



Plano de Promoção da Atividade Física do concelho de Tavira – Todos em Movimento (PPAF – TM)

O Município de Tavira celebrou com a Casa do Povo de Santo Estêvão, o Clube de Vela de Tavira e o Tavira Natação Clube uma parceria tendo em vista a implementação do Plano de Promoção da Atividade Física do concelho de Tavira – Todos em Movimento (PPAF – TM), para o período de 2019-20.

Este Plano, num investimento de €91.700,00, visa dar resposta às orientações firmadas na Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar.

Neste sentido, e de forma a coordenar todos os projetos e fazer o aconselhamento e encaminhamento da população, está disponível o Gabinete Municipal de Promoção da Atividade Física do Concelho, no Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho.

Os projetos, gratuitos e diversificados, abrangem públicos com faixas etárias distintas, designadamente:

- **Crescer em Movimento**: crianças e jovens, desde o pré-escolar até aos 18 anos;
- **Põe-te a Mexer**: adultos dos 18 aos 55 anos. Inclui os projetos **Gimnasticando** (aulas bissemanais de ginástica de manutenção e aeróbica), **Tavira ConVid'a a Pedalar** (passeios guiados de bicicleta), **Atividade Física Adaptada** (cidadãos portadores de algum tipo de deficiência) e **XutosN'Bola** (grupos informais de futsal);
- **Viva +**: adultos com mais de 55 anos. Inclui **ActiveSenior** (aulas bissemanais de ginástica de manutenção e hidrogenástica), **Atividade Física e Saúde** que contempla o **Diabetes em Movimento**, o **Programa de Reabilitação Respiratória de Proximidade** e **Combate à Obesidade**. Estes três últimos em parceria com a ACES do Sotavento.

As iniciativas **Todos a Caminhar** e **Combate à Obesidade** são transversais a todos os programas.

A primeira consiste em marchas corridas, todos os domingos, pelas diferentes freguesias do concelho.

A autarquia, em colaboração com o ACES do Sotavento (ARS), dinamiza o projeto Combate à Obesidade, o qual consiste na avaliação, acompanhamento e encaminhamento dos utentes, a partir dos três anos, para os diferentes projetos de atividade física.

Inseridos no programa **Crescer em Movimento** encontram-se os seguintes projetos:

- **Infantários em Movimento**: alunos do ensino pré-escolar
- **Escola Ativa**: alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico com problemas de obesidade ou sedentarismo

- **Desportiv@mente:** destinado aos utentes de instituições de solidariedade social como GATO, CAIC e Porta Amiga

Ao dinamizar este Plano é objetivo da edilidade, juntamente com as diferentes entidades parceiras, baixar os níveis de inatividade física, em todo o ciclo de vida, e proporcionar uma oferta desportiva diversificada e gratuita.

Em Tavira, o Desporto é com Todos e Para Todos!

Tavira, 05 de outubro de 2019
O Gabinete de Comunicação e Relações Públicas
(processado por computador)