidade

A flexibilidade é considerada **essencial** para a **execução dos movimentos do dia-a-dia**





Importância do Treino da Flexibilidade

- Aumenta a **mobilidade articular**;
- Contribui para a **melhoria da agilidade**;
- Promove o equilíbrio e a coordenação motora;
- **Diminui o risco de quedas e lesões musculares.**





O treino da **Flexibilidade** e da **Força** é um meio de preservação da **Qualidade de Vida** e da **Saúde** de **TODOS!**



Paralelamente com outras
atividades:

**Marcha | Corrida | Dança
| Hidroginástica | Nataação | Bicicleta...**





Avaliar para Melhorar!



Instrumentos de Avaliação

4 Testes de Avaliação

Simple e de execução rápida





Avaliação da Força Superior

Preensão Manual





Avaliação da Força Superior

Prensão Manual

Participantes com idade superior ou igual a 65 anos:



Zona Saudável: > **37 Kg**



Zona Saudável: > **21 Kg**



Avaliação da Força Inferior

Levantar e Sentar | 30''





Avaliação da Força Inferior

Levantar e Sentar | 30''

Participantes com idades compreendidas entre os 65-74 anos:



Zona Saudável > **16 repetições**



Zona Saudável > **15 repetições**

À medida que a idade vai aumentando, diminuem as repetições



Avaliação da Flexibilidade Superior

Alcançar atrás das costas





Avaliação da Flexibilidade Superior

Alcançar atrás das costas

Participantes com idades compreendidas entre os 65-74 anos:



Zona Saudável: **-15 cm a -17 cm**



Zona Saudável: **-11 cm**

À medida que a idade vai aumentando, aumenta a distância no alcance atrás das costas



Avaliação da Flexibilidade Inferior

Senta e Alcança





Avaliação da Flexibilidade Inferior

Senta e Alcança

Participantes com idades compreendidas entre os 65-74 anos:



Zona Saudável: **-6 cm a -8,5 cm**



Zona Saudável: **0 cm a -1 cm**

Com o avançar da idade, vai aumentando a distância entre as mãos e os pés



Avaliação da Aptidão Física

*É importante saber
onde estamos (presente), para
saber para onde vamos (futuro)...*



**Envelhecimento
Ativo e Saudável!**

Obrigada pela
atenção



Prof. Ana Costa | Prof. Filipe Viana | Enf.^a Ana Cardoso | Enf.^a Daniela Santos | Enf.^a Fátima Teixeira