



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

V Congresso Internacional da Corrida

6 e 7 Dezembro

Cátia Branquinho
&
Equipa Aventura Social



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Desde **2005** , a Aventura Social, Associação é uma organização sem fins lucrativos que tem por objeto a promoção da saúde, educação para a Saúde, prevenção da doença, investigação, formação, intervenção comunitária, trabalho de parceria e em rede, elaboração de programas, supervisão e consultoria, entre outros.

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

SERVIÇOS

- Investigação
- Consultoria
- Formação
- Intervenção no âmbito de Promoção de Competências Sociais e Pessoais
 - “Find Your Own Style” (Crianças e Adolescentes)
 - “Find Your Own Age” (Adultos e Idosos)
 - “Trim Your Style Up” (Desempregados ou Reforma antecipada)
- Avaliação e Acompanhamento Psicológico
- Aconselhamento Familiar
- Estimulação e Reabilitação Cognitiva e Mnésica (Neuroeducação e Neuroreabilitação)

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

CONTEXTOS DE INTERVENÇÃO

- FMH/Universidade Lisboa
- Espaço Gerações (Campo de Ourique)
- Juntas de Freguesia
- Câmaras Municipais
- Entidades Governamentais (Ministério Saúde, Ministério Educação, Ministério Justiça, Segurança Social, etc.)
- Entidades não Governamentais (Associações, Centros Sociais ,etc.)
- População geral...

Na saúde e na Doença: na Prevenção Primária, Tratamento e Reabilitação



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

ENVELHECIMENTO E SENSO COMUM...

- Fase de deterioração e declínio;
- Falta de capacidades físicas, cognitivas e emocionais;
- Não servem para ajudar ou trabalhar;
- Incomodam a vida dos filhos e netos e dão muitas despesas.



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de
qualidade de vida e envelhecimento ativo

**Factores
endógenos**



**Factores
exógenos**

***Envelhecimento funcional:* envelhecimento resulta de um equilíbrio entre estabilidade e mudança, entre crescimento e declínio. ...**

...algumas funções **diminuem** de eficácia (natureza física, percepção e memória), outras **estabilizam** (variáveis da personalidade-base) e outras, na ausência de doença, experimentam um **crescimento** ao longo de todo o ciclo de vida (ligadas à experiência e conhecimentos prévios).

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

ALTERAÇÕES NO ENVELHECIMENTO...

- Cognição/ Atenção/ Perceção (Audição e Visão)
- Afetos/Personalidade
- Incapacidade/ (In)dependência/ Autonomia
- Motivação
- Memória/ Aprendizagem

- Doença (e limitações)
- Diminuição de contactos sociais
- Reforma
- Viuvez/Própria morte
- Solidão e Isolamento



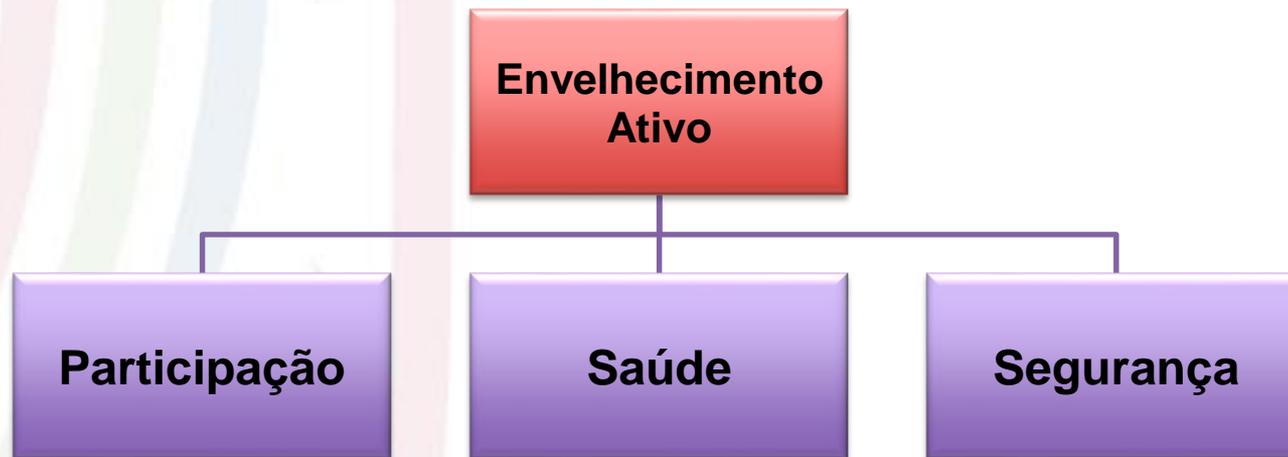
Aspetos Psicossociais:

- Crise de Identidade
- Alteração de papéis sociais
- Alterações Profissionais
- Modificação da AE e AC
- Perdas várias (Luto)

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de
qualidade de vida e envelhecimento ativo

ENVELHECIMENTO ATIVO (OMS)

Processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança,
com o objetivo de aumentar a **qualidade de vida** durante o envelhecimento.



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de
qualidade de vida e envelhecimento ativo

OBJETIVOS DO ENVELHECIMENTO ATIVO COMO POLÍTICA DE SAÚDE

- Aumentar a expectativa de uma vida saudável;
- Manter a autonomia e a independência;
- Evitar/adiar o aparecimento de doenças crónicas;
- Desenvolver políticas sociais de saúde.
- Procurar suporte no mercado de trabalho e educação.



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de
qualidade de vida e envelhecimento ativo

UM ENVELHECIMENTO ATIVO DEVERÁ POSSIBILITAR...

- Manter um papel de **participação social, económica, cívica ou cultural**, (EUROSTAT, 2012);
- Permanecer no **mercado** do trabalho e partilhar a sua **experiência**.



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de
qualidade de vida e envelhecimento ativo

**Aumento Esperança Média Vida + Diminuição Taxa Natalidade
= Aumento População Sénior**



Como manter a qualidade de vida, a saúde e a autonomia?



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

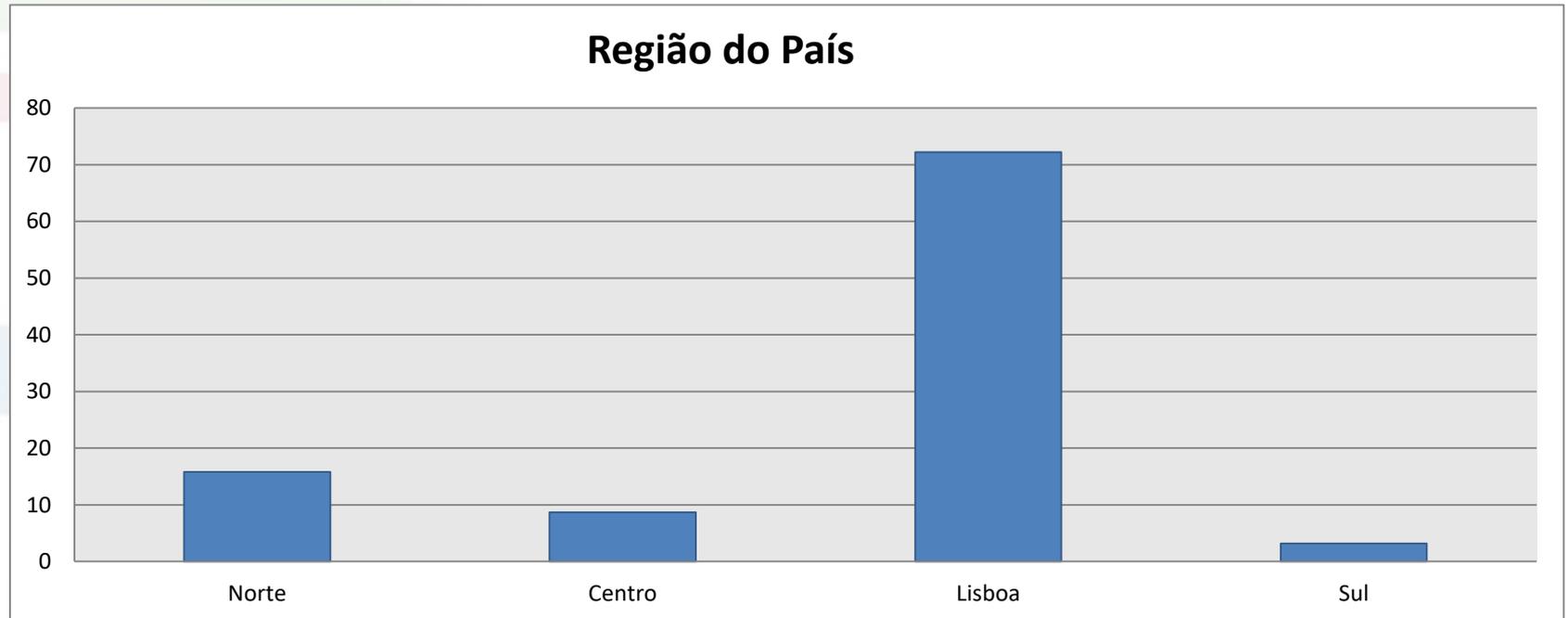
Na urgência do desenvolvimento de intervenções adequadas às necessidades desta população, a Universidade Lusíada de Lisboa em parceria com a Aventura Social, promoveram um estudo de compreensão e caracterização dos fatores psicossociais e profissionais promotores de qualidade de vida no processo de reforma e envelhecimento ativo na população residente em Portugal continental com idades compreendidas entre 55 e os 75 anos (N=1330).



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro

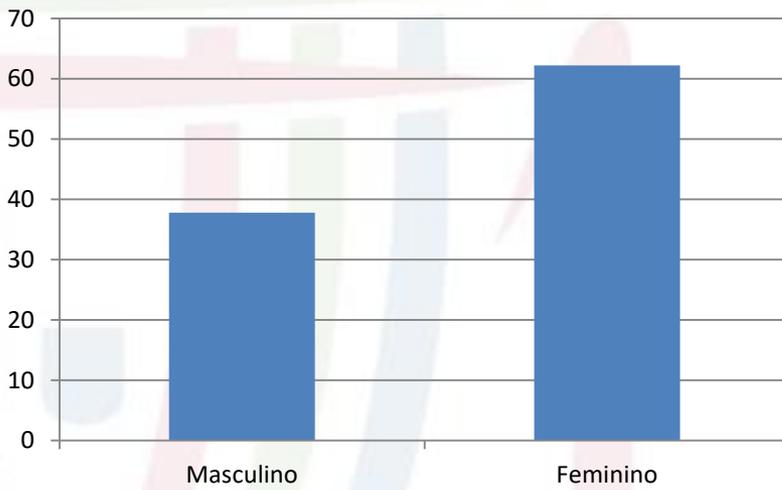


Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

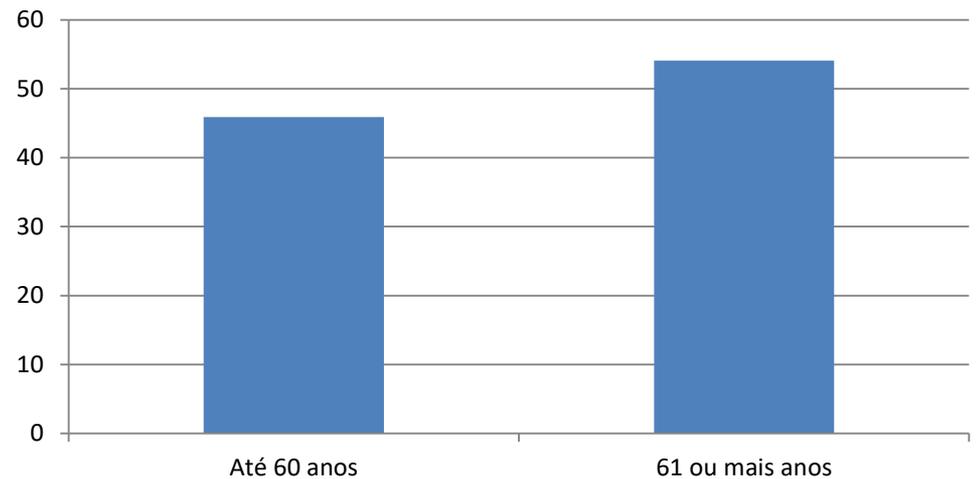


Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Género

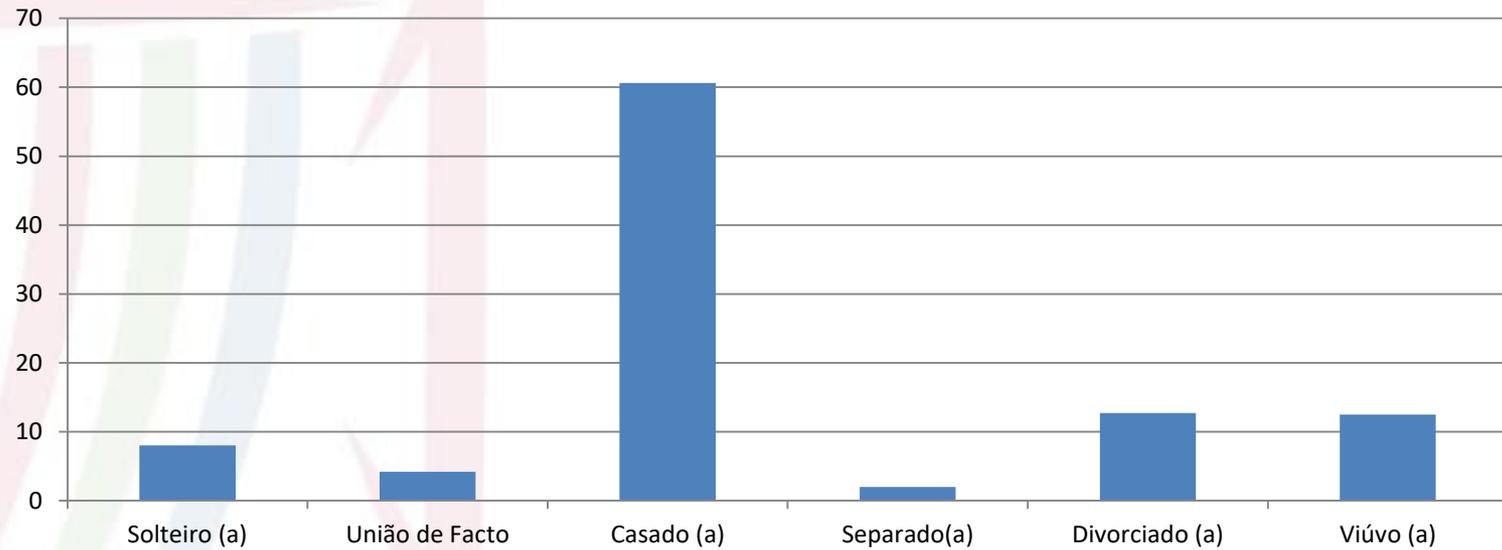


Idade



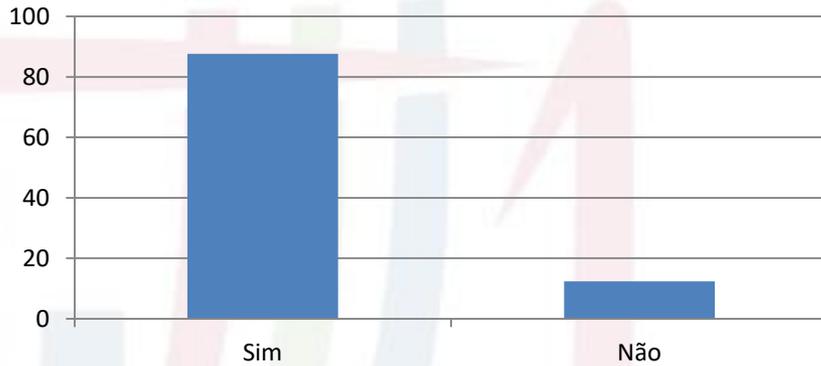
Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Estado Civil

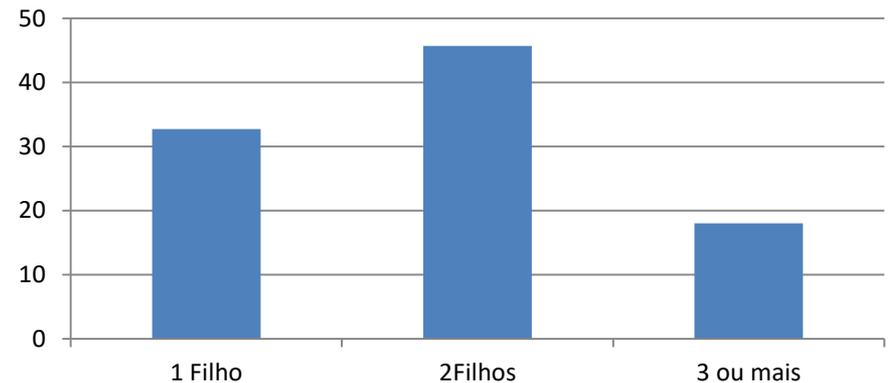


Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Tem filhos?

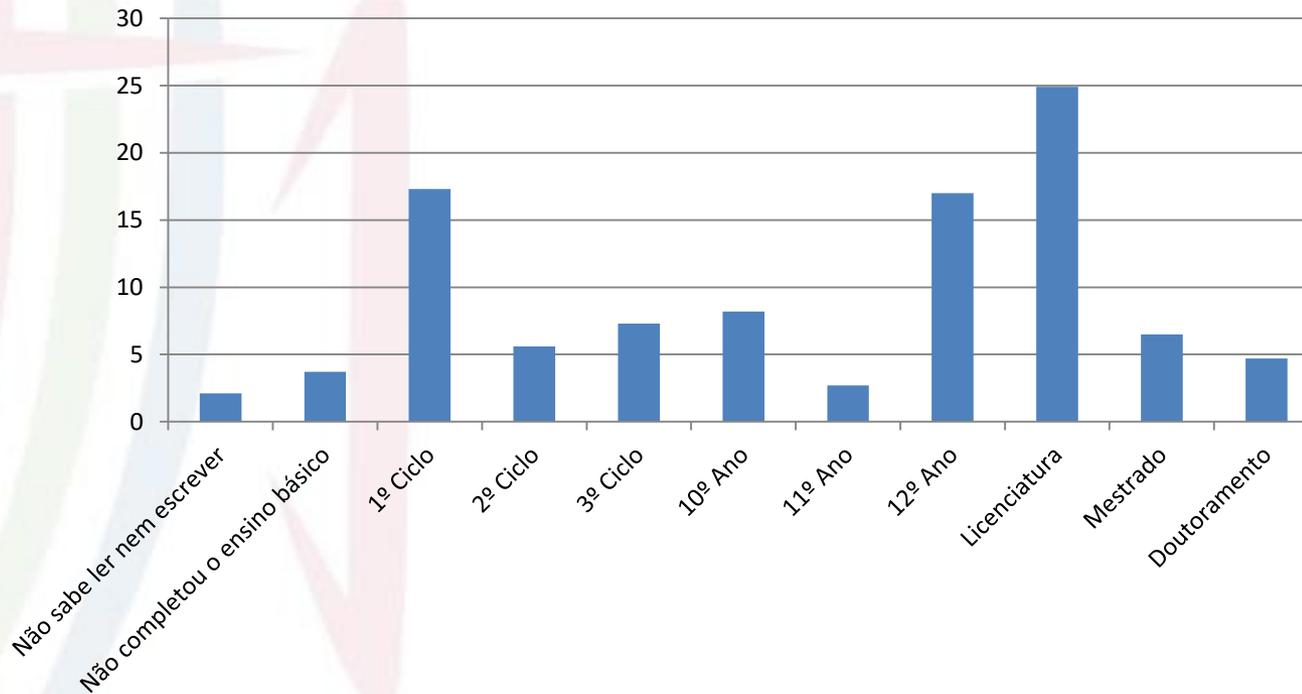


Se sim, quantos filhos tem?



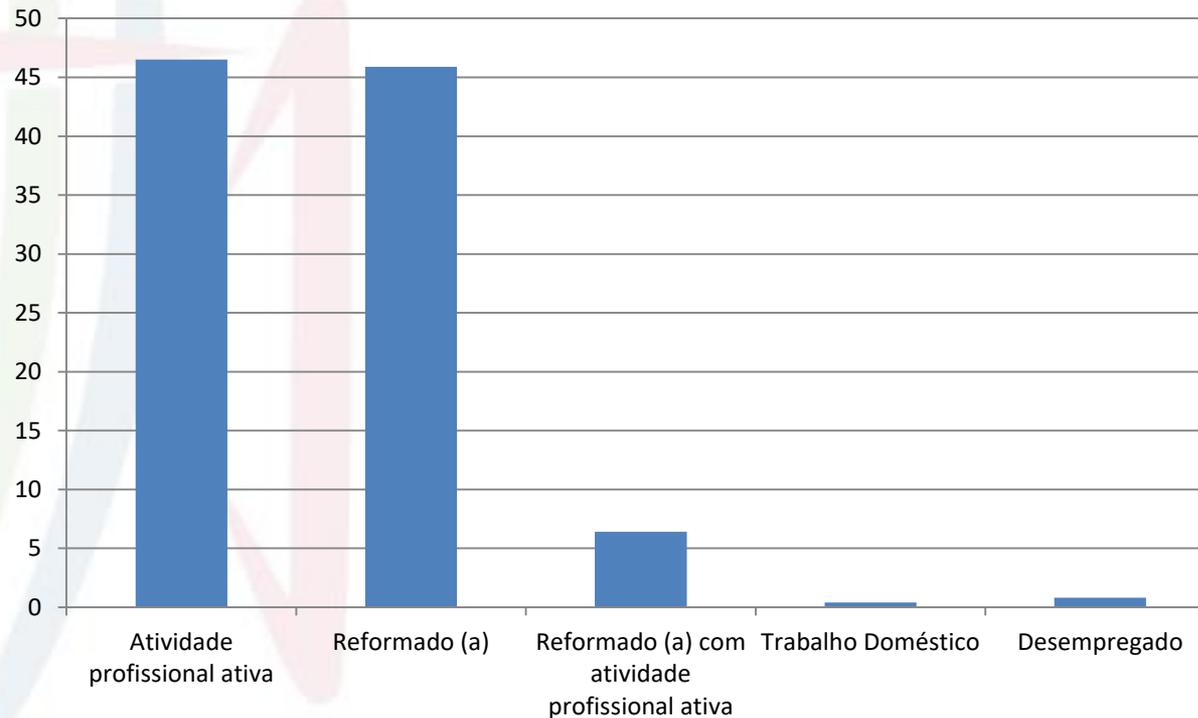
Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Nível de Escolaridade



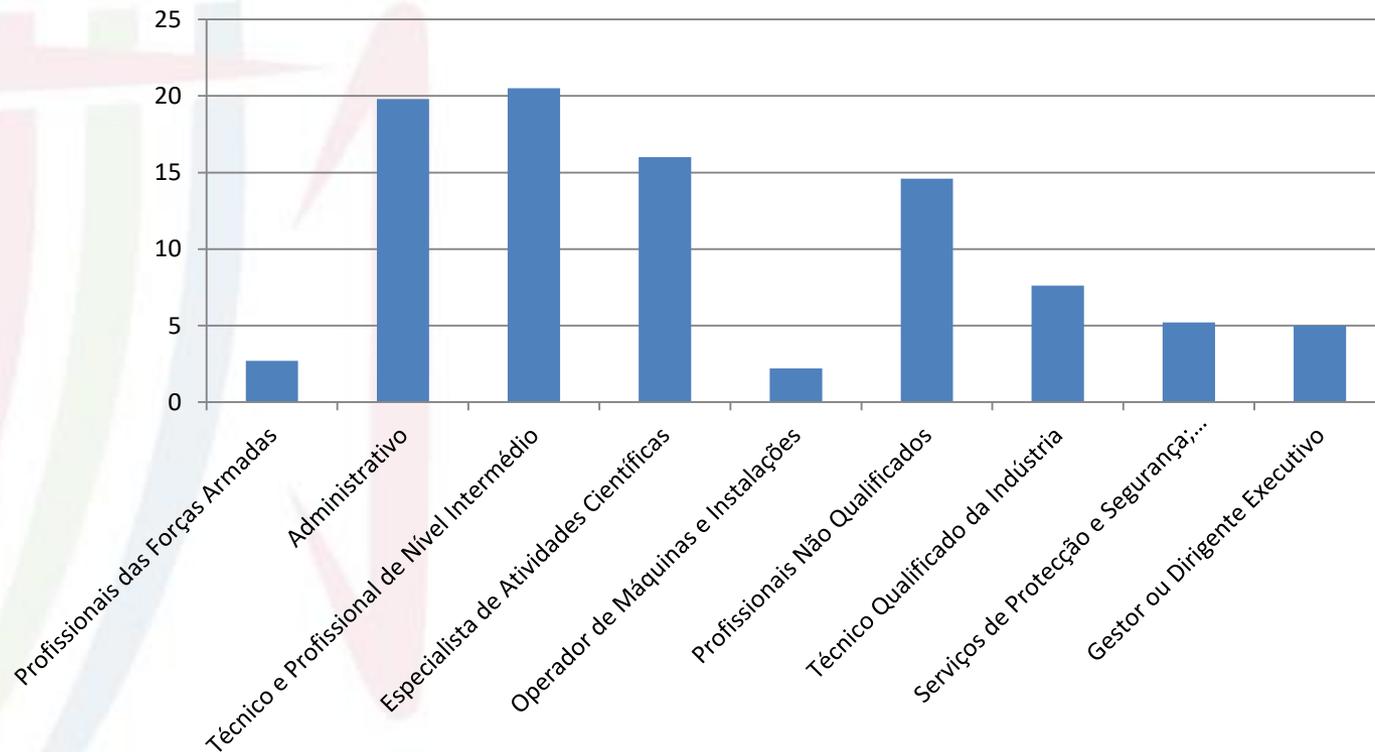
Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Situação Profissional



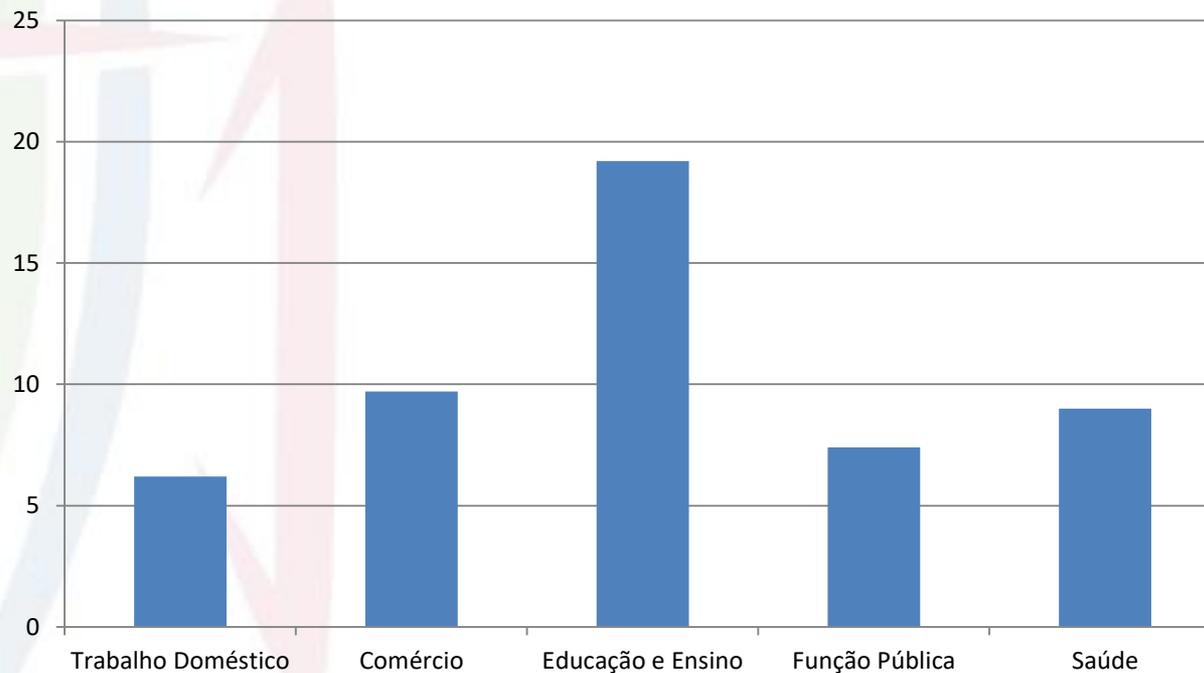
Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Área Profissional



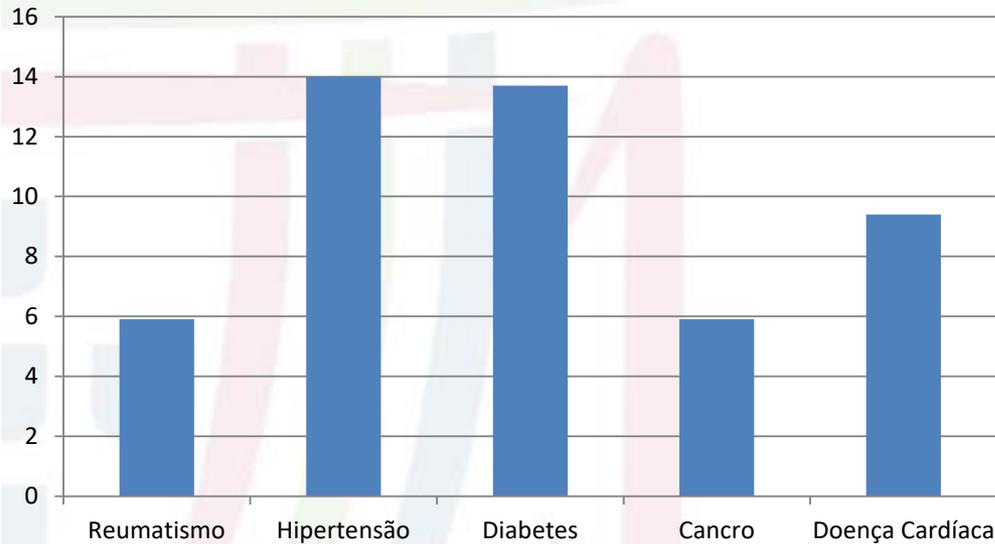
Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Área Profissional Principal

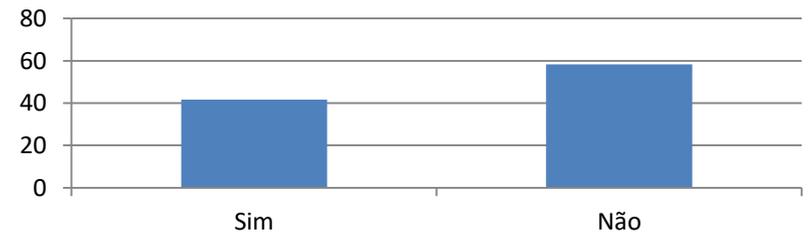


Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Doenças Crónicas

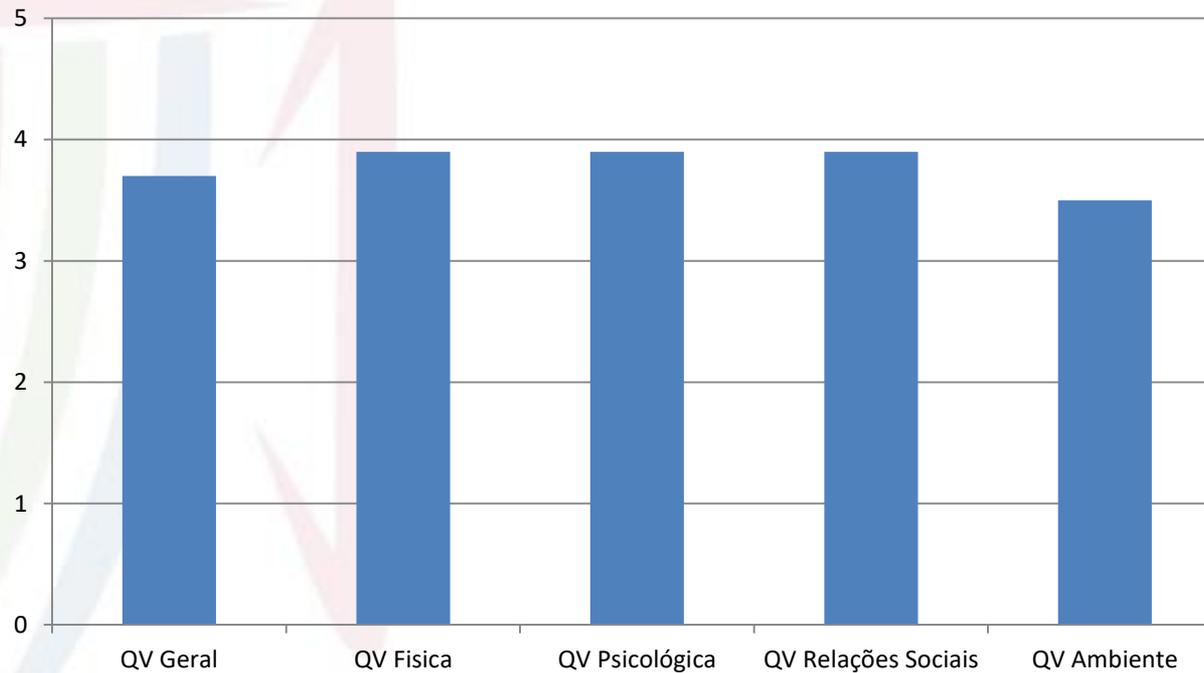


Toma medicamentos relativos à doença ou situação física crónica?



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Qualidade de Vida

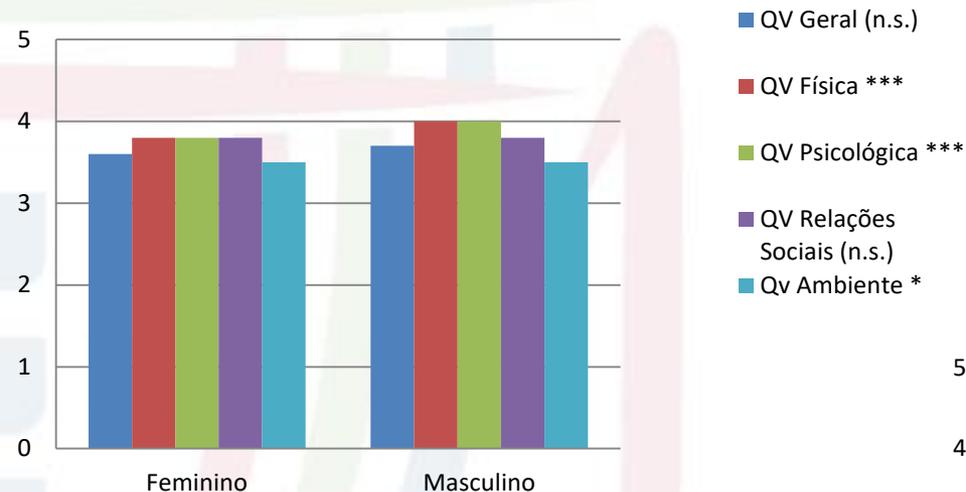


Legenda:

- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

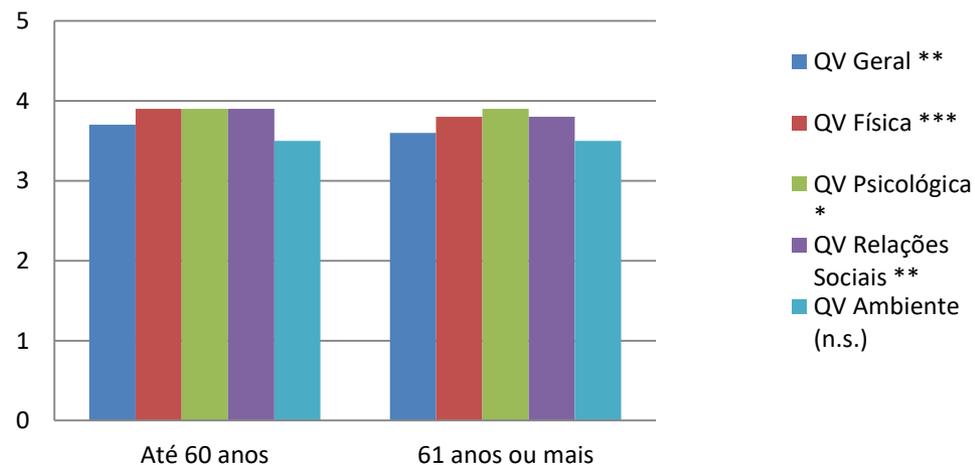
Média da QV nas Mulheres e nos Homens



Legenda:

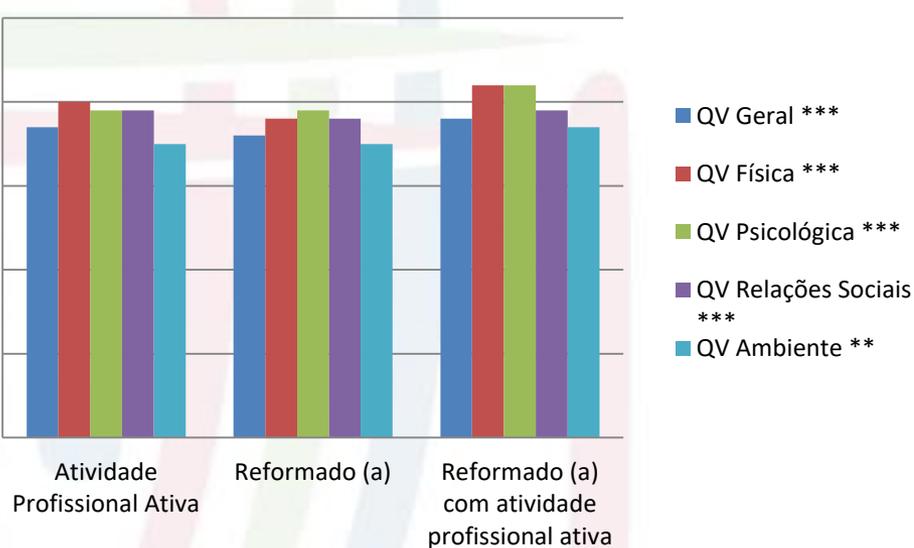
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Média da QV em Pessoas com 60 anos e com 61 ou mais



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

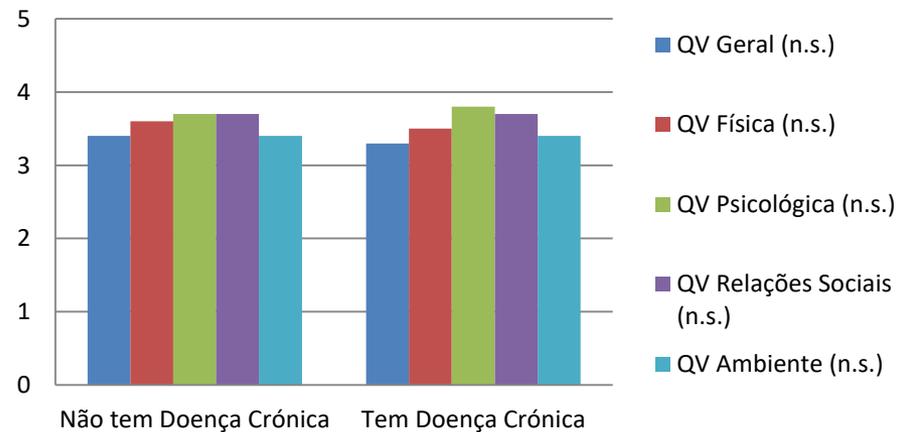
Média da QV em Trabalhadores, Reformados e Reformados Ativos



Legenda:

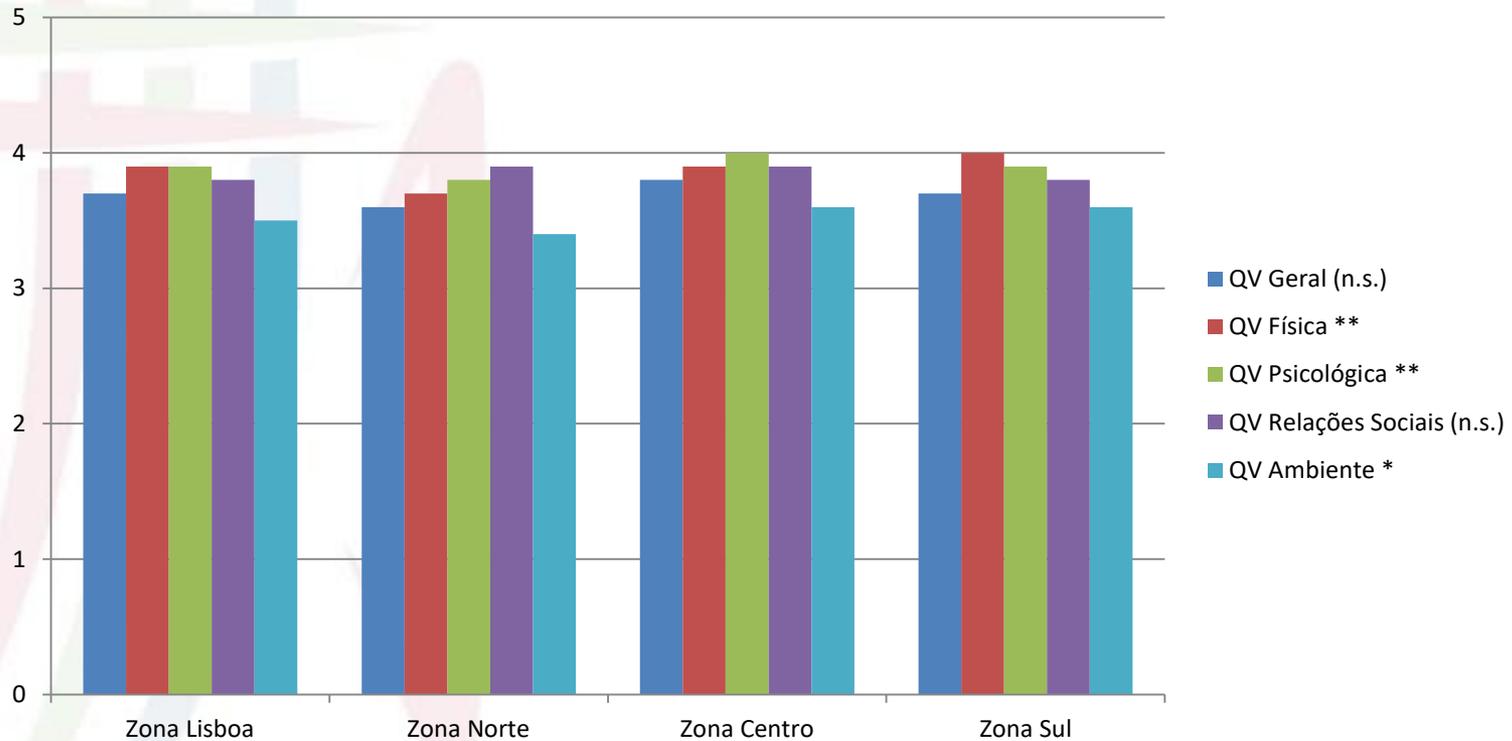
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Média da QV em pessoas com doença crónica e sem doença crónica



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

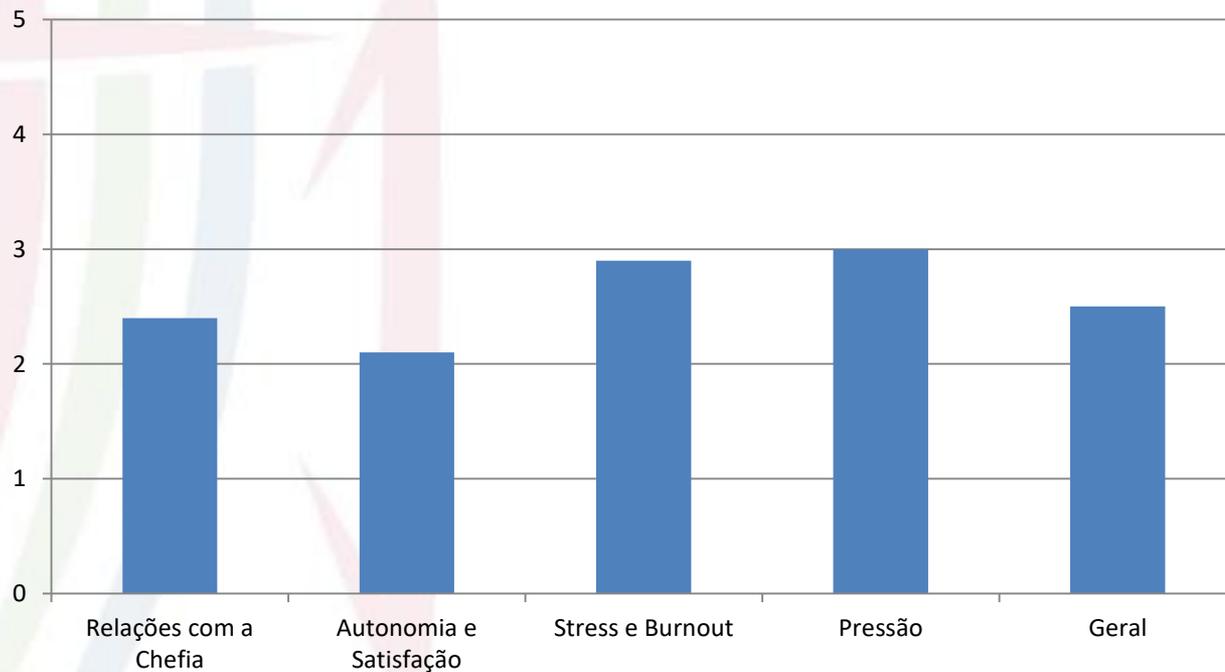
QV em Regiões



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Relação com o Ambiente Psicossocial no Trabalho

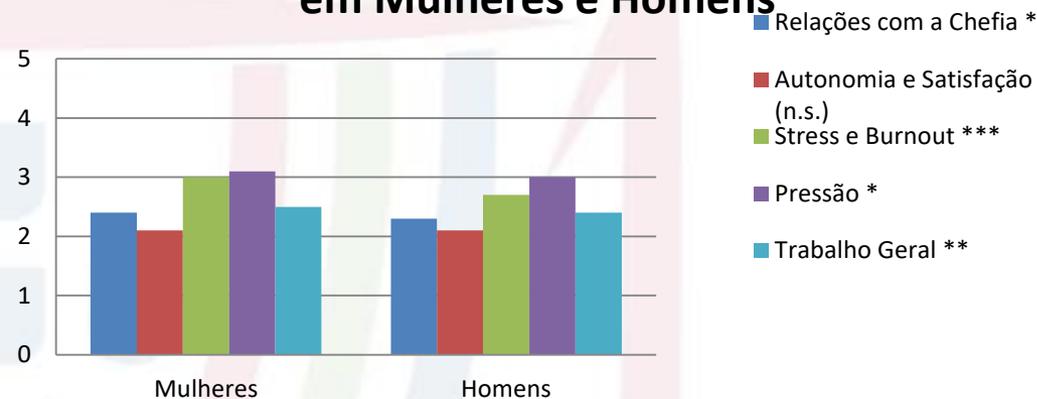


Legenda:

- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

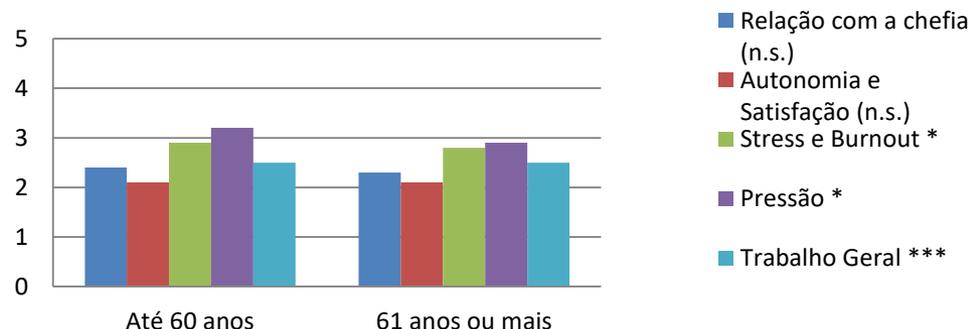
Média da Relação com o Ambiente Psicossocial no Trabalho em Mulheres e Homens



Legenda:

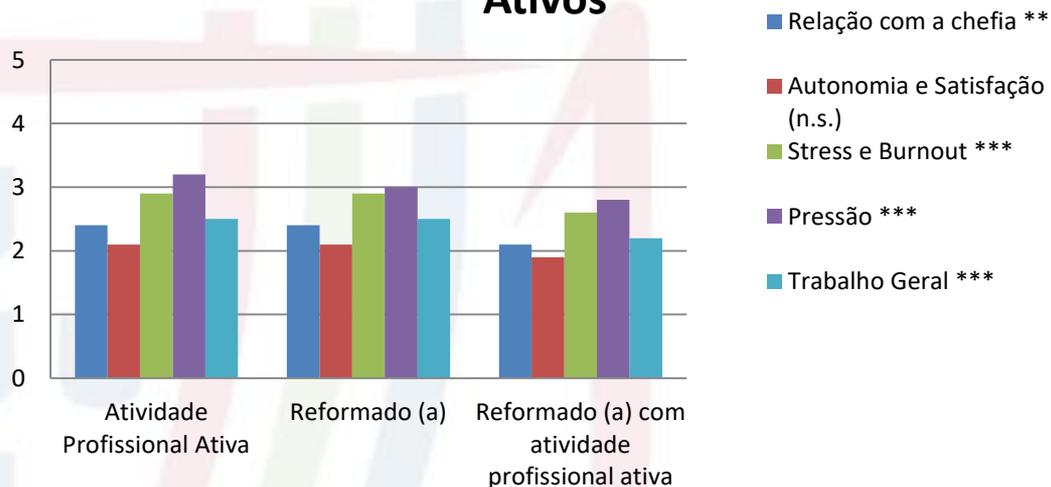
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Média da Relação com o Ambiente Psicossocial no Trabalho em pessoas até 60 anos e com 61 ou mais



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

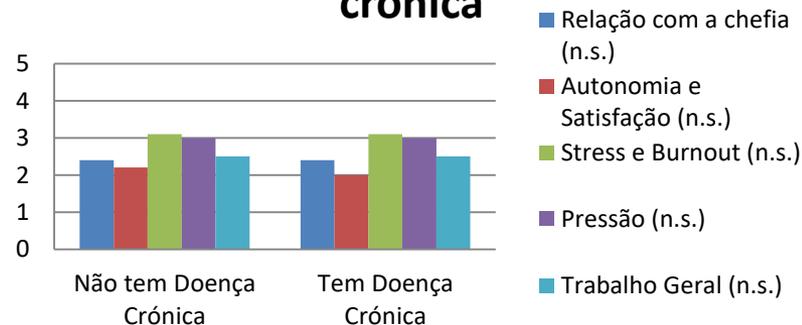
Média da Relação com o Ambiente Psicossocial no Trabalho em Trabalhadores, Reformados e Reformados Ativos



Legenda:

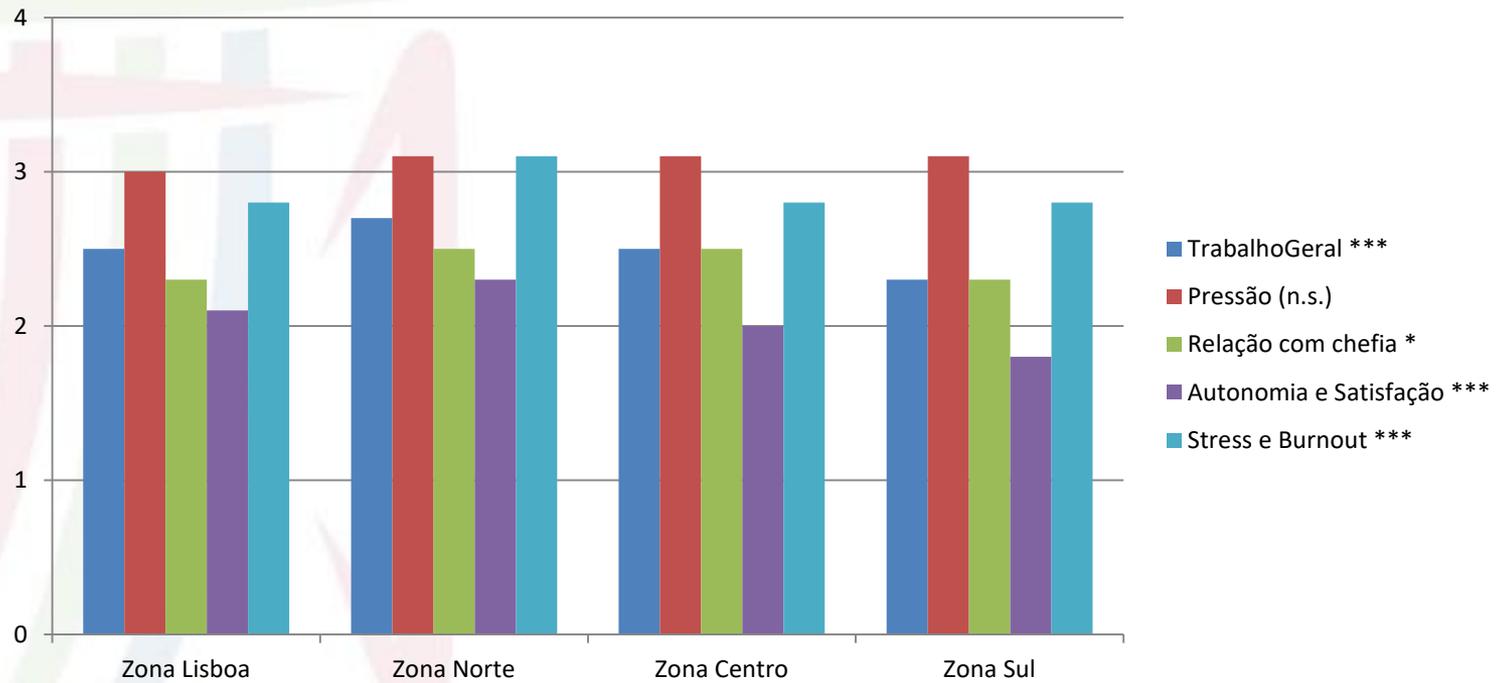
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Média da relação do ambiente de trabalho em pessoas com doença crónica e sem doença crónica



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

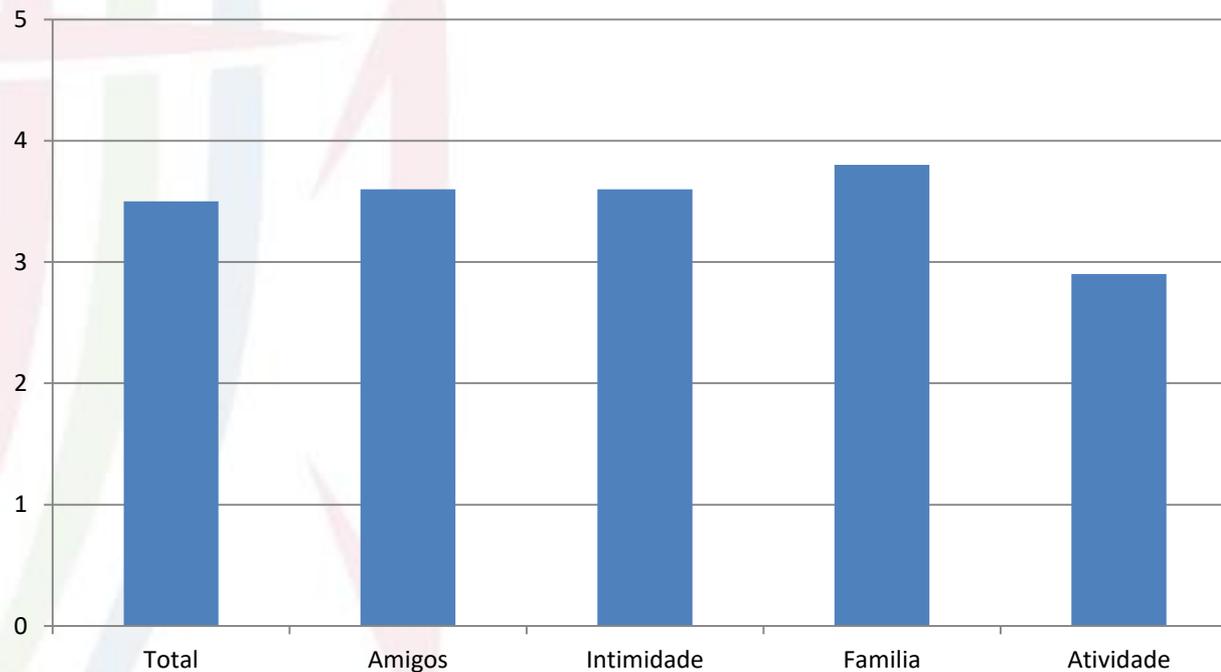
Trabalho em Regiões



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Suporte Social

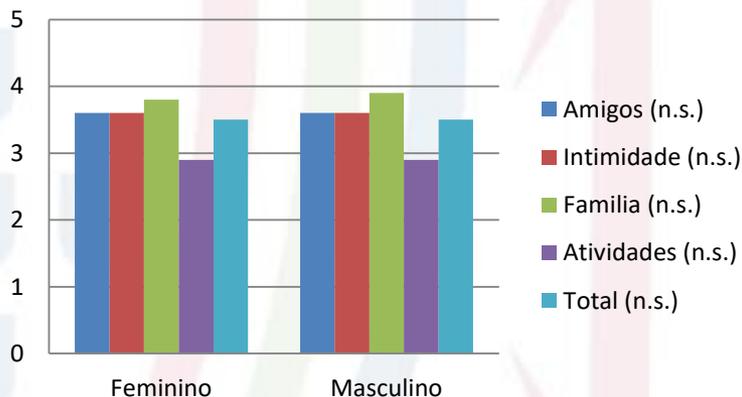


Legenda:

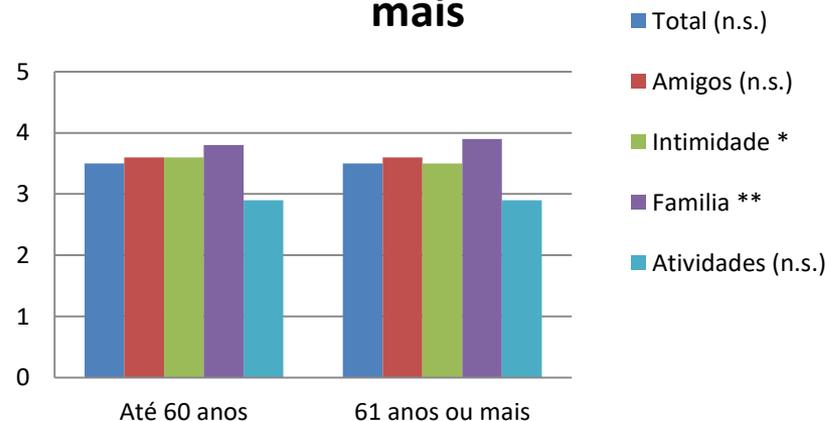
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Média do Suporte Social em Mulheres e Homens



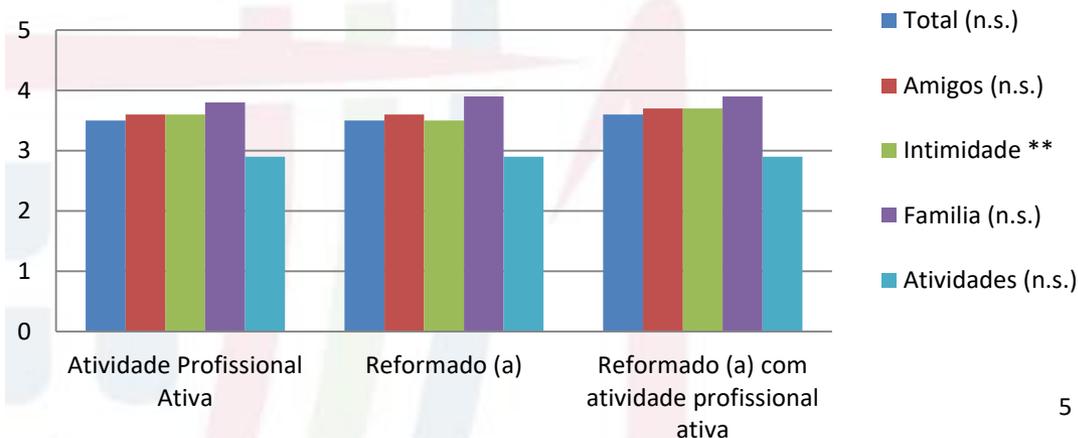
Média do Suporte Social em pessoas até 60 anos e com 61 ou mais



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

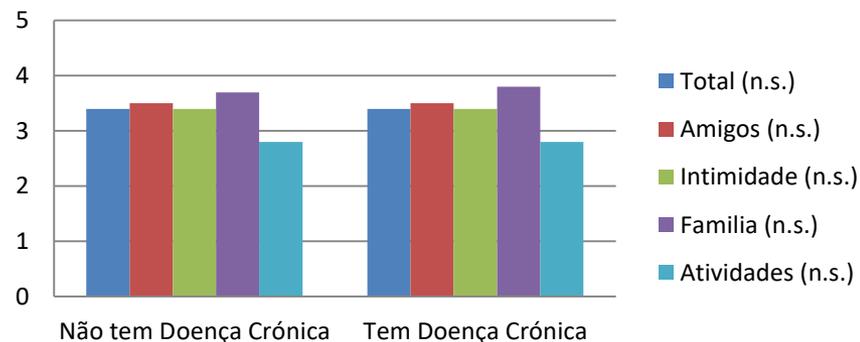
Média do Suporte Social em Trabalhadores, Reformados e Reformados Ativos



Legenda:

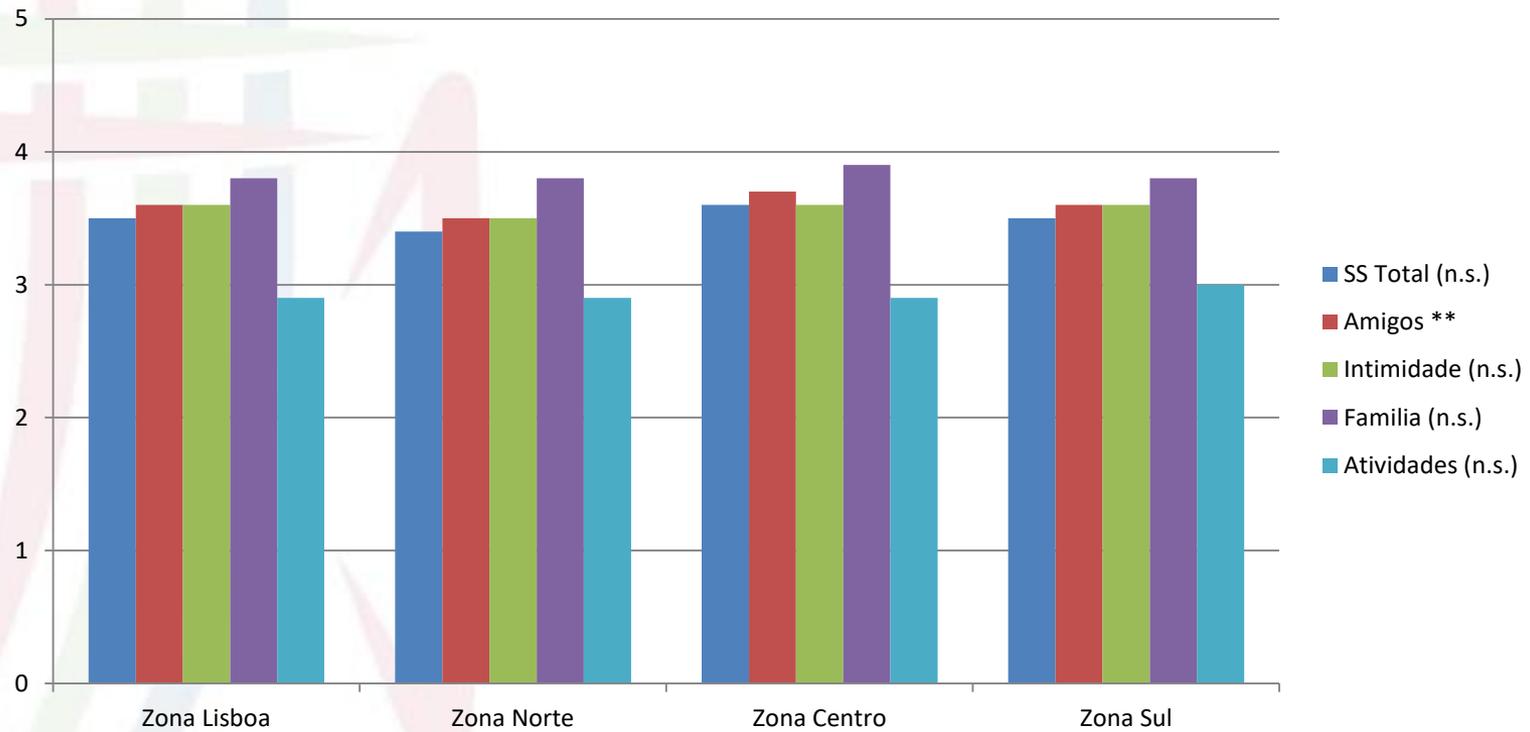
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Média do Suporte Social em pessoas com Doença crónica e sem doença crónica



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

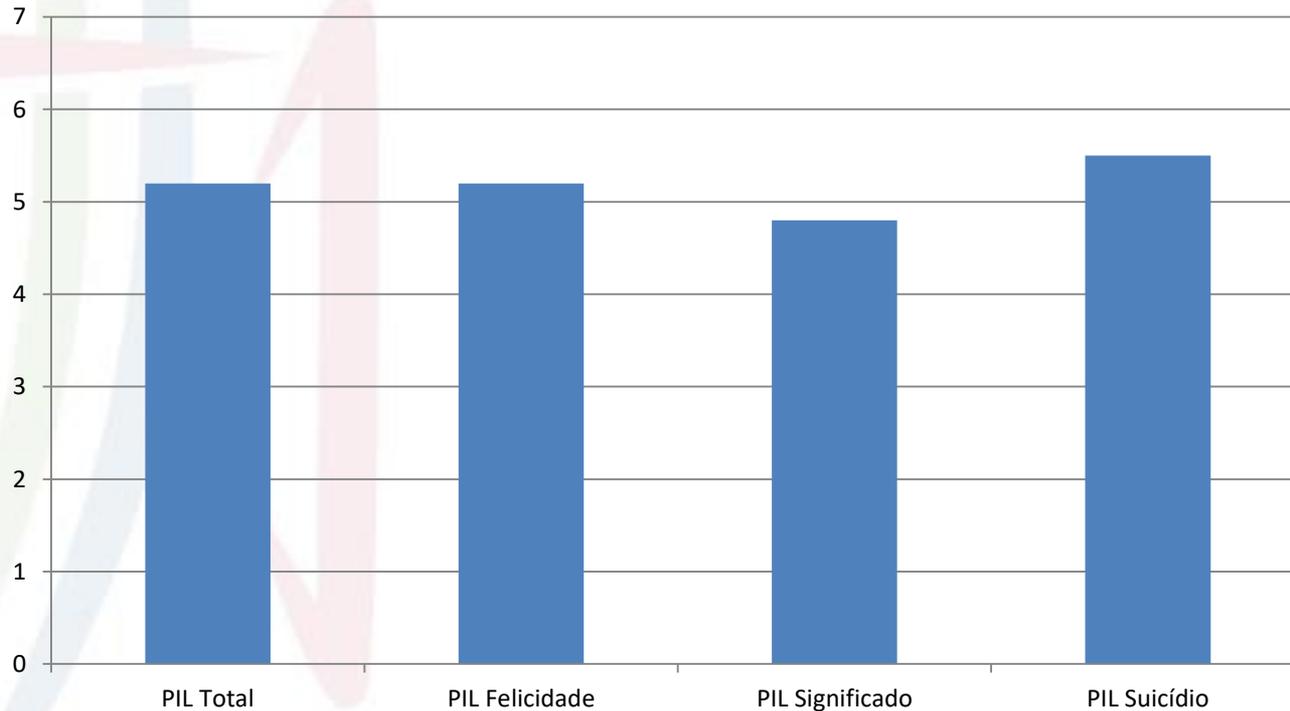
Suporte Social em Regiões



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

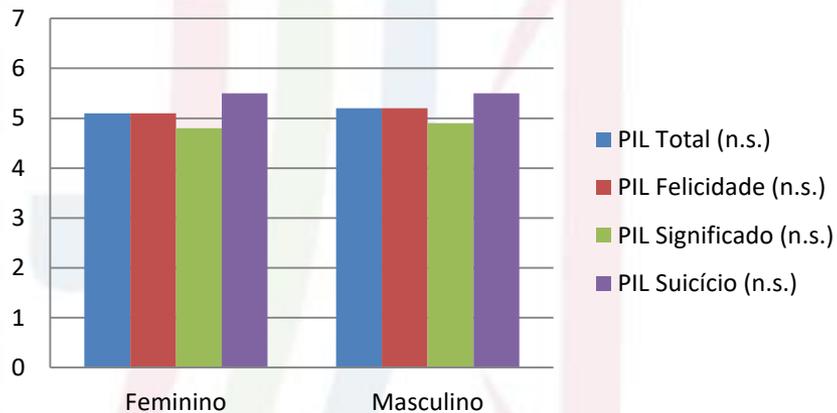
Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões do PIL

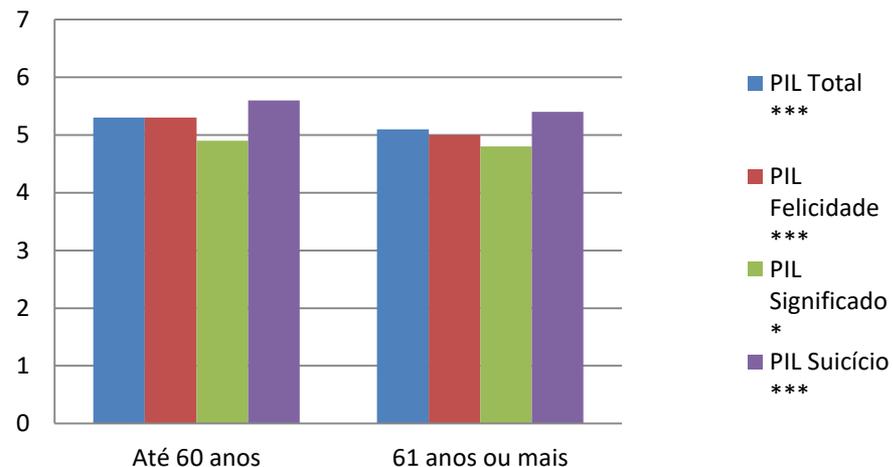


Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões do PIL nas Mulheres e Homens



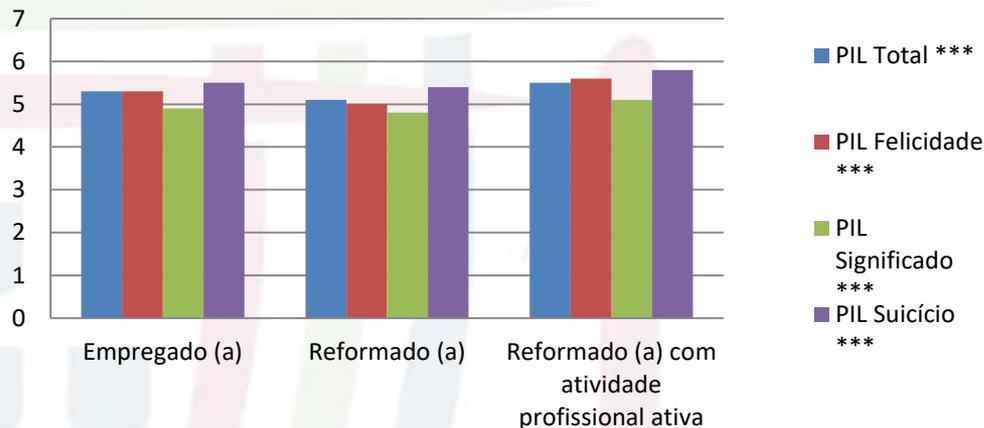
Dimensões do PIL em pessoas até 60 anos e com 61 ou mais



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

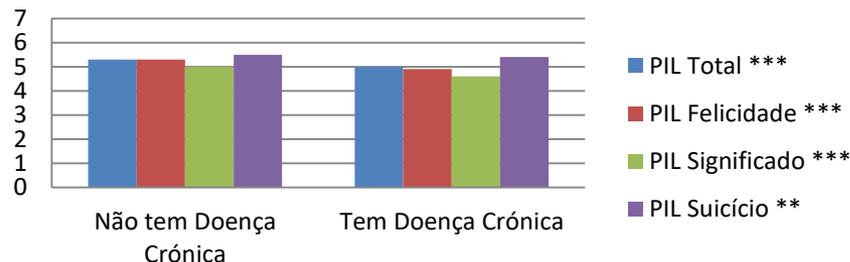
Dimensões do PIL em Trabalhadores, Reformados e Reformados Ativos



Legenda:

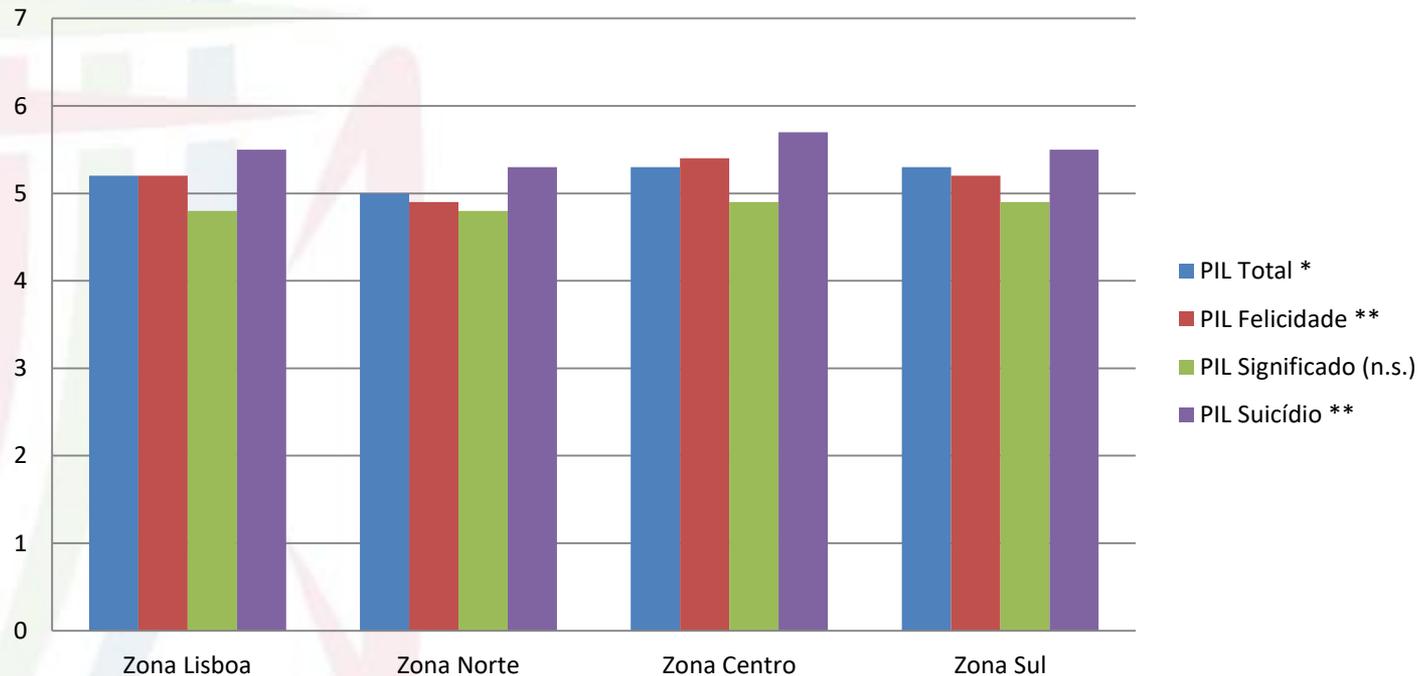
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Dimensões do PIL em pessoas com doença crónica e sem doença crónica



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

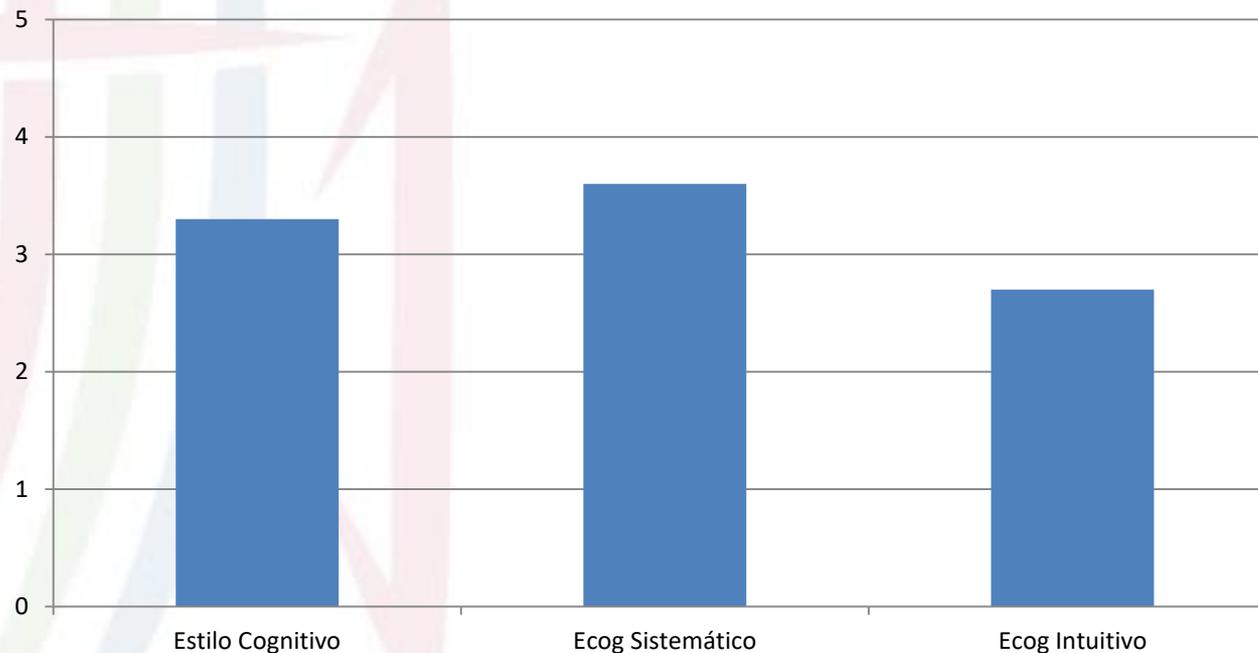
PIL em Regiões



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões do Estilo Cognitivo

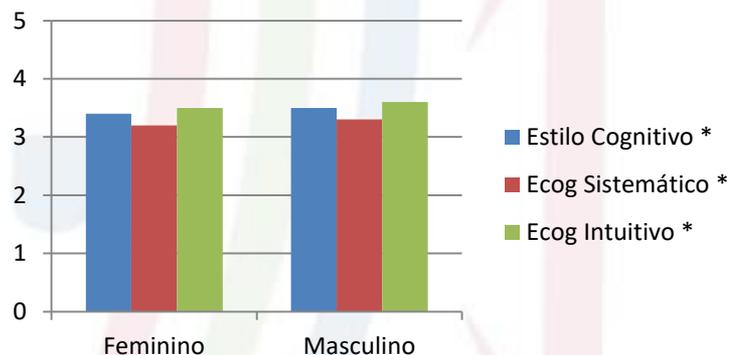


Legenda:

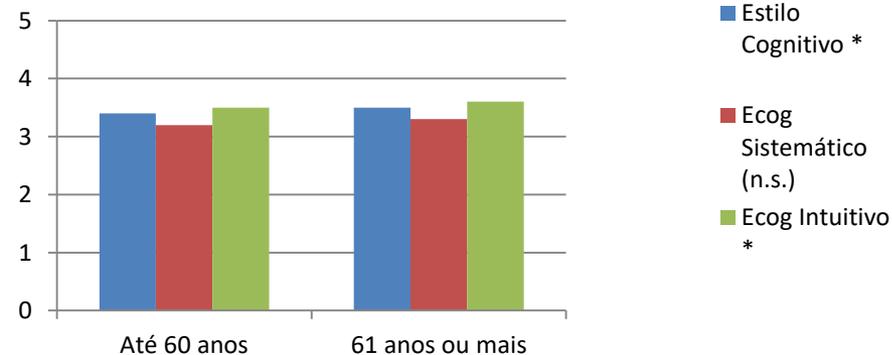
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões do Estilo Cognitivo nas Mulheres e Homens



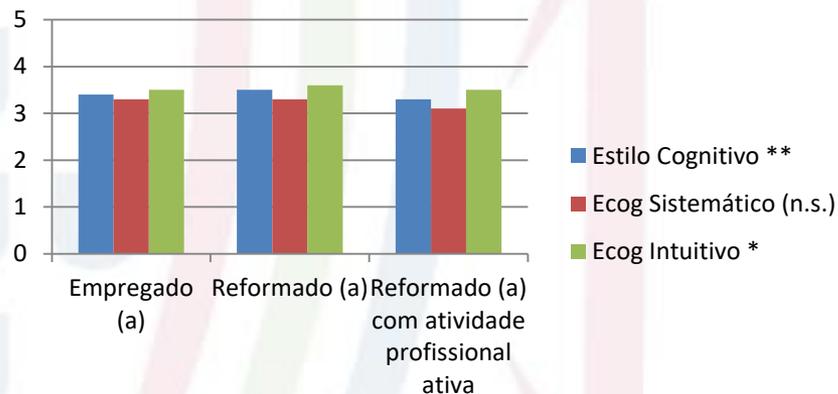
Dimensões do Estilo Cognitivo em pessoas até 60 anos e com 61 ou mais



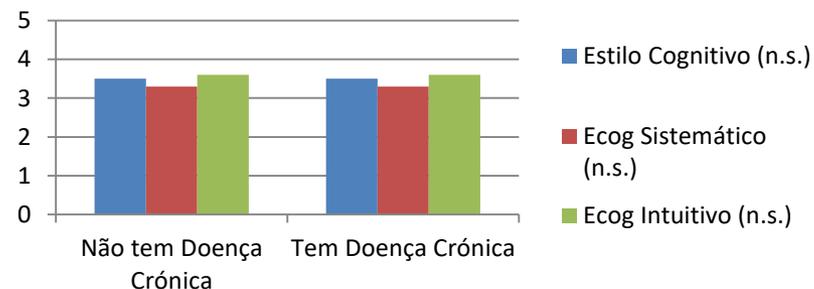
Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões do Estilo Cognitivo em Trabalhadores, Reformados e Reformados Ativos



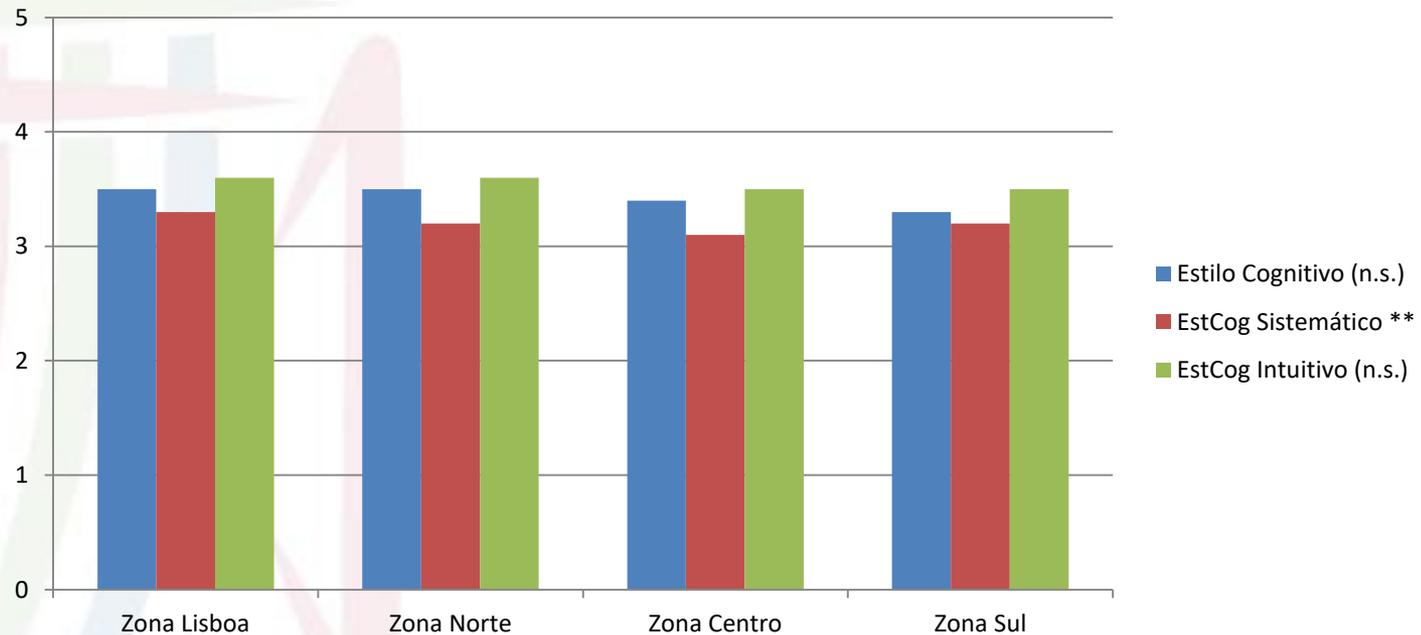
Dimensões do Estilo Cognitivo em pessoas com doença crónica e sem doença crónica



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

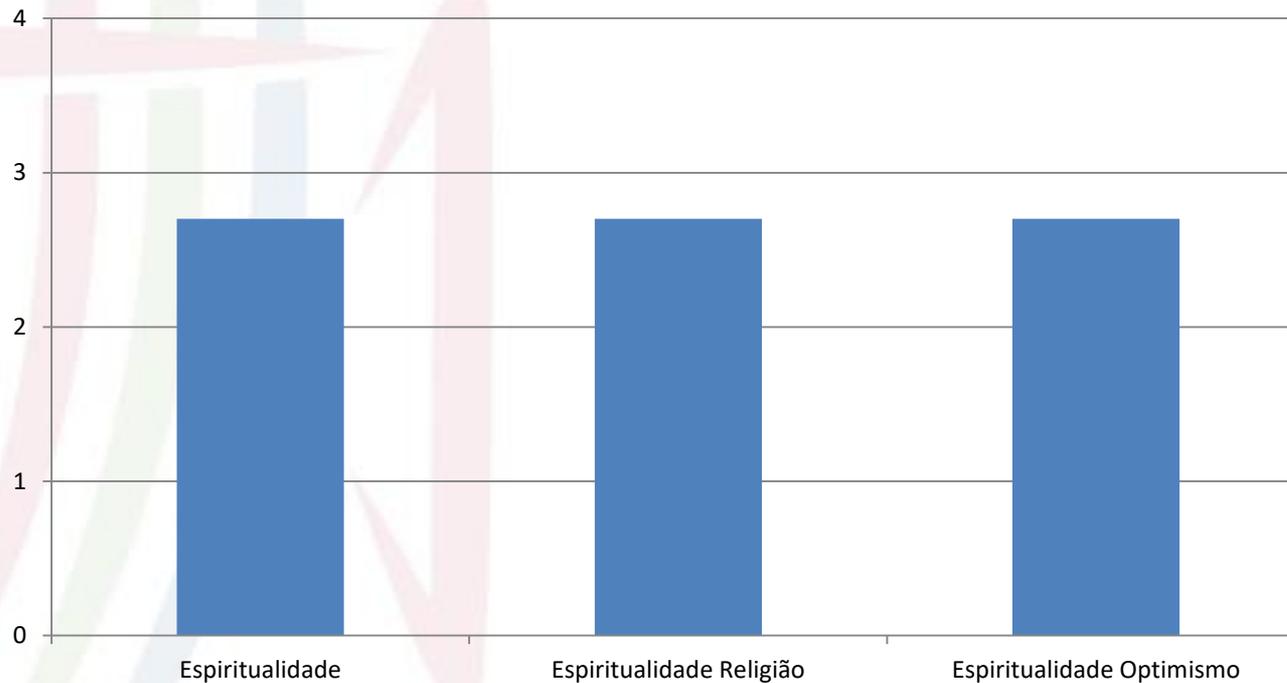
Estilo Cognitivo em Regiões



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões da Espiritualidade

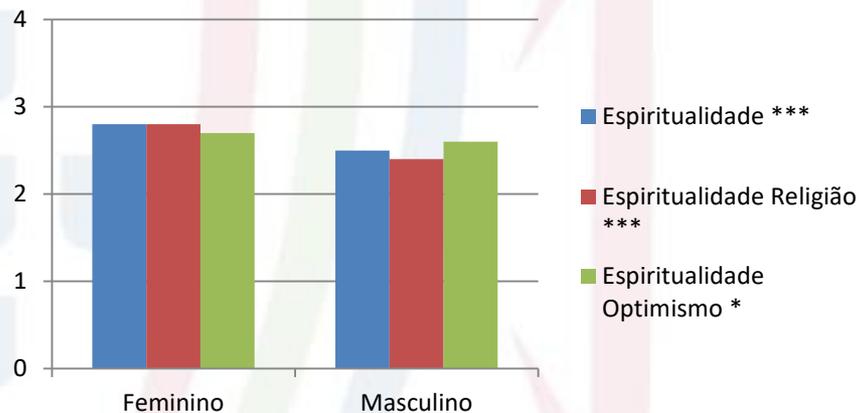


Legenda:

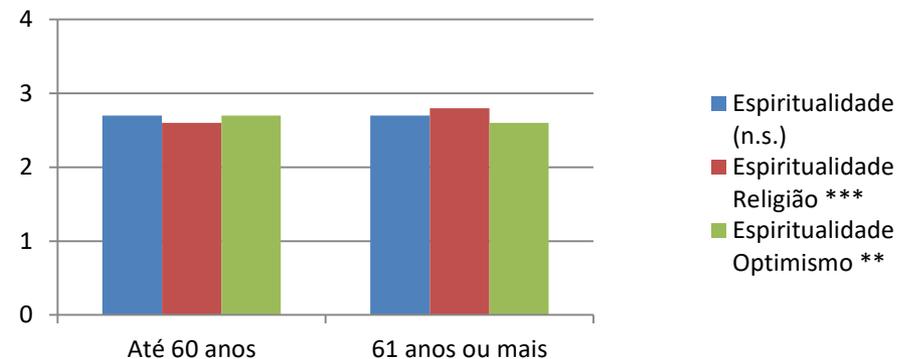
- 1= Muito mau
- 2= Mau
- 3= Nem bom, nem mau
- 4= Bom
- 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões da Espiritualidade nas Mulheres e Homens



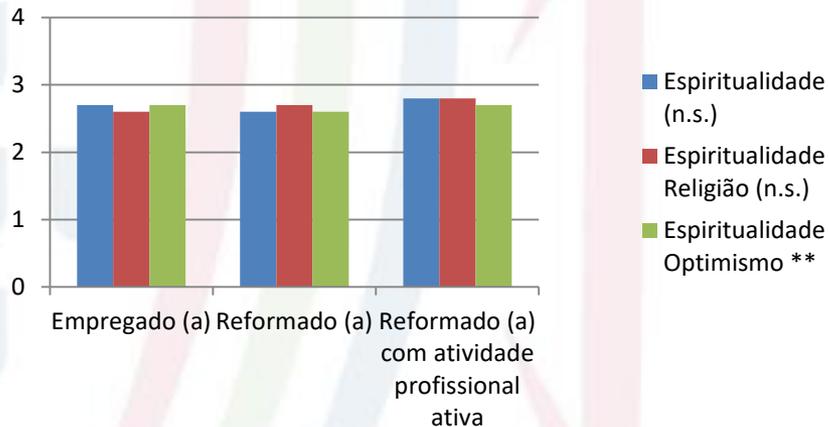
Dimensões da Espiritualidade em pessoas até 60 anos e com 61 ou mais



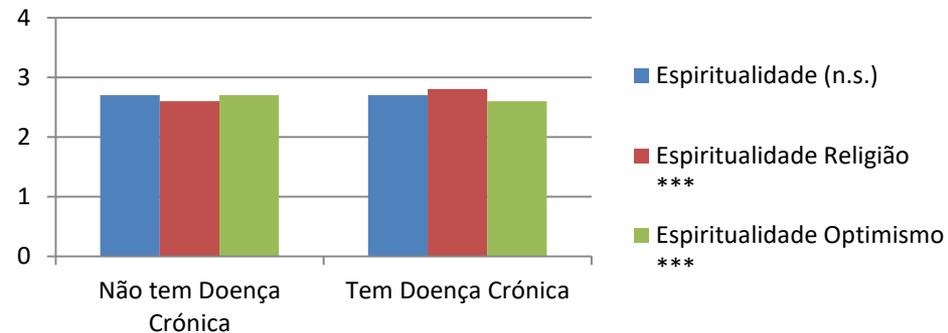
Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Dimensões da Espiritualidade em Trabalhadores, Reformados e Reformados Ativos



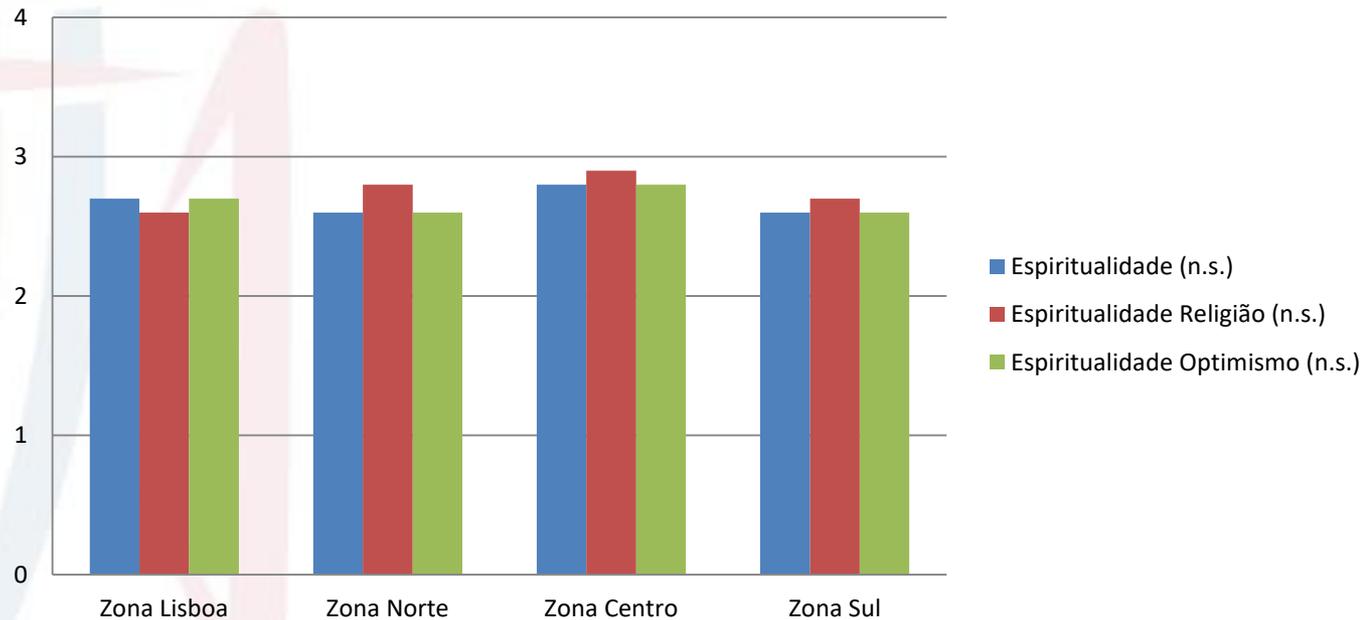
Dimensões da Espiritualidade em pessoas com doença crónica e sem doença crónica



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

Espiritualidade nas Regiões



Legenda: 1= Muito mau; 2= Mau; 3= Nem bom, nem mau; 4= Bom; 5= Muito bom

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

CRITÉRIOS PARA UM ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

- Saúde
- Bom funcionamento físico/mental
- Hábitos/estilos de vida saudáveis
- Envolvimento social



Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo

PRÉ-REFORMA E REFORMA

- Aumentar a **participação** dos séniores;
- Melhorar a sua **qualidade de vida** de trabalho;
- Manter o **equilíbrio** entre os recursos e as exigências do trabalho;
- Promover **estilos de vida saudáveis**;
- Promover uma **transição tranquila** entre o trabalho e a reforma.

CAPITAL SOCIAL

- Encorajar a **participação na comunidade**;
- Aumentar as **intervenções coletivas** em actividades educacionais e sociais para prevenir/evitar a **solidão** e o **isolamento**;
- Criar **oportunidades de trabalho voluntário**.

Estudo Nacional Fatores Psicossociais promotores de qualidade de vida e envelhecimento ativo



CÁTIA BRANQUINHO & EQUIPA AVENTURA SOCIAL

www.aventurasocial-associacao.com

www.aventurasocial.com

Facebook/Aventura Social - Associacao

E-mail: aventurasocialassociacao@gmail.com

Tel.: +351 963 276 649



V Congresso Internacional da Corrida
Lisboa - 6 e 7 de Dezembro



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

**Obrigada
pela vossa
atenção!**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO