



1. Identificação

Nome do Projeto:	Programa Nacional de Atividade Física e Saúde
Dono:	Ministério do Desporto
Endereço:	Palácio do Governo/Praia/ Cabo Verde. C.P 304 Telefone: 261 05 15; E-mail:
Período	
Início:	Agosto de 2017 Fim: 2020
Custo do Projeto:	
Fontes de Recursos:	Orçamento do Desporto
Parceiros:	Empresas públicas & privadas,
Outras informações:	Envolvimento das Câmaras Municipais, Cooperação Internacional, Comité Olímpico Cabo-verdiano; Federações Desportivas; Empresas Públicas e Privadas;

2. Análise situacional

Autores especializados definem *Atividade Física* como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia” (Shephard & Balady, 1999). Estes autores diferenciam atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico. Ainda para Pate et al. (1995) e Caspersen et al. (1985), essas definições podem ser complementadas assinalando que o exercício tem como objetivo melhorar um ou mais componentes da aptidão: condição aeróbica, força e flexibilidade.

Complementando essas definições temos as propostas por (Fahey et al. (1999), nas quais a atividade física define-se como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, podendo ser apresentado em um *continuum*, com base na quantidade de energia despendida. Como exemplos, subir escadas ou simplesmente caminhar são atividades fáceis que precisam de pouco esforço e gastam pouca energia, considerando que essa realização seja feita por pessoas saudáveis. Já andar de bicicleta ou correr alguns quilómetros demanda uma habilidade e um gasto energético consideravelmente maior.

Exercício físico, para (Sardinha Mendes & Gil Soares, 2000) se diferencia também pela intencionalidade e planificação, enquanto a expressão da aptidão física representaria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão.



Estima-se que as doenças crónicas foram responsáveis por 60% das mortes em 2005 e que 80% ocorreram em países de baixo rendimento ou de rendimento médio. A hipertensão, níveis altos de colesterol, o sobrepeso, a obesidade, a inatividade, o consumo excessivo do álcool e do tabaco, a não ingestão de frutas e verduras são fatores de risco responsáveis por 80% das mortes por doenças cardiovasculares e ataques fulminantes e todas elas estão diretamente relacionadas à falta de atividade física ou alimentação regrada.

Em 2002, na 55ª Assembleia Mundial da Saúde pediu-se uma estratégia mundial sobre o regime, atividade física e saúde dentro de um esquema de prevenção e controlo de doenças não transmissíveis. Os impactos da globalização, urbanização e envelhecimento rápido em níveis de atividade não são claros. Estima-se que 1.9 milhões de mortes são atribuídas aos níveis baixos de atividade física.

A Organização Mundial da Saúde emitiu “as recomendações precedentemente indicadas”, enfatizando os seguintes aspetos a serem aplicados:

1. Saúde cardiorrespiratória (cardiopatia coronária, doenças cardiovasculares, acidente cerebrovascular, hipertensão);
2. Saúde metabólica (diabetes, obesidade);
3. Cancro (cancro de mama, cancro de cólon);
4. Saúde funcional e prevenção de quedas e depressão.

Programas de referência a nível mundial como o “**Agita São Paulo**”, existente desde 1996 e sustentado por um grupo de assessores, cientistas e instituições parceiras, dirigido a três principais focos (escolares, trabalhadores e idosos), com dois objetivos básicos: aumentar o conhecimento da população sobre os benefícios da atividade física e aumentar o nível de atividade física da população, com uma proposta básica que consiste em elevar pelo menos em um nível a atividade física de cada pessoa, ou seja: incentivar o sedentário a ser pelo menos pouco ativo; o pouco ativo ser regularmente ativo; e o ativo para muito ativo ou a manter-se neste nível (Matsudo,1999).

3. Justificativa

3.1. Contexto

3.1.1. Situação Geográfica, População e Principais Fatores de Riscos.

Cabo Verde é constituído por dez ilhas em uma área de 4.033 km², dos quais nove são habitadas e são divididas em vinte e dois conselhos, que coexistem com o poder central da gestão de políticas públicas. Com fracos recursos naturais, clima seco e com falta de chuvas durante o ano. A população é pequena e, atualmente, é de cerca



de meio milhão de pessoas sendo 50,1% do sexo feminino e 49,9% do sexo masculino, a maioria vive nas cidades (61,8%). Aproximadamente 50% da população tem menos de 25 anos, 12% com menos de 5 anos e a população mais velha é de cerca de 6%. A taxa de crescimento populacional diminuiu de 2,4% em 2000 para 1,2% em 2010, no entanto, a esperança de vida continua a aumentar, sendo que em 2010, os homens viveram uma média de 68,9 anos e as mulheres 76,6, segundo a Direção Nacional da Saúde, em 2015.

Cabo Verde não está indiferente ao processo de envelhecimento da população que vem ocorrendo a nível mundial. De acordo com Direção Nacional da Saúde (2017), a partir de dados do Instituto Nacional de Estatística - 2017, este fenómeno é razoavelmente acelerado e estima-se que até 2030 a população mais jovem, até 19 anos, vai diminuir em 21%, a população com mais de 40 anos aumentará em 39% e a de idade entre 60 anos ou mais vão crescer em 50%. No cenário demográfico se projeta uma avaliação dos gastos com a saúde na ordem de 1,49% a mais do PIB entre 2010 a 2030.

Em termos de epidemiologias há uma maior incidência de doenças transmissíveis que não tendem a piorar com o aumento do envelhecimento da população. Os dados da Direção Nacional da Saúde, 2017, confirmam que a principal causa de mortalidade são as doenças do aparelho circulatório (27,6%), entre as mulheres 32,9% e entre os homens, 23,6%, destacando a hipertensão que afeta cerca de 33,7% da população. Também se refere a tumores, doenças infecciosas e parasitárias, doenças respiratórias, diabetes e obesidade.

Além disso, os resultados do inquérito realizado em 2015 pelo Instituto Nacional de Estatística de Cabo Verde sobre a cultura, desporto e lazer, e em dados da Direção Nacional da Desporto (2016) mostram uma tendência à inatividade física por parte da população cabo-verdiana e está refletida nos seguintes dados:

- Apenas 35,3% dos entrevistados com idade inferior a 12 anos praticam desporto ou atividade física;
- As pessoas do sexo masculino praticam mais atividade física (46,3%) do que do sexo feminino (24,4%);
- 64,7% dos entrevistados não fazem desporto ou atividade física;
- O desporto ou atividade física é mais praticado na faixa etária dos 15 à 24 anos (38,1%);
- A frequência média de prática de desporto ou atividade física por semana é de 3,5 e em média é dedicado 3,7h por semana para estas atividades.

Cabo Verde convive com o problema do sedentarismo provocado pela introdução acelerada das novas tecnologias e pela falta de cultura de prática de atividade física regular. A adoção de um estilo de vida ativo é de extrema importância para a saúde,

para o desenvolvimento socioeconómico da população. Neste sentido, torna-se imprescindível a criação de políticas públicas que incentivam, estimula e educa a população para a cultura de hábitos saudáveis.

3.1.2. Infraestruturas para a Prática de Atividade Física e Desporto.

3.1.2.1. Disponibilidade de Instalações Desportivas em todo o País.

Para conhecer a disponibilidade de instalações desportivas abertas às diversas comunidades em Cabo Verde, utiliza-se os dados fornecidos pela Carta do Desporto Artificial de Cabo Verde elaborado em 2010, que constituem as referências mais atuais sobre este assunto.

A Direção Geral do Desporto (2010), levando em consideração as diferentes características das instalações desportivas, identifica os seguintes tipos:

- Playgrounds grandes;
- Playgrounds pequenos;
- Campos, ginásios e sedes desportivas;
- campos atléticos;
- Piscinas.

A maioria das instalações desportivas incidem sobre o tipo de pequenos campos com 284, seguido por grandes playgrounds com 179 instalações; pavilhões e ginásios desportivos com 27 instalações, e pistas de corrida com 4. No caso deste último, adiciona uma pista de corrida que não foi construída em 2010.

A Ilha de Santiago tem o maior número de instalações desportivas, com um total de 200 e a ilha onde há menos instalações disponíveis é a Ilha da Brava com 11. Outro fato interessante está relacionado com as pistas de atletismo, existem apenas 4 e estão localizadas nas ilhas de Santo Antão, Sal, Santiago e Fogo. No caso dos pavilhões, ginásios e salas desportivas, existem quatro ilhas que não têm estes tipos de instalações, são elas: Santo Antão, Boa Vista, Maio e Brava.

Percebe-se que no caso dos tipos de campos grandes e pequenos, todas as ilhas e concelhos têm este tipo de instalações desportivas, no entanto, existem 14 concelhos que não têm pavilhões, ginásios e salas desportivas.



Número de instalações desportivas de acordo com os concelhos e ilhas.

Ilha	Concelho	Número de instalações desportivas			
		Grandes campos	Pequenos campos	Campos, ginásios e salas	Pista de atletismo
Santo Antão	Ribeira Grande	7	22	-	1
	Paúl	3	6	-	-
	Porto Novo	20	12	-	-
Total		30	40	-	1
São Vicente	São Vicente	14	26	5	-
São Nicolau	Ribeira Brava	10	16	1	-
	Tarrafal de São Nicolau	5	6	-	-
Total		15	22	1	-
Sal	Sal	5	21	4	1
Boa Vista	Boa Vista	10	9	-	-
Maio	Maio	15	11	-	-
Santiago	Tarrafal	10	10	-	-
	Santa Catarina	11	11	2	-
	Santa Cruz	8	10	2	-
	Praia	19	42	11	1
	São Domingos	10	9	1	-
	São Miguel	7	11	-	-
	São Salvador do Mundo	1	4	-	-
	São Lourenço dos Órgãos	1	7	-	-
	Ribeira Grande de Santiago	7	5	-	-
Total		74	109	16	1
Fogo	Mosteiros	4	12	1	-
	São Filipe	8	17	-	1
	Santa Catarina de Fogo	2	8	-	-
Total		14	37	1	1
Brava	Brava	2	9	-	-
Total Nacional		179	284	27	4

Fonte: Carta Desportiva Nacional, Direção Nacional do Desporto, 2010



3.1.2.2. Áreas Desportivas Úteis (ADU) Per Capita.

Este indicador é um dos mais utilizados em vários estudos realizados em países europeus, onde a relação entre a área desportiva útil (ADU) e o número de habitantes é construída pela divisão (ADU) em metros quadrados, estabelecendo o número de habitantes. A unidade de medida é expressa em (m² / hab.), segundo a Direção Nacional do Desporto, 2010.

Para avaliar esse indicador é usada uma tabela aprovada pelo Conselho da Europa, que tem cinco níveis e define limites de variação em cada nível, como mostra a tabela a seguir:

Nível	Faixa de Medição	Qualificação
1	0,00 m ²	Inexistente
2	0,01 a 1,99 m ²	Fraco
3	2,00 a 3,99 m ²	Razoável
4	4,00 a 7,99 m ²	Bom
5	>= 8,00 m ²	Excessivo

Existem diferenças nos valores da distribuição da área desportiva útil para as pessoas nas diversas ilhas de Cabo Verde. Um valor nacional de 2,47 m² per capita. O país está no meio-termo com uma oferta de Instalações Desportivas Úteis para a população considerada "razoável". No entanto, as ilhas mais povoadas, Santiago e São Vicente têm a classificação de "fraco" como na escala acima mencionada, e se considerarmos também a tabela abaixo:

Instalações desportivas úteis por habitantes em cada ilha.

Ilha	Área (km ²)	Pop. Estimada	AUDTotal Existente	M ² /hab. Existente
Santo Antão	779	49.122	152.027	3,1
São Vicente	227	81.244	120.631	1,5
São Nicolau	343	12.685	112.165	8,8
Sal	216	20.702	60.037	2,9
Boa Vista	620	6.233	68.694	11,0
Maio	269	8.303	117.382	14,1
Santiago	991	295.688	518.832	1,8
Fogo	476	37.821	107.542	2,8



Brava	64	6.043	20.130	3,3
Total Nacional	3.985	517.841	1.277.440	2,47

Fonte: Carta Desportiva Nacional, Direção Nacional do Desporto, 2010.

3.1.2.3. Estado de Degradação e Construção de Instalações Desportivas.

Conforme relatado pela Direção Nacional do Desporto (2010) na Carta Desportiva Nacional, nessa fase um problema sério foi encontrado na qualidade das instalações desportivas. Ela identificou que cerca de 50% destes tinham condições suficientes quanto à boa conservação da superfície de Desporto e principalmente teve condições muito pobres em termos de condição geral. Cercas e instalações de apoio a infraestrutura degradadas ou inexistentes e equipamentos contaminados por animais em condições que representam um risco para os profissionais.

Tendo em conta estas dificuldades, propôs não só assegurar um maior número de instalações desportivas, mas promover estratégias para a reconstrução de muitas instalações existentes.

3.1.2.4. Situação das Áreas para o Desenvolvimento da Educação Física e do Desporto nas Escolas.

No relatório de avaliação sobre as condições para a prática de atividades físicas nas escolas do ensino básico realizado em novembro de 2014. O principal objetivo foi verificar as condições mínimas necessárias para a prática do atletismo para coletar dados e avaliar a situação atual e implementar o projeto, (Republica de Cabo Verde, 2014).

Das 50 escolas que participaram na implementação do questionário, apenas 84% tinham pelo menos um espaço dentro de seu gabinete para o desporto e 16% de duas áreas para esta finalidade. Também foi identificado que 25% das escolas em áreas do desporto tinha uma dimensão de 60x40 que é de 2400 m².

Os 78% das escolas tinham uma alternativa de uso de outros espaços pertencentes à comunidade (estádios municipais, ruas, pavilhões, etc.) e apenas 40% deles tinham coordenado com as autoridades de usar essas instalações desportivas.

As escolas que participaram, representando 12% de todo o universo das escolas primárias no território cabo-verdiano que no total é 414. Mesmo quando o relatório de resultados do diagnóstico não clarifica os critérios de seleção (probabilísticos ou não-probabilísticos) de escolas que tenham participado na aplicação do questionário, permitindo inferências sobre o resto do universo de escolas, estes dados fornecem



uma visão geral inicial das características de escolas primárias em termos de espaços para desporto e de atividade física.

No entanto, considera-se necessário, dependendo dos objetivos do programa de Mexe-Mexe, realizar um censo para saber quais as condições das instalações desportivas ou áreas para desenvolver a educação física no ensino primário e secundário.

3.1.3. Análise Swot Interna e Externa.

Interna	Externa
Forças <ul style="list-style-type: none">• Predisposição do Cabo-verdiano para o exercício físico;• Espaços físicos / naturais disponíveis;• Vontade Política;• População Jovem Ativa;• Paixão Nacional pelo Desporto;• Clima que permite atividades físicas ao ar livre;• E.F. presente no curriculum educativo.	Oportunidades <ul style="list-style-type: none">• Aposta dos Municípios no ordenamento do território e criação de espaços convidativos para a prática de atividade física;• Disponibilidade e aptidão da população para o exercício físico e desporto;• Sensibilidade do atual governo para com o programa;• A promoção de Atividade Física é uma prioridade para o desenvolvimento sustentável para 2030;• 1/5 da população cabo-verdiana está no sistema educativo;• Trabalho intersectorial.
Fraquezas <ul style="list-style-type: none">• Poucos recursos humanos especialistas em Atividade Física;• Crescimento Urbano Anárquico (sem espaço para Prática);• Falta de infraestruturas e equipamentos adequados;• Carga horária insuficiente no curriculum educativo em relação a educação física, 1 ou 2 tempos por semana;• Desconhecimento ou pouco conhecimento dos benefícios da prática de atividade física regular e orientada;• Inexistência de estudos de nível de atividade física da população cabo-verdiana;• Falta de professores de Educação Física nas escolas do ensino básico em Cabo verde.	Ameaças <ul style="list-style-type: none">• Restrição Orçamental;• Mitigação cultural e religiosa em algumas comunidades.• Insularidade e custos inerentes, assim como as dificuldades que acrescenta à implementação do controlo sobre o programa;• Envolvimento não suficiente por parte dos principais parceiros (ME, MS, ONG, CM);• Uso excessivo de TIC e videogames;• Crescimento urbano acelerado e poluição do ar;• Pouco crescimento do PIB.



3.1.4. Instrumentos Políticos e Legais sobre a Atividade Física.

3.1.5. Âmbito Internacional.

A prática de atividade física e do desporto no mundo de hoje é considerado uma necessidade para as pessoas, reconhecendo os benefícios para a saúde física e a qualidade de vida em termos gerais e contribui para a formação e desenvolvimento da personalidade dos indivíduos desde a infância até a idade adulta.

As organizações internacionais estão preocupadas em tornar o direito das pessoas para a realização da atividade desportiva e física reconhecido como a UNESCO estabeleceu (1978) na Carta Internacional de Educação Física e Desporto. O documento em questão, no artigo 1, afirma o seguinte:

"Todo ser humano tem o direito fundamental de acesso à educação física e desporto, que são essenciais para o pleno desenvolvimento de sua personalidade. O direito de desenvolver o físico, intelectual e faculdades morais através da educação física e do desporto deve ser garantida tanto no âmbito do sistema educativo como em outros aspetos da vida social". (UNESCO, 1978)

No caso específico das crianças, as Nações Unidas protegem e reconhecem o direito de meninas e meninos ao lazer, jogos de azar e as atividades recreativas inerentes à idade e que estas devem ser coerentes com os fins pretendidos, a educação, convidando a sociedade e as autoridades públicas a fazer esforços para promover o gozo deste direito, (ONU, 1959) e (ONU, 1990).

Além disso, a educação física e o desporto são reconhecidos como elementos chaves na aprendizagem ao longo da vida dentro do sistema educativo, que serviu de impulso para muitos países os inserir no currículo escolar. Na Terceira Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e Desporto (MINEPS III) desenvolvido em Punta del Este, Uruguai em 1999, no discurso de encerramento, Matsuura (1999) ratificou o papel essencial da educação física e desporto na educação ao longo da vida, e solicitava aos sistemas educativos que buscassem um lugar para a educação física, que lhe permitia estabelecer as ligações com os outros elementos da educação

Além disso, o Manifesto Mundial de Educação Física - FIEP (2000) entrou em ação, considerando que a educação física para exercer o seu papel de educação e agir preventivamente na redução de doenças não transmissíveis e proporcionar uma melhor qualidade vida aos seus beneficiários, as pessoas devem desenvolver hábitos de prática sistemática de atividade física.



O resultado do Relatório sobre a Saúde Mundial, OMS (2002) observou que as altas taxas de mortalidade, morbidade e incapacidade foram principalmente associadas às doenças não transmissíveis, estima-se que em 2020 será responsável por 73% das mortes e 60% do peso global da doença, também identificados como fatores de riscos para estas doenças os hábitos alimentares inadequados e a falta de atividade física.

Na 55ª Assembleia Mundial da Saúde foram convidados os Estados-Membros a colaborar com a OMS no desenvolvimento de uma estratégia global sobre dieta, atividade física e prevenção orientada para a saúde e controle de doenças não transmissíveis, com uma base científica e apoiou as melhores práticas na busca de uma abordagem integrada para melhorar a dieta e aumentar o critério de atividade física, (WHA55.23, 2002).

Em maio de 2004, na Estratégia Global para Dieta Alimentar, Atividade Física e Saúde da 57ª. Assembléia Mundial da Saúde, a Organização Mundial de Saúde OMS (2004) aprovou o estabelecimento de metas e objetivos da seguinte forma:

O objetivo geral é promover e proteger a saúde, orientando a criação de um ambiente propício para ações sustentáveis no individual, comunitário, nacional e em todo o mundo, e que, em conjunto, resultar em uma redução da morbidade e mortalidade associadas à dieta pouco saudável e a falta de atividade física.

3.1.6. Âmbito Nacional.

No contexto do país (Cabo Verde) da Constituição da República no Título III Direitos e Deveres Económicos, Sociais e Culturais e no artigo 80 refere-se ao direito à Cultura Física e Desporto, o direito de todas as pessoas é reconhecido para a cultura física e desporto, neste sentido, a lei estimula, orienta e apoia a prática e difusão da cultura física e do desporto, entre outros aspetos, tais como: infraestrutura de edifício, estimular as associações desportivas de formação e prevenir a violência no desporto, (Constituição da República de Cabo Verde, 2010).

Também no artigo 75 desta Constituição, que aborda os direitos dos jovens à educação, formação profissional, desenvolvimento físico, intelectual e cultural, bem como o uso útil dos tempos livres.

Decreto-Lei n.º 10/2011, o Conselho de Ministros (2011) estabeleceu os pilares do sistema desportivo e definiu os objetivos e princípios que formam a base das políticas de desenvolvimento do desporto cabo-verdiano.

No Capítulo II das Disposições gerais, Seção I - orientações gerais, o artigo 4 – Direito ao Desporto, expressa o seguinte: "Todo mundo tem o direito de praticar a cultura física e do desporto, tanto individual como coletivamente, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, origem, religião, convicções políticas ou ideológicas,

instrução, situação económica ou direitos de status social exercida a partir da Constituição", (Conselho de Ministros de 2011).

Dado que a atividade física e do desporto favorecem decisivamente para o desenvolvimento do capital humano, bem-estar social, treinamento físico e intelectual dos cidadãos, Conselho de Ministros (2011), no capítulo III, refere-se a atividade física e o desporto, no artigo 10 estabelece que os estados devem incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida diária, tais como a adoção de estilos de vida ativos em coordenação com os serviços competentes dos departamentos do governo responsáveis pelas áreas do desporto e saúde. Da mesma forma que promove a reconciliação de atividade física com pessoal, familiar, escolar e profissional.

Atualmente, o Conselho de Ministros (2017) tem reforçado o Decreto-Lei anterior com o Decreto-Lei n.º 9/2017 para garantir uma intervenção mais eficaz, uma visão a médio e longo prazo para o desporto nacional.

A nova Lei de Bases de Atividade Física e do Desporto, no Capítulo III, do artigo 16 sobre a cultura da atividade física, com vista a manter uma vida ativa estabelece que a promoção de atividade física e saúde deve ser garantida desde a tenra idade, na educação pré-escolar, ensino básico e secundário, academias ou clubes desportivos usando programas específicos de expressão motora, educação física e desporto escolar como componentes essenciais da formação.

No que diz respeito ao desporto escolar, o artigo 19 destaca que este se deve desenvolver no sistema escolar durante o período de escolaridade, evitando seletividade e hiper-competitividade dos seus praticantes, a fim de alcançar o desenvolvimento integral dos indivíduos na sua formação para a vida e ocupação dos tempos livres.

3.3. Definições necessárias.

Educação Física

"Sector dos currículos escolares que se refere ao movimento humano, aptidão física e saúde. Incide sobre o desenvolvimento da competência física para que todas as crianças podem se mover de forma eficiente, eficaz e segura. É essencial para o pleno desenvolvimento e realização e participação ao longo da vida na atividade física ", (MINEPS V, 2013).

Atividade física

"A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer o gasto de energia. A "atividade física" não deve



ser confundida com o "exercício". Esta é uma variedade de atividade física planeada, estruturada e repetitiva e executada com um alvo relacionado com a melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Atividade física inclui o exercício, mas também outras atividades que envolvem o movimento do corpo e são conduzidas como parte dos momentos de jogo, o trabalho, as formas de transporte, as tarefas domésticas ativas e atividades recreativas", (OMS, 2017).

Desporto

"Todos os tipos de atividade física que contribuem para a aptidão física, bem-estar mental e interação social incluem o jogo, recreação, desporto organizado, desportos improvisados ou competitivos e jogos tradicionais", (MINEPS V, 2013).

Desporto para Todos

De acordo com ONU (2003), o conceito de "desporto para todos" é fundamental para a interpretação do desporto nessa direção. Iniciativas como o "desporto para todos" tenta maximizar o acesso a formas apropriadas de atividade física e participação nelas. A ênfase está na participação e inclusão de todos os grupos sociais, independentemente do sexo, idade, capacidade ou raça. Neste sentido, assume-se como uma definição: "Conceção que defende a prática do desporto e da atividade física acessível a todas as pessoas, incluindo as pessoas de todas as idades, de ambos os sexos e diferentes categorias sociais e económicos, a fim promover a saúde e benefícios sociais da atividade física regular ", (MINEPS V, 2013).

Recreação

"É um conjunto de atividades de teor físico - desporto ou turístico a que o homem se dedica voluntariamente engajado durante os tempos livres, para relaxamento ativo, diversão e desenvolvimento individual", (Pérez, 1997).

3.4. Benefícios da Prática de Atividade Física.

1. Reduzir os fatores de riscos de doenças não transmissíveis causadas pela má nutrição e falta de atividade física através de medidas essenciais de saúde pública, promoção da saúde e prevenção de doenças.
2. Promover a sensibilização e conhecimento geral sobre a influência da nutrição e da atividade física na saúde, bem como o potencial positivo das intervenções de prevenção.
3. Incentivar a criação, o fortalecimento e a implementação de políticas e planos de ação global, regional, nacional e comunitário concebidos para melhorar a



alimentação e aumentar a atividade física que são sustentáveis, abranger e envolver ativamente todos os setores, incluindo a sociedade civil, o setor privado e os meios de comunicação.

4. Acompanhar de perto os dados científicos e influências importantes sobre dieta e atividade física; apoiar a investigação sobre uma ampla gama de áreas relevantes, incluindo a avaliação das intervenções; e reforço dos recursos humanos necessários nesta área para melhorar e manter a saúde.

3.5. Recomendações para a Prática de Atividade Física.

Em maio de 2008, a sexagésima primeira Assembleia Mundial da Saúde aprovou um plano de resolução e ação de prevenção e controle das doenças não transmissíveis. O referido plano apela aos Estados-Membros e incentiva-os a desenvolver e implementar as diretrizes nacionais sobre atividade física para a saúde; a introdução de políticas de transporte que promovam métodos ativos e seguros de trabalho e transporte escolar (por exemplo, à pé ou de bicicleta); e adaptar as estruturas urbanas para facilitar a atividade física no deslocamento com segurança, e criar espaços para atividades recreativas, (OMS, 2008).

A OMS (2009) estabelece um documento chamado quadro de monitorização e avaliação da implementação da Estratégia Global para Dieta, Atividade Física e Saúde, com a finalidade de fornecer orientações aos Estados-Membros sobre monitoramento e avaliação das políticas e planos relacionados com a dieta e atividade física, bem como a identificação de indicadores específicos e relevantes para avaliar a implementação dessas políticas e planos. Os indicadores de estrutura e propostas visam ajudar os ministérios da saúde, outros departamentos e agências governamentais e partes interessadas a acompanhar a evolução das suas atividades no domínio da promoção da alimentação saudável e atividade física.

Devemos também mencionar as recomendações globais sobre atividade física para a saúde da OMS. Estas recomendações globais, com os benefícios cientificamente comprovados, modalidades, assiduidade, frequência, intensidade, duração e quantidade total necessária para melhorar a saúde, assim como a atividade física, fornece informações e orientações básicas para os decisores políticos, que a atividade física é de interesse a nível da população e envolvidos no desenvolvimento de diretrizes e políticas regionais e nacional sobre prevenção e controle de doenças não transmissíveis, (OMS, 2010).

No 3º Congresso de Atividade Física e Saúde de Toronto, a Carta aprovada apela a todos os países, regiões e comunidades para ter maior compromisso político e ação comunitária para proporcionar atividade física para todos, (GAPA, 2010).



Recentemente ocorreu a Sexta Conferência Internacional de Ministros e Altos Funcionários Responsáveis pela Educação Física e Desporto, realizada em Kazan, julho de 2017, que resultou em um plano de ação denominado Plano Kazan, que visa sobretudo desenvolver uma visão abrangente de todo o acesso inclusivo para o desporto, educação física e atividade física. "Essa esfera reafirma o direito de participação no desporto e na atividade física como um conjunto de ações com ligações estreitas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, e propõe a criação de novas parcerias, salienta o papel da educação física e a importância da igualdade entre homens e mulheres e juventude e na participação nos processos de tomada de decisão e inclusão de todos os programas futuros", (MINEPS VI, 2017).

Relatórios de benefícios da atividade física para crianças, jovens, adultos e idosos.

A prática de atividade física pode ajudar a reduzir o risco de incidência de doenças não transmissíveis que afetam negativamente a qualidade de vida e saúde das pessoas, bem como a mortalidade precoce. No caso dos adultos a OMS (2017) considera que um nível adequado de atividade física normal nesta idade: reduz o risco de hipertensão, doença coronária, derrame, diabetes, cancro da mama e cancro do cólon, depressão e quedas; melhora a saúde óssea e funcional, e é um fator determinante do gasto de energia e, portanto, fundamental para o equilíbrio de energia e controle de peso.

De acordo com a ONU (2003), a atividade física proporciona benefícios adicionais para certos grupos, por exemplo:

- Entre os jovens, a atividade física contribui para a saúde dos ossos, coração e pulmões, melhores habilidades motoras e função cognitiva;
- Entre as mulheres, a atividade física ajuda a prevenir fraturas de quadril e reduz os efeitos da osteoporose;
- Entre os idosos, a atividade física melhora a capacidade funcional, ajudando a manter a qualidade de vida e independência.

Consideramos importante referir a evidência científica subjacente às Recomendações Globais sobre Atividade Física e Saúde da OMS (2010), para cada um dos grupos etários de acordo com as conclusões da revisão da literatura pelo grupo de especialistas que trabalhou no projeto, são elas:

No grupo de 5 a 17 anos, há evidências convincentes de que a atividade física sistemática:

- Melhora substancialmente a aptidão e o estado de saúde das crianças e jovens;



- Têm maior aptidão cardiorrespiratória, maior resistência muscular e melhoria da saúde;
- Menor gordura corporal, um perfil de risco cardiovascular e doenças metabólicas mais favorável;
- Melhor saúde óssea, e menor presença de sintomas de ansiedade e depressão.

A atividade física diária deve ser principalmente aeróbica, e incorporar atividades vigorosas por mais de 60 minutos pelo menos três vezes por semana nesta faixa etária.

O grupo de 18 a 64, mostra uma clara evidência de que, em comparação com adultos menos ativos, as pessoas que têm mais atividade desenvolvem:

- Menores taxas de mortalidade, hipertensão, acidente vascular cerebral, diabetes do tipo 2, síndrome metabólica, cancro do cólon, cancro da mama e depressão;
- Melhor forma física, cardiorrespiratória e muscular e composição corporal mais saudável;
- Um perfil mais favorável para a prevenção de doença cardiovasculares e diabetes tipo 2, e melhor saúde da estrutura óssea.

Para a obtenção de melhores resultados é recomendado pela OMS, 300 minutos de atividade aeróbica moderada semanalmente, e no mínimo 150 minutos de atividade aeróbica vigorosa por semana ou uma combinação equivalente de atividade física moderada e vigorosa.

Para o grupo acima de 65, em comparação com as pessoas menos ativas, homens e mulheres mais ativos apresentam:

- Melhores funções cardiorrespiratórias, boa forma muscular, óssea e saúde funcional;
- Reduzir o risco de doenças não transmissíveis, depressão e déficit cognitivo;

Para esta faixa etária recomenda-se exercício prático em lazer ou pendulares, caminhada ou andar de bicicleta, ocupacionais (se a pessoa ainda está ligada profissionalmente), trabalhos domésticos, jogos, desporto ou exercício planeado. Este grupo deve acumular um mínimo de 150 minutos por semana de moderada ou não

menos de 75 minutos por semana de vigorosa ou uma combinação equivalente de atividade física, atividade aeróbica moderada e vigorosa.

Além dos benefícios acima mencionados a nível fisiológico, antropométricos, cognitivo e riscos reduzidos de doenças não transmissíveis Matsudo (2012), acredita-se que na fase escolar para crianças e adolescentes os benefícios estão associados também à: aumento da frequência nas aulas, maior desempenho escolar e profissional, melhoraria nas relações com os pais, que melhora a responsabilidade, reduz o uso de álcool, o crime e a reincidência, reduz os distúrbios comportamentais. No caso do local de trabalho aumenta a qualidade do desempenho, aumento da produtividade, a melhoria da imagem corporativa, diminui as despesas médicas em 25-30%, diminui entre 8-10 dias licença médica por doenças.

3.6. O Modelo Ecológico.

Tradicionalmente, para explicar a prática da atividade física, utilizaram abordagens teóricas para analisar e compreender fatores individuais, no entanto, há alguns anos começou-se a reconhecer as limitações dessas perspectivas e surgiu uma tendência que leva em consideração a interação entre o indivíduo e seu ambiente em vários níveis, (Falco, Samdal, Estevan, & Álvarez, 2013).

De acordo com Chillón (2005), o modelo ecológico da Atividade Física reconhece os fatores intra (pessoais) e extra-individual (meio ambiente), oferecendo uma forma mais real. E ele explica que as influências intra-individuais correspondem a crenças, atitudes, atributos e comportamentos; enquanto os extra-individuais dizem respeito ao contexto social, cultural, topografia e política.

O modelo ecológico nos permite descrever o conjunto de elementos que determinam e influenciam a adoção de um estilo de vida ativo, ou seja, os fatores que influenciam a decisão e a possibilidade de as pessoas praticarem atividade física. Para Matsudo, (2008); Costa Rica (2011) e Matsudo (2012) fatores podem ser intrapessoais ou individuais, e também enfatizam as condições no ambiente, que têm uma influência muito forte nas pessoas que são sedentárias ou praticam atividade física sistematicamente. Esses fatores ambientais estão relacionados ao ambiente social e ao meio físico.

Abaixo uma explicação detalhada desses fatores:

Fatores intra-pessoais

- Idade - estudos mostraram que a maior idade diminui a prática da atividade física. O sexo também tem uma influência significativa, uma vez que os homens praticam mais desporto e exercícios físico do que as mulheres.



- Os aspetos biológicos e psíquicos, relacionados às habilidades inatas das pessoas para certos tipos de desporto, ou traços de personalidade que influenciam a atitude em relação à atividade física.
- Os diferentes tipos e níveis de deficiência que podem apresentar algumas pessoas ou condições especiais de saúde, como diabetes, asma, entre várias patologias que influenciam a prática e o tipo de atividade.

Fator meio socioambiental

- Cultura: implica costumes e tradições que possuem as cidades ou comunidades, que envolvem práticas de atividade física, por exemplo, danças, jogos tradicionais, entre outros.
- O clima social: menciona a participação do bairro para o bom uso de parques e áreas verdes. Inclui também a criação e recuperação de espaços públicos de interação social.
- Segurança: inclui a implementação e melhoria de medidas de segurança para que as pessoas possam caminhar e usar o espaço públicos recreativos com tranquilidade e livres de violência.
- Os programas de apoio: são necessários os programas e projetos públicos e privados que estimulem a prática de atividade física nos distintos grupos etários e durante toda a vida.
- As políticas de recursos e incentivos: é necessário a atribuição orçamentária para respaldar e estimular programas e projetos públicos de promoção de atividade física nas comunidades.

Fator ambiente físico

Ambiente natural

- É transcendental procurar diminuir progressivamente a contaminação ambiental. As formas de mobilidade ativa (caminhar ou andar de bicicleta) aonde não se utilizam veículos, contribuem em grande medida para a proteção ambiental, uma vez que beneficiam a saúde da população.
- Um clima adequado (melhor a primavera e o verão).
- Uma paisagem agradável, ver como outras pessoas praticam exercício físico no mesmo entorno.

Ambiente construído

- A infraestrutura: compreende as condições de construção, conservação e proteção de espaços e áreas construídas destinadas à recreação, o desporto e a prática de atividade física em condições de segurança.
- A recreação: é importante a condição e recuperação de lugares, instalações e áreas públicas para promover as atividades recreativas.
- O planeamento urbano e arquitetura: está associado com a construção de calçadas, avenidas e parques com áreas verdes e trilhas, assim como a recuperação e manutenção das vias de pedestres que favoreçam seu uso por parte da população.
- O transporte: contempla o reordenamento do sistema de transporte público e o uso de vias públicas, a planificação de rede de estradas para o transporte motorizado e não motorizado. Declarando dias livres de transporte motorizado e recuperação da atividade física.
- A informação: divulgar a existência de instalações e programas recreativos e desportivos que se oferecem nas comunidades a fim de que aproveitem os recursos disponíveis.

4. Programa de Atividade Física e Saúde Mexe-Mexe.

4.1. Missão.

A missão do Programa Nacional de Atividade Física e Saúde – Mexe-Mexe é de assegurar os serviços de atividade física e desporto para todos, de forma a contribuir para o bem-estar, saúde, qualidade de vida, ocupação dos tempos livres e formação de valores da população cabo-verdiana com qualidade e segurança.

4.2. Visão.

Ser reconhecido como um Programa de Atividade Física e Saúde Líder no país e na região africana na saúde preventiva e promoção de estilo de vida saudável com impacto positivo na qualidade de vida da população cabo-verdiana através da prática de atividade física, desporto e lazer.

4.3. Objetivo geral.

Incentivar a prática de atividade física nas escolas, locais de trabalho, em casa e na comunidade, independentemente da formação ou classe social, visando o estilo de



vida saudável e melhorar a qualidade de vida da população cabo-verdiana ao longo da vida.

4.4. Objetivos específicos.

1. Desenvolver a educação física, o desporto para todos e a recreação no sistema educacional (educação básica formal obrigatória e ensino secundário, técnico e geral), com ênfase no 1º ciclo do ensino básico obrigatório, promovendo o desenvolvimento de competências e reuniões entre escolas, o bom uso das infraestruturas e espaços para a prática de atividades físicas;
2. Impulsionar a formação de clubes de desportos como o futebol, basquetebol, voleibol, atletismo, andebol, entre outros, na filosofia do desporto para todos, com ênfase na participação e inclusão;
3. Promover nas escolas o desenvolvimento de jogos tradicionais, atividades recreativas no meio ambiente;
4. Impulsionar as Olimpíadas Especiais, que permite a inclusão de alunos com necessidades especiais na prática de atividade física e desporto;
5. Estender a prática de atividade física e estimulação das habilidades motoras em crianças de 0 a 5 anos;
6. Promover a atividade física e o desporto com atenção especial aos idosos através da criação de grupos comunitários, e com a intervenção de monitores especializados nos Centros de Dia;
7. Introduzir a pausa saúde ativa (ginástica laboral e/ou ginástica profissional aplicada), e promover a prática do desporto e da atividade física nos locais de trabalho públicos e privados;
8. Desenvolver nos municípios dias de atividade física, assinalar os dias mundiais de atividade física, da saúde, do coração, dia mundial sem tabaco, diabéticos, hipertensos, idosos, crianças, mulheres entre outros;
9. Criar um sistema de capacitação e progressão contínua dos recursos humanos (monitores e professores de educação física) que contribuem para um melhor desempenho profissional;
10. Estimular o uso sistemático dos espaços públicos verdes que existem, proporcionando às pessoas a oportunidade de exercitar regularmente e com orientação adequada;



11. Incentivar a investigação científica entre os profissionais de Educação Física e desporto bem como nas universidades com foco na busca de soluções aos problemas relacionados com a Atividade Física e o seu impacto sobre a promoção de estilos de vida saudáveis em todas as idades;
12. Incrementar a divulgação e promoção de ofertas, benefícios e valores de atividade física em termos de saúde e qualidade de vida da população, fortalecendo a estratégia de comunicação nos media (rádio, TV, jornais, revistas, blogs, etc);
13. Fortalecer o trabalho intersectorial baseado na educação para a prevenção, incentivando a prática de atividade física, a fim de promover estilos de vida saudáveis na população juntamente com Ministério da Saúde, Ministério da Educação, Ministério da Administração Interna, Câmaras Municipais, ONGs, etc.);

4.5. Público-Alvo.

Toda população Caboverdiana que não se encontra inserida em nenhum dos subsistemas do desporto nacional.

4.6. Princípios Orientadores.

Igualdade de Oportunidades

Equilibrar as chances de todos os povos, para que todos possam ter acesso à atividade física e ao desporto, sem considerações de ordem religiosa, política, classe, género, orientação sexual ou localização geográfica com o objetivo de garantir o bem-estar de todos os cidadãos, com ênfase nos grupos mais vulneráveis. Da mesma forma, o Estado reconhece o direito das pessoas à prática de atividade física e do desporto, tendo em conta os benefícios gerados para a sociedade e para cada indivíduo.

Desporto e Atividade Física na Construção de Valores

Crenças e comportamentos que são adquiridos através da prática da atividade física e desporto contribuem para a humanização dos indivíduos e fortalecimento das relações sociais. Valores ligados à solidariedade, amizade, superação, a generosidade, a lealdade, cooperação, tolerância, entre outros que impedem o surgimento de manifestações antidesportivas, corrupção, doping, violência, racismo, xenofobia ou qualquer forma de discriminação.

Transparência

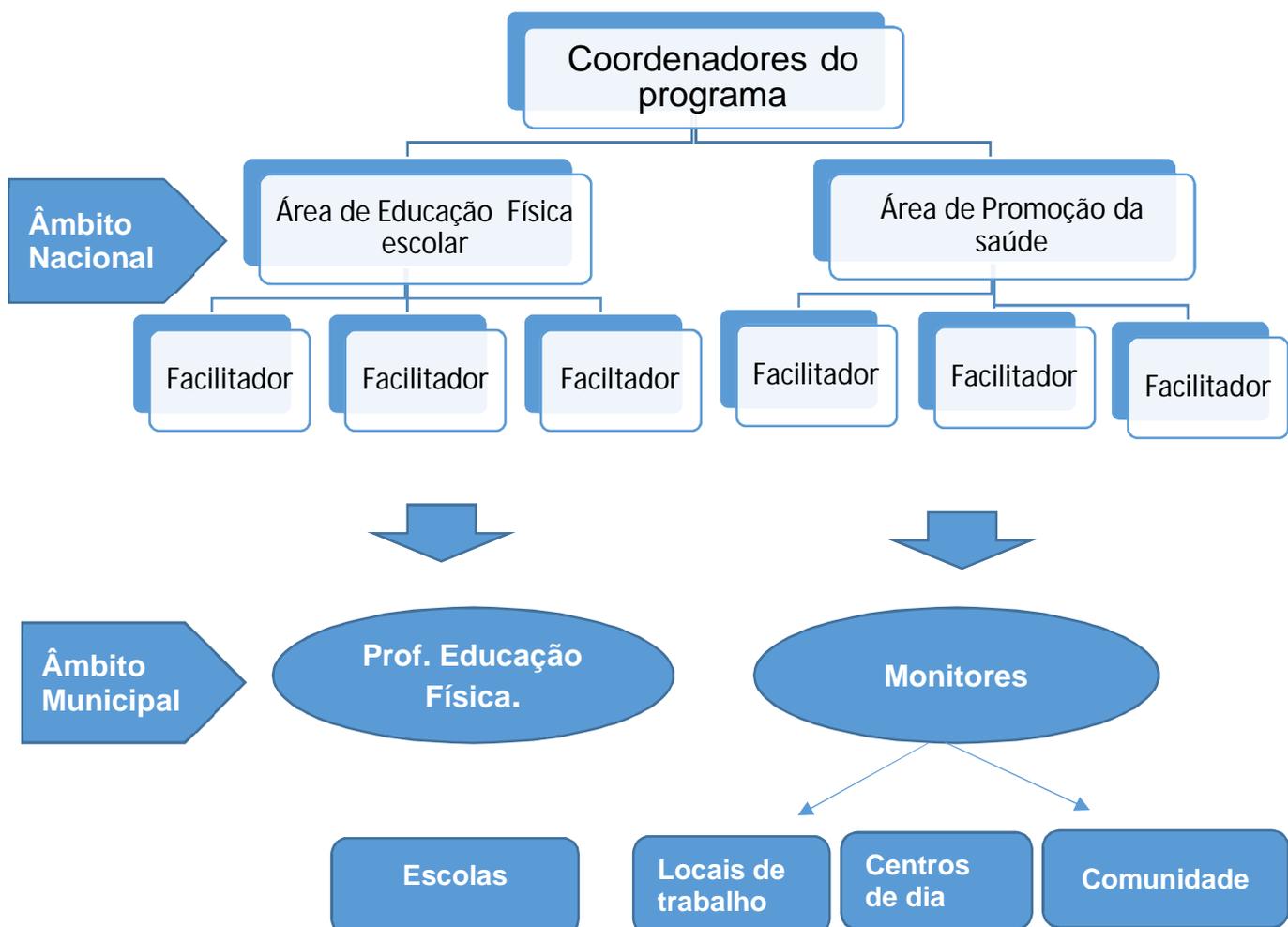


Refere-se, por um lado, a transparência no uso dos recursos materiais e financeiros para o desenvolvimento do programa. E em segundo lugar, para garantir a autenticidade e veracidade dos dados e informações, que são gerados como resultado da implementação do programa.

4.7. Áreas Estratégicas Prioritárias.

- Promoção da educação física, desporto e lazer para todos no sistema de ensino;
- A atividade física na comunidade, no local de trabalho e para terceira idade;
- O aperfeiçoamento e capacitação de recursos humanos;
- Comunicação e divulgação dos benefícios da prática de Atividade Física regular e orientada;
- Trabalho intersectorial.

4.8. Organograma.



Funções da Equipa de Trabalho:

Coordenadores do programa

- Coordenar o desenvolvimento das ações estratégicas do Programa Nacional de Atividade Física;
- Controlar e avaliar o cumprimento das ações estratégicas e dos resultados do Programa;
- Assessorar e capacitar os facilitadores de cada área para a implementação do Programa;
- Apresentar e promover o Programa Nacional de Atividade Física nos municípios.

Facilitadores do programa

- Assessorar e capacitar os professores de Educação Física e Monitores de cada área para a implementação do Programa;
- Monitorar e avaliar o cumprimento das ações estratégicas e resultados esperados do Programa;
- Consolidar a base de dados das informações geradas pelas ações executadas.

Professores de Educação Física e Monitores

- Executar as ações e tarefas associadas aos objetivos do Programa Nacional de Atividades Físicas;
- Coletar informações úteis sobre participação e qualidade das atividades em desenvolvimento.

4.9. Ações Estratégicas do Programa.

Área Prioritária. No. 1									
Promoção da educação física, desporto e lazer para todos no sistema de ensino.									
Objetivo Específico 1									
Desenvolver a educação física, o desporto para todos e a recreação no sistema educacional (educação básica formal obrigatória e ensino secundário, técnico e geral), com ênfase no 1º ciclo do ensino básico obrigatório, promovendo o desenvolvimento de competências e reuniões entre escolas, o bom uso das infraestruturas e espaços para a prática de atividades física.									
Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Desenvolvimento da Educação Física.	Promover a cobertura total de professores Educação Física em todo o ensino básico obrigatório e escolas secundárias, técnicas e secundárias gerais.	Número de escolas com professores de Educação Física.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	ME, DNE	DGD DNE CM
	Para conciliar com a Direção Nacional de Educação e Desporto, o projeto das Diretrizes Nacionais que orientam o desenvolvimento da Educação Física, Desporto e Recreação nas escolas.	Documento com as Diretrizes Nacionais para o desenvolvimento da Educação Física e do Desporto para Todos.		x	x	x	DGD, PNAFS	ME, DNE	DGD DNE CM
	Promover na escola conformidade com as recomendações da OMS sobre o tempo atribuído à	Número de escolas que alocam 180 minutos por semana para a prática de		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	ME, DNE	DGD DNE CM



	atividade física nessas idades e o consumo adequado de alimentos.	atividade física (educação física e Desporto para Todos).							
	Implementar a aplicação de teste para medir o nível de aptidão dos alunos do ensino básico.	Número de alunos que realizam testes de aptidão física.		x	x	x	DNE	ME, DNE	DGD DNE CM
	Promover a qualidade da aula de Educação Física e o desenvolvimento do Desporto para Todos e hábitos nutricionais saudáveis.	Número de escolas que desenvolvem a aula de educação física com qualidade, desporto para todos e promovem hábitos nutricionais saudáveis.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	ME, DNE	DGD DNE CM
Objetivo específico 2									
Promover a formação de clubes de desportos como o futebol, basquetebol, voleibol, atletismo, andebol, entre outros, na filosofia do desporto para todos, com ênfase na participação e inclusão.									
Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Desenvolvimento do Desporto para Todos	Promover a criação de clubes nas escolas em diferentes desportos.	Número de clubes criados nas escolas para a prática do desporto.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	ME, DNE	DGD DNE CM



	Promover o desenvolvimento do “Sport for All” nas escolas através da realização de competições inter-turmas e inter-escolas a nas diferentes modalidades, promovendo uma dieta saudável e equilibrada.	Número de competições realizadas durante o ano letivo.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE	DGD DNE CM
	Realizar os Jogos Municipais de Desporto para Todos.	Número de municípios que realizam os jogos.			x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE	DGD DNE CM
Objetivo específico 3										
Promover nas escolas o desenvolvimento de jogos tradicionais , atividades recreativas no meio ambiente.										
Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento	
			2017	2018	2019	2020				
Jogos tradicionais e atividades recreativas	Incentivar o desenvolvimento de jogos tradicionais, atividades recreativas e o consumo adequado de alimentos com ênfase especial no ciclo básico.	Número de escolas que desenvolvem jogos tradicionais e atividades recreativas.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS	DGD DNE
	Promover o desenvolvimento de eventos de massa com atividades recreativas e na natureza, promovendo uma dieta saudável e equilibrada em datas comemorativas (Dia do Coração, Dia da Atividade Física, entre outros).	Número de participantes em eventos de massa em datas comemorativas.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS	DGD DNE CM



	Impulsionar a promoção mensal de festivais de jogos tradicionais, atividades recreativas e a promoção de hábitos alimentares adequados nas escolas do ensino básico.	Número de escolas que desenvolvem o festival mensal tradicional de jogos e atividades recreativas.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS	DGD DNE
	Incentivar a participação no Dia Internacional de Caminhada para a Escola.	Número de alunos que participam do Dia Internacional da Caminhada para a Escola.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI	DGD DNE CM

Objetivos específicos 4

Promover o movimento das **Olimpíadas Especiais**, que permite que estudantes com necessidades educativas especiais sejam incluídos na prática de atividade física.

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento	
			2017	2018	2019	2020				
Movimento das Olimpíadas Especiais	Promover no quadro educacional e na família de alunos com necessidades educativas especiais a filosofia do Movimento das Olimpíadas Especiais.	Número de workshops e conferências realizadas.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI CP	DGD DNE
	Incentivar a inclusão de crianças com necessidades educativas especiais na prática de desportos adaptados que fazem parte das Olimpíadas Especiais.	Número de crianças com necessidades educativas especiais que praticam desporto.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI CP	DGD DNE



	Apresentar o Programa Jovem Atleta.	Número de crianças incorporadas ao Young Athlete Program.			x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI CP	DGD DNE
	Promover a realização de torneios das diferentes modalidades desportivas - Olimpíadas Especiais.	Número de Torneios realizados.		x		x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI CP	DGD DNE
	Realizar Olimpíadas Especiais a nível Municipal.	Número de municípios que realizam as Olimpíadas Especiais.			x		DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI CP	DGD DNE
Objetivo específico 5										
Estender a prática de atividade física e estimulação das habilidades motoras em crianças de 0 a 5 anos.										
Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento	
			2017	2018	2019	2020				
Estimulação da motricidade infantil	Coordenar com o Departamento Nacional de Saúde a implementação de estimulação precoce em crianças de 45 dias a 12 meses através do Programa Sensório Motor com o apoio do médico, enfermeiro e família.	Número de crianças ligadas ao Programa Sensório Motor.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI	DGD CM



Incentivar a realização da ginástica matinal nos jardins de infância.	Número de jardins que implementam a ginástica matinal.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, OMS	DGD CM
Promover a implementação de 2 a 3 frequências de educação física por semana no jardim de infância.	Número de jardins que implementam as 2 ou 3 frequências de educação física.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE	DGD CM
Incentivar na comunidade a adequação de espaços para crianças que não podem frequentar o Jardim de infância realizar atividades físicas com a família.	Número de grupos de crianças e famílias constituídos.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD,	ME, DNE, CM	DGD CM

Área Prioritária. No. 2

A atividade física na comunidade, no local de trabalho e para terceira idade.

Objetivo específico 6

Dar especial atenção aos idosos através da criação de grupos na comunidade e nos centros de dia, com a intervenção dos monitores.

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Atividade física na terceira idade	Oferecer especial atenção aos idosos, através da criação de grupos na comunidade atendidos pelos monitores Mexe-Mexe.	Número de grupos de idosos criados para a prática de atividade física.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD, DNS, MS, OMS	DGD CM
	Coordenar o atendimento dos idosos nos Centros de Dia e de acolhimento.	Número centros e instituições		x	x	x	DGD, PNAFS	MD, DNS, MS, OMS	DGD CM



		atendidas por monitores.							
	Impulsionar atividade física aeróbica e desporto adaptado para a terceira idade, bem como a promoção do consumo adequado de alimentos.	Número de grupos de adultos que desenvolvem atividade aeróbica e desporto adaptado.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	DNS, MS, OMS	DGD
	Introduzir a ginástica chinesa nas aulas de grupo ao ar livre dedicado a terceira idade.	Número de grupos de idosos que praticam ginástica chinesa ao ar livre.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	DNS, MS, OMS	DGD
	Implementar teste para medir a condição física dos idosos.	Número de idosos avaliados.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	DNS, MS, OMS	DGD
	Coordenar com as federações desportivas a realização de torneios de veteranos (uril, danças, cantos, batuque, futebol, voleibol, basquete, anel ...)	Número de torneios veteranos realizados.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	DNS, MS, OMS, FD, AD, COCV	DGD FD
Objetivo específico 7									
Introduzir a pausa saúde ativa (ginástica laboral) e promover a prática do desporto e atividade física nos locais de trabalho público e privados.									
Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Atividade física nos locais de trabalho	Conciliar com a direção geral do trabalho e o sindicato a introdução da pausa ativa nos locais de trabalho.	Número de acordos subscritos.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	CM	DGD



	Promover a prática da atividade física, desporto e hábitos alimentares saudáveis nos locais de trabalho do setor público e privado.	Número de instituições inscritos no projeto ginástica laboral.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD, CM	DGD
	Implementar testes para medir a condição física dos trabalhadores.	Número de trabalhadores que realizam o teste de aptidão física.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD, CM	DGD
	Promover a realização dos “1ª Workers ‘Games” a nível municipal.	Número de municípios que realizam os Games.		x	x	x	DGD, PNAFS	MD, CM, FD, AD, COCV	DGD

Objetivo específico 8

Desenvolver nos municípios dias de atividade física, assinalar os dias mundiais de atividade física da saúde, do coração, dia mundial sem tabaco, diabéticos, hipertensos, idosos, entre outros

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Dias de atividade física	Desenho do calendário anual da atividade física e megaeventos.	Calendário anual de atividade física e megaeventos.		x	x	x	PNAFS	CM	DGD
	Disseminar nas câmaras municipais o calendário anual da Atividade Física e Megaeventos.	Número de Câmaras que possuem o Calendário anual de		x	x	x	PNAFS	CM	DGD



		Atividade Física e Megaeventos.							
	Coordenar a execução de atividades no âmbito dos dias de atividade física, juntamente com Saúde e Educação.	Número de atividades coordenadas para realizar em conjunto com Saúde e Educação.		x	x	x	PNAFS	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI	DGD CM
	Promover o desenvolvimento da corrida de as localidades.	Número de corridas realizadas		x	x	x	PNAFS	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI	DGD CM
	Incentivar a implementação do projeto Rua Activa.	Número de vezes executado o Projeto Rua Activa.		x	x	x	PNAFS	ME, DNE, DNS, MS, OMS, MAI	DGD CM

Área prioridade. No. 3

A capacitação dos recursos humanos

Objetivo específico 9

Criar um sistema de melhoria contínua e treinamento de recursos humanos (monitores e professores de Educação Física), o que contribui para um melhor desempenho profissional.

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Progressão e treinamento	Coordenar com a Universidade o design da melhoria e treinamento de instrutores e professores de educação física de acordo com as	Número de cursos e seminários desenvolvidos.			x	x	PNAFS	UNICA, UNICVIC	DGD



necessidades do programa Mexe-Mexe.									
Incentivar a criação de estudos de pós-graduação para professores de educação física licenciados.	Número de estudos de pós-graduação iniciados.				x	PNAFS	UNICA, UNICV	DGD	
Desenvolver treinamento e preparação de professores de educação física envolvidos e monitores na implementação do Programa MexiMexe	Número de cursos de formação.	x	x	x	x	PNAFS	UNICA, UNICV CM, DNE ME, IC	DGD	
Concepção o Manual do Programa MexiMexe para professores e monitores envolvidos na sua implementação.	Conclusão do desenho do Manual do Programa Nacional de Atividades Físicas.	x	x			PNAFS	UNICA, UNICV CM DNE, ME	DGD	
Reprodução do Manual do Programa MexiMexe para professores e monitores.	Número de professores e instrutores de educação física que possuem o Manual		x	x		PNAFS DGD		DGD	



Área prioritária. No. 4

Comunicação e divulgação dos benefícios da prática de Atividade Física regular.

Objetivo específico 10

Estimular o uso sistemático dos espaços públicos verdes que existem, proporcionando às pessoas a oportunidade de exercitar regularmente e com orientação adequada.

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Espaços públicos saudáveis	Coordenar a criação de um grupo de especialistas em atividade física e desporto para projetar as orientações especializadas sobre a realização de exercícios físicos nos parques fitness, praias, espaços verdes, praças e placas desportivas.	Orientações desenhadas pelo grupo de especialistas.			x	x	PNAFS DGD	ME DNE CM	DGD
	Elaboração e distribuição de orientações especializadas para a realização de exercícios físicos nos parques fitness e locais habituais para prática de atividade física.	Número de cartazes com orientações especializadas elaboradas.			x	x	PNAFS DGD	ME DNE CM	DGD
	Coordenar com as Câmaras Municipais a reabilitação das estradas, passeios e praças	Número de espaços saudáveis habilitados na via			x	x	PNAFS DGD	CM	DGD



	públicas para a prática de atividade física em segurança.	pública para a prática de atividade física nos municípios.							
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Objetivo específico 11

Incentivar a investigação científica entre os profissionais de Educação Física e desporto bem como nas universidades com foco na busca de soluções aos problemas relacionados com a Atividade Física e o seu impacto sobre a promoção de estilos de vida saudáveis em todas as idades.

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Pesquisa científica em atividade física	Promover a criação de grupos de professores de educação física nas Universidades para a realização de pesquisas sobre a questão da atividade física.	Número de grupos criados para abordar pesquisa.		x	x	x	PNAFS DGD	UNICA, UNICV DNE ME	DGD
	Coordenar a publicação das pesquisas e experiências mais relevantes no campo da atividade física e do desporto.	Número de publicações feitas.			x	x	PNAFS DGD	UNICA, UNICV DNE ME	DGD
	Organizar o 1º Fórum Nacional de Atividade Física e Saúde.	Relatórios e recomendações do fórum e número de trabalhos apresentados.		x		x	PNAFS DGD MD	UNICA, UNICV DNE ME, DNS, OMS	DGD



Conduzir o primeiro workshop sobre educação física e o desporto para todos.	Relatórios do workshop.			x		PNAFS DGD MD	UNICA, UNICV DNE ME, DNS, OMS	DGD
Melhorar a participação em Congressos Internacionais e Fórum de Atividade Física, Desporto e Saúde, onde as experiências, de Cabo Verde poderá ser divulgado.	Número de trabalhos apresentados.			x	x	PNAFS DGD MD	UNICA, UNICV DNE ME, DNS, OMS	DGD
Avaliação do Desenvolvimento do Programa MexiMexe.	Número de avaliações realizadas.		x	x	x	PNAFS DGD MD	UNICA, UNICV DNE ME, DNS, OMS	DGD
Implementar Questionário Global de Atividade Física (GPAQ)	Número de vezes que o GPAQ foi aplicado.		x	x	x	PNAFS DGD MD	UNICA, UNICV DNE ME, DNS, OMS	DGD

Objetivo específico 12

Aumentar a divulgação e promoção das ofertas, benefícios e valores da prática de atividade física com base na saúde e qualidade de vida da população, fortalecendo a estratégia de comunicação por rádio e TV, redes sociais e medias no geral.

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
	Conciliar a promoção dos benefícios da prática da atividade	Número de campanhas	x	x	x	x	PNAFS DGD		DGD



Divulgação dos benefícios da atividade física.	física através de campanhas permanentes de difusão, nas diferentes Mídias de nível nacional e municipal.	promocionais na TV e rádio.					MD		
	Coordenar o design, apresentação e promoção do logotipo que identifica o Programa Mexe-Mexe.	Criação do logotipo Mexe-Mexe	x				PNAFS DGD MD		DGD
	Conhecer a elaboração da melodia e a letra da música que identifica o Programa Mexe-Mexe.	Criação da melodia e as letras da música.	x				PNAFS DGD MD		DGD
	Coordenar a concepção de uma página Web para o programa MexiMexe.	Criação e operação da página da Web.		x			PNAFS DGD MD		DGD

Área prioridade. No. 5

Trabalho Intersectorial

Objetivo específico 13

Fortalecer o trabalho intersectorial baseado na educação para a prevenção, incentivando a prática de atividade física, a fim de promover estilos de vida saudáveis na população. (Ministério da Saúde, Ministério da Educação, Ministério da Administração Interna, Camaras Municipais, ONGS, etc.).

Domínio de intervenção	Ações	Indicador de progresso	Horário de Execução				Responsável pela execução	Parceiros	Orçamento
			2017	2018	2019	2020			
Mexe-Mexe	Reuniões intersectoriais para socialização do programa e recolha de subsídios.	Número de reuniões realizadas	x	x	x	x	PNAFS DGD MD	MS, DNS, ME, DNE, MAI, OMS	DGD
	Criar uma rede intersectorial de Atividade Física com representantes dos organismos	Ato de constituição da Rede de		x			PNAFS DGD MD	MS, DNS, ME, DNE, MAI, OMS	DGD



	do Estado, ONGs e autoridades Municipais para o desenvolvimento do programa de forma coordenada.	Atividade Física e Saúde							
	Realizar reuniões periódicas para avaliar o desenrolar do programa, o cumprimento das ações planificadas e os resultados esperados.	Número de reuniões realizadas		x	x	x	PNAFS DGD MD	MS, DNS, ME, DNE, MAI, OMS	DGD
	Avaliar o cumprimento das ações planificadas nos planos e programas desdenhados pelos organismos do estado em função da atividade física.	Número de avaliações realizadas		x	x	x	PNAFS DGD MD	MS, DNS, ME, DNE, MAI, OMS	DGD



4.10. Metas.

Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de execução				Responsável pela execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
Desenvolvimento da Educação Física	Promover a cobertura total de professores Educação Física em todo o ensino básico obrigatório e escolas secundárias, técnicas e secundárias gerais.		4,7%	50%	100%	DGD, MD, PNAFS	DGD DNE CM
	Para conciliar com a Direção Nacional de Educação e Desporto, o projeto das Diretrizes Nacionais que orientam o desenvolvimento da Educação Física, Desporto e Recreação nas escolas.		x	x	x	DGD, PNAFS	DGD DNE CM
	Promover na escola conformidade com as recomendações da OMS sobre o tempo atribuído à atividade física nessas idades e o consumo adequado de alimentos.		4,7%	30%	50%	DGD, MD, PNAFS	DGD DNE CM
	Implementar a aplicação de teste para medir o nível de aptidão dos alunos do ensino básico		3,6%	50%	100%	DNE	DGD DNE
	Promover a qualidade da aula de Educação Física e o desenvolvimento do Desporto para Todos e hábitos nutricionais saudáveis.		5%	20%	30%	DGD, MD, PNAFS	DGD DNE CM
Desenvolvimento do Desporto para todos	Promover a criação de clubes nas escolas em diferentes desportos.		69 club	+100	+100	ME, DNE	DGD, DNE CM
	Promover o desenvolvimento do “Sport for All” nas escolas através da realização de competições inter-turmas e inter-escolas a nas diferentes modalidades, promovendo uma dieta saudável e equilibrada		3 ao ano	3 ao ano	3 ao ano	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE CM
	Promover os Jogos Municipais de Desporto para Todos.		1 ao ano	1 ao ano	1 ao ano	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE CM



Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de execução				Responsável execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
Jogos tradicionais e atividades recreativas	Incentivar o desenvolvimento de jogos tradicionais, atividades recreativas e o consumo adequado de alimentos com ênfase especial no ciclo básico.		5,1%	50%	100%	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE
	Promover o desenvolvimento de eventos de massa com atividades recreativas e na natureza, promovendo uma dieta saudável e equilibrada em datas comemorativas (Dia do Coração, Dia da Atividade Física, entre outros).		3,6%	30%	50%	DGD, PNAFS MD,	DGD, DNE CM
	Impulsionar a promoção mensal de festivais de jogos tradicionais, atividades recreativas e a promoção de hábitos alimentares adequados nas escolas do ensino básico.		5,1%	50%	100%	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE CM
	Incentivar a participação no Dia Internacional de Caminhada para a Escola.		5,1%	30%	60%	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE CM
Movimento das Olimpíadas Especiais	Promover no quadro educacional e na família de alunos com necessidades educativas especiais a filosofia do Movimento das Olimpíadas Especiais.		4 ao ano	4 ao ano	4 ao ano	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE
	Promover a realização de torneios das diferentes modalidades desportivas - Olimpíadas Especiais		2 ao ano		2 ao ano	DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE
	Introduzir o Programa Jovem Atleta.					DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE
	Incentivar a inclusão de crianças com necessidades educativas especiais na prática de desportos adaptados que fazem parte das Olimpíadas Especiais.					DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE
	Realizar as Olimpíadas Especiais a nível Municipal.			1 ao ano		DGD, MD, PNAFS	DGD, DNE



Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de ejecución				Responsável execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
Estimulação da motricidade infantil	Coordenar com o Departamento Nacional de Saúde a implementação de estimulação precoce em crianças de 45 dias a 12 meses através do Programa Sensório Motor com o apoio do médico, enfermeiro e família.		x	x	x	DGD, MD, PNAFS	DGD, CM
	Incentivar a realização da Ginástica matinal nos jardins de infância.		4,4%	20%	30%	DGD, MD, PNAFS	DGD, CM
	Promover a implementação de 2 a 3 frequências de Educação Física por semana no jardim de infância.		4,4%	20%	30%	DGD, MD, PNAFS	DGD, CM
	Incentivar na comunidade a adequação de espaços para crianças que não podem frequentar o Jardim de infância realizar atividades físicas com a família.		6 grupos	+10	+10	DGD, MD, PNAFS	DGD, CM
Atividade Física para Terceira Idade	Oferecer especial atenção aos idosos, através da criação de grupos na comunidade atendidos pelos monitores Mexe-Mexe.		10 grupos	+20	+20	DGD, MD, PNAFS	DGD, CM
	Coordenar o atendimento dos idosos nos Centros de Dia e de Acolhimento.		6 Centros	+5	+5	DGD, MD, PNAFS	DGD, CM
	Impulsionar atividade física aeróbica e desporto adaptado para a terceira idade, bem como a promoção do consumo adequado de alimentos.		10 grupos	+20	+20	DGD, MD, PNAFS	DGD,
	Introduzir a ginástica chinesa nas aulas de grupo ao ar livre dedicado a terceira idade.		5 grupos	+15	+15	DGD, MD, PNAFS	DGD,
	Implementar teste para medir a condição física dos idosos.		250 idosos	+250	+300	DGD, MD, PNAFS	DGD,



Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de ejecución				Responsável execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
	Coordenar com as federações desportivas a realização de torneios de veteranos (uril, danças, cantos, batuque, futebol, voleibol, basquete, anel ...)		2 ao ano	2 ao ano	2 ao ano	DGD, MD, PNAFS	DGD,
Ginástica Laboral	Conciliar com a Direção Geral do Trabalho e o Sindicato a introdução da pausa ativa nos locais de trabalho.		x			DGD, MD, PNAFS	DGD,
	Promover a prática da atividade física, desporto e hábitos alimentares saudáveis nos locais de trabalho do setor público e privado.		10 centros	+30	+40	DGD, MD, PNAFS	DGD,
	Implementar testes para medir a condição física dos adultos.		300 trabalhadores.	+400	+500	DGD, MD, PNAFS	DGD,
	Promover a realização dos “1ª Workers 'Games” a nível municipal.		1	10	22	DGD, MD, PNAFS	DGD,
Jornadas de Atividade Física	Desenho do calendário anual da atividade física e Megaeventos.		1 ao ano	1 ao ano	1 ao ano	PNAFS	DGD,
	Disseminar nas câmaras municipais o calendário anual da Atividade Física e Megaeventos.		1 ao ano	1 ao ano	1 ao ano	PNAFS	DGD,
	Coordenar a execução de atividades no âmbito dos dias de atividade física, juntamente com Saúde e Educação.		12 Act.	12 Act	12 Act	PNAFS	DGD, CM
	Promover o desenvolvimento da corrida de as localidades.		6 ao ano	6 ao ano	6 ao ano	PNAFS	DGD, CM
	Incentivar a implementação do projeto Rua Activa.		6 ao ano	6 ao ano	6 ao ano	PNAFS	DGD, CM



Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de execução				Responsável de execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
Capacitação e progressão dos profissionais de Educação Física	Coordenar com a Universidade o design da melhoria e treinamento de instrutores e professores de educação física de acordo com as necessidades do programa Mexe-Mexe.			2 ao ano	2 ao ano	PNAFS	DGD
	Incentivar a criação de estudos de pós-graduação para professores de Educação Física licenciados.				1	PNAFS	DGD
	Desenvolver treinamento e preparação de professores de educação física envolvidos e monitores na implementação do Programa MexiMexe	1 ao ano	8 ao ano	8 ao ano	8 ao ano	PNAFS	DGD
	Concepção o Manual do Programa MexiMexe para professores e monitores envolvidos na sua implementação.	20%	100%			PNAFS	DGD
	Reprodução do Manual do Programa MexiMexe para professores e monitores.		100%			PNAFS	DGD
Espaços públicos saudáveis	Coordenar a criação de um grupo de especialistas em atividade física e desporto para projetar as orientações especializadas sobre a realização de exercícios físicos nos parques fitness, praias, espaços verdes, praças e placas desportivas.			x		PNAFS DGD	DGD
	Elaboração e distribuição de orientações especializadas para a realização de exercício físico nos parques fitness e locais habituais para prática de atividade física.			10	10	PNAFS DGD	DGD
	Coordenar com as Câmaras Municipais a reabilitação das estradas, passeios e praças públicas para a prática de atividade física em segurança.			10	10	PNAFS DGD	DGD



Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de execução				Responsável de execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
Investigação científica em Atividade Física	Promover a criação de grupos de professores de Educação Física nas Universidades para a realização de pesquisas sobre a questão da atividade física.		2 grupos	+1 grupos	+1 grupos	PNAFS DGD	DGD
	Coordenar a publicação das pesquisas e experiências mais relevantes no campo da atividade física e do desporto.			5	5	PNAFS DGD	DGD
	Organizar o 1º Fórum Nacional de Atividade Física e Saúde.		1		1	PNAFS, DGD, MD	DGD
	Conduzir o primeiro workshop sobre Educação Física e o Desporto para Todos.			1		PNAFS, DGD, MD	DGD
	Melhorar a participação em Congressos Internacionais e Fórum de Atividade Física, Desporto e Saúde, onde as experiências, de Cabo Verde poderá ser divulgado.			1	2	PNAFS DGD MD	DGD
	Avaliação do Desenvolvimento do Programa MexiMexe.		2 ao ano	1 ao ano	1 ao ano	PNAFS, DGD, MD	DGD
	Implementar Questionário Global de Atividade Física (GPAQ)		2 ao ano	2 ao ano	2 ao ano	PNAFS, DGD, MD	DGD
Divulgação dos benefícios da atividade física	Conciliar a promoção dos benefícios da prática da atividade física através de campanhas permanentes de difusão, nos diferentes Médias de nível nacional e municipal.		5 ao ano	5 ao ano	5 ao ano	PNAFS, DGD MD	DGD
	Coordenar o design, apresentação e promoção do logotipo que identifica o Programa Mexe-Mexe.	100%				PNAFS, DGD MD	DGD
	Conheça a elaboração da melodia e a letra da música que identifica o Programa Mexe-Mexe.	100%				PNAFS, DGD MD	DGD
	Coordenar a concepção de uma página Web para o programa MexiMexe.		100%			PNAFS, DGD MD	DGD



Domínio de intervenção	Ações	Cronograma de execução				Responsável de execução	Orçamento
		2017	2018	2019	2020		
Trabalho Intersetorial	Reuniões intersectoriais para socialização do programa e recolha de subsídios.	4 ao ano	6 ao ano	6 ao ano	6 ao ano	PNAFS, DGD MD	DGD
	Criar uma rede intersectorial de Atividade Física com representantes dos organismos do Estado, ONGs e Autoridades Municipais para o desenvolvimento do programa de forma coordenada.		1 reunião			PNAFS, DGD MD	DGD
	Realizar reuniões periódicas para avaliar o desenrolar do programa, o cumprimento das ações planificadas e os resultados esperados.		6 ao ano	6 ao ano	6 ao ano	PNAFS, DGD MD	DGD
	Avaliar o cumprimento das ações planificadas nos planos e programas desenhados pelos organismos do estado em função da atividade física.		2 ao ano	2 ao ano	2 ao ano	PNAFS, DGD MD	DGD



5. Lista de siglas.

MD- Ministério do Desporto.

DGD- Direção Nacional de Desporto.

PNAFS- Programa de Atividade Física e Saúde.

ME - Ministério da Educação.

MS - Ministério da Saúde.

DNS- Direção Nacional de Saúde.

OMS- Organização Mundial de Saúde.

MAI- Ministério de Segurança Interna.

ÚNICA- Universidade Intercontinental de Cabo Verde.

UNICV- Universidade de Cabo Verde.

CP- Comité Paralímpico.

COCV- Comité Olímpico de Cabo Verde.

CM- Câmara Municipal

FD- Federação de Desportos



6. Referências bibliográficas.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100:126-31.

Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º de ESO* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Departamento de Educación Física y Deportiva, España.

Conselho de Ministros. Decreto Lei No 10/ 2011 (2011).

Conselho de Ministros. Decreto Lei No. 9/2017 (2017).

Costa Rica. (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud. Recuperado a partir de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/planes-en-salud/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021/file>

Direção Nacional da Desporto. (2010). Carta de Instalaciones Deportivas Artificiales de Cabo Verde.

Direção Nacional da Desporto. (2016). *Seminário sobre as estatísticas da Cultura, Desporto e Lazer*. Praia.

Direção Nacional da Saúde. (2015). Plano Nacional de Alimentação e Nutrição 2015-2020.

Direção Nacional da Saúde. (2017). Plano estratégico nacional do envelhecimento activo e cuidado (PENEAC) Horizonte 2017-2021.

Fahey, T., Insel, P., Roth, W., Fit, & Well. (1999). *Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. Mountain View (3rd ed.). Mayfield.

Falco, C., Samdal, O., Estevan, I., & Álvarez, O. (2013). Estructuración de la estrategia para organizar actividades físico-deportivas y recreativas. *revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2), 373-391. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4647965.pdf>

FIEP. (2000). Manifiesto mundial de la educación física FIEP 2000. Recuperado 28 de junio de 2017, a partir de <https://www.uco.es/deportes/media/documentacion/MANIFIESTO%20MUNDIAL%20DE%20LA%20EF%202000.pdf>

GAPA. (2010). *Carta de Toronto*. Presentado en 3er Congreso Internacional de Actividad Física y Salud Pública, Toronto, Canada. Recuperado a partir de www.globalpa.org.uk

Matsudo, S. M. (2008). *Promoción de Actividad Física «AGITA SAO PAULO» de Brasil*. Viajes. Recuperado a partir de <https://es.slideshare.net/sportcountries/dra-sandra-matsudo-fundadora-i-impulsora-del-proyecto-de-promoci-dactivitat-fsica-agita-sao-paulo-de-brasil>



Matsudo, S. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte para la salud. *Rev. Med. Cli. CONDES*, 23(3), 209-217. Recuperado a partir de http://www.clc.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/1_Dra_MMMatsudo-3.pdf

Matsuura, K. (1999). Discurso de Clausura de la Tercera Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS III). Recuperado a partir de <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001198/119812so.pdf>

MINEPS V. (2013). Declaración de Berlín. Recuperado 15 de agosto de 2017, a partir de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221114s.pdf>

MINEPS VI. (2017). Plan de Acción de Kazán. Recuperado 19 de julio de 2017, a partir de <http://es.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan>

OMS. (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana. Recuperado 19 de julio de 2017, a partir de http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf?ua=1

OMS. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado 19 de julio de 2017, a partir de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/es/>

OMS. (2008). *Una Guía de enfoques basados en la población para incrementar los niveles de actividad física*. Recuperado a partir de <http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf?ua=1>

OMS. (2009). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Recuperado 19 de julio de 2017, a partir de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-SP-09.pdf?ua=1>

OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado 28 de junio de 2017, a partir de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

OMS. (2017). OMS | Actividad física. Recuperado 28 de junio de 2017, a partir de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

ONU. (1959). Declaración de los Derechos del Niño. Recuperado 19 de julio de 2017, a partir de <http://www.humanium.org/es/declaracion-de-los-derechos-del-nino-texto-completo/>

ONU. (1990). Convención sobre los Derechos del Niño. Recuperado 19 de julio de 2017, a partir de <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>

ONU. (2003). *Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio*.

Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., & Bouchard, C. (1995). Physical activity and public health a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273:402-7.



Pérez, A. (1997). *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*. México: Talleres gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.

Republica de Cabo Verde. Constituição da República Cabo Verde, Pub. L. No. Lei Constitucional n.º1/VII/2010 (2010).

Republica de Cabo Verde. (2014). Relatório do diagnóstico «Condições para a prática de actividade física nas escolas do ensino básico» - iniciativa «Escola Promotora de Saúde».

Sardinha Mendes, D., & Gil Soares, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade devida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina del Deporte*, 6(5). Recuperado a partir de www.scielo.br/pdf/rbme/v6n5/v6n5a05.pdf

Shephard, R., & Balady, G. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99:963-72.

UNESCO. (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Recuperado 28 de junio de 2017, a partir de <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002164/216489s.pdf>

WHA55.23. (2002). Régimen alimentario, actividad física y salud.