

PROGRAMA MARCHA Y CORRIDA – Hábitos de Vida Saludables.

01.- Organizaciones participantes. -

- Federación Portuguesa de Atletismo
- Instituto Portugués de Deporte y Juventud, i.p.
- Municipio de Amadora

02.- Introducción / Justificación. -

Son varios y conocidos los factores que pueden influenciar de alguna forma la salud de personas y comunidades, usualmente designados por determinantes de la salud. La Carta de Ottawa para la promoción de la salud de 1986 y los documentos subsiguientes sobre este tema subrayan la importancia de pensar la salud en todas las políticas, los ambientes saludables, los estilos de vida sana y la necesidad de orientación de los servicios de salud para la salud prevención de enfermedades y promoción de la salud (OMS, 2017).

Los factores como el lugar de residencia, el medio ambiente, el estilo de vida, la genética, la educación, el nivel socioeconómico o la red social de apoyo, son algunos de los determinantes considerados.

De estos determinantes, es importante destacar los Estilos de Vida (alimentación, actividad física, sueño, gestión de estrés o tabaquismo), que representan en sí una importante oportunidad de promoción de la salud. La obtención de ganancias en salud por la adopción de estilos de vida saludable surge como una oportunidad de influir positivamente en la salud, sobre todo en lo que se refiere a las enfermedades crónicas no transmisibles.

La adopción de un estilo de vida saludable debe ser vista como una oportunidad y un desafío de la persona, de la familia y de la comunidad, por la posibilidad de tener una actitud preventiva en lo que se refiere a la salud.

Es importante entonces promover el aumento de la alfabetización en salud, tener personas y comunidades activadas y capacitadas para crear

Buenas prácticas. - Hábitos de vida saludable.

Proyecto Abriendo puertas, dando oportunidades. Núm. Convenio 2017-ES01-KA204-038438

condiciones que favorezcan la toma de decisiones críticas frente a sus opciones.



03.- Objetivo. -

El Programa Marcha y Carrera tiene como objetivo promover la práctica de ejercicio físico a través de la marcha y la carrera, para la adquisición / mantenimiento de un estilo de vida saludable.

04.- Personas destinatarias

Iniciativa de P, dirigida a la población general mayor de 18 años de edad, la marcha y la fiebre del centro municipal de Amadora.

05.- Descripción

Desarrollo del centro de marcha y carrera de Amadora, que organiza entrenamientos regulares de marcha y carrera y eventos en el mismo ámbito, como por ejemplo el Free Running. Este es un entrenamiento de correr y caminar seguido por varios talleres guiados por los técnicos de la Federación y nutricionistas atletismo portugués.

06.- Resultados. -

Los indicadores de resultados son:

- Número de nuevos centros
- Número de participantes inscritos
- Número de eventos
- Número de municipios implicados
- Número de practicantes en eventos