

NOTA DE IMPRENSA

Projeto premiado junta estudantes de Desporto do IPS e população idosa de Setúbal

Politécnico de Setúbal retoma iniciativa de voluntariado “Comunidade para uma Vida Saudável”

Setúbal, 28 de março de 2022 – Depois de um interregno de dois anos devido à pandemia, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) retomou as atividades do **projeto de voluntariado “Comunidade para uma Vida Saudável”**, que pretende **combater o isolamento social dos idosos de bairros carenciados de Setúbal** através da atividade física.

O projeto, vencedor do **Prémio de Voluntariado Universitário (PVU) Santander Universidades em 2019**, é desenvolvido por estudantes finalistas da licenciatura em Desporto, abrangendo moradores do território da Bela Vista, alvo do Nosso Bairro, Nossa Cidade – Programa Integrado de Participação e Desenvolvimento da Bela Vista e Zona Envolvente, do município de Setúbal.

O ciclo de iniciativas, que vai prolongar-se até junho, teve início a 23 de março com uma **sessão de avaliação física no Laboratório de Desporto da Escola Superior de Educação (ESE/IPS)** em que participaram 14 moradores. Uma bateria de testes para aferir parâmetros como força, flexibilidade, coordenação, agilidade e capacidade cardiorrespiratória, que será repetida no final, depois de cumprido um programa de caminhadas pelo eco-trilho do campus de Setúbal do IPS e sessões de atividade física e sobre nutrição, para registo da evolução dos participantes.

O projeto envolve **30 estudantes do 3º ano da licenciatura em Desporto** que, deste modo, têm oportunidade de “aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do curso, nomeadamente as baterias de testes e a prescrição individualizada de exercícios para uma população específica”, explica **Ana Pereira, coordenadora do curso**. “Estamos a falar de uma população acima dos 60 anos e a receptividade tem sido muito boa, porque todas as baterias de testes aplicadas são específicas e as pessoas correspondem. Não há nenhum teste ou atividade em que se sintam de alguma forma desenquadradas”, sublinha a docente.

João Pereira, um dos estudantes envolvidos, encara a participação neste projeto como “uma experiência muito válida” para o seu futuro profissional, dado “o espetro da população com quem podemos vir a trabalhar, que é muito amplo”. Em qualquer atividade física, em contexto de ginásio ou outro, “vão aparecer pessoas nesta faixa etária e nós temos que saber como avaliar a sua condição e quais os exercícios mais adequados”, acrescenta.

“Não é vaidade nem presunção, mas perguntaram-me aqui se eu era atleta, se fazia ginástica. Eu era mecânico de automóveis, era a minha ginástica”, graceja **José Silvestre, de 81 anos**, visivelmente satisfeito pela boa forma física exibida. Pela segunda vez no Laboratório de Desporto da ESE/IPS – a primeira foi imediatamente antes de ser declarada a pandemia – o

morador do Bairro 1º de Maio é um adepto assíduo das caminhadas e do convívio e encontrou neste projeto do IPS mais uma forma de cumprir a sua máxima de vida: “Há quem passe os dias e há quem viva os dias. E eu quero viver os dias porque estou na reta final. Quero envelhecer ativo”.

Não sendo um programa desportivo ou de saúde, o **Nosso Bairro, Nossa Cidade** (NBNC) aparece ligado a este projeto de voluntariado do IPS pela vertente da atividade física, “por manifesto interesse por parte dos moradores, que decidem quais as atividades em que querem participar”, justifica **Sara Gonçalves, da equipa de coordenação**. Segundo a técnica municipal, estes 14 participantes pertencem ao “grupo de moradores mais ativo fisicamente do NBNC. Sempre que houve abertura nos confinamentos eles vinham para a rua, para as caminhadas”. Agora, conclui, “é tentar manter a regularidade para que, em junho, quando voltarmos a fazer esta bateria de testes, seja possível para os estudantes ver a evolução que houve”.



Carla Ferreira

Gabinete de Imagem e Comunicação | Imprensa

T. +351 265 710 814 | Ext VoIP: 1900 | E. imprensa@ips.pt

Instituto Politécnico de Setúbal / EU³DRES² European University

Campus do IPS, Estefanilha | 2910-761 Setúbal, Portugal | www.ips.pt



Engaged and Entrepreneurial European University as
Driver for European Smart and Sustainable Regions

Siga-nos nas redes sociais:



--

Sobre o IPS:

Há 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores – Escola Superior de Tecnologia de Setúbal, Escola Superior de Educação, Escola Superior de Ciências Empresariais, Escola Superior de Saúde (campus de Setúbal) e Escola Superior de Tecnologia do Barreiro (campus do Barreiro). Atualmente dispõe de uma vasta oferta formativa, entre cursos técnicos superiores profissionais, licenciaturas, pós-graduações e mestrados, que abarca importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. É considerada uma referência não só nas metodologias pedagógicas adotadas, com foco principal no estudante, como também na estreita ligação que mantém com as empresas e organizações da região. Destas duas grandes apostas resulta o seu desempenho no que toca à empregabilidade, com a segunda taxa mais elevada de todo o ensino politécnico (www.ips.pt).