

# UTAD desenvolve programa de promoção do exercício físico e da saúde para mulheres em Penafiel



Numa parceria com a Câmara Municipal de Penafiel, a Administração Regional de Saúde do Norte e o Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa, a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) está a desenvolver o projeto “MENO(S) PAUSA+MOVIMENTO”, dirigido a mulheres pós-menopáusicas, constituindo um exemplo de complementaridade na promoção da saúde da nossa população.

O projeto, que tem a supervisão científica e pedagógica de três docentes do Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde (Helena Moreira, Catarina Abrantes e Ronaldo Gabriel) e o apoio do CIDESD e do CITAB, envolve já cerca de

100 mulheres residentes do município de Penafiel e continua aberto a novas inscrições. Conta com a participação de vários estudantes do curso de 3º ciclo em Ciências do Desporto da UTAD e bolseiros de investigação.

Entre os seus objetivos está a prática de exercício físico em contacto com o ambiente natural e orientado para as necessidades da mulher após a menopausa, supervisionado por profissionais especializados, de forma a melhorar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar.

As utentes do projeto contam com um programa de rastreios gratuitos dos níveis de aptidão física (composição corporal, aptidão aeróbia e muscular) e funcional, dos fatores de risco cardiovascular e metabólico e informação relacionada com os níveis de atividade física e a duração e qualidade do sono, ajudando-as a serem agentes ativos de promoção da sua saúde.

No âmbito do projeto, serão ainda avaliados e classificados alguns percursos pedestres existentes no município, a serem utilizados pelas participantes do programa, e que se possam traduzir numa melhoria da acessibilidade aos mesmos e numa proposta atraente de promoção de um estilo de vida mais ativo, extensível a outros segmentos da população.