

EMBAIXADORES

O Projecto "Life Cycle - Bicicleta é Vida" tem como principal objectivo a promoção de comportamentos saudáveis de mobilidade, através do uso da bicicleta. A este projecto associámos um conjunto de entidades e personalidades que "apadrinharam" esta iniciativa, conferindo-lhe uma maior projecção, dignidade e credibilidade.

Dr. Filipe Neto Brandão - Governador Civil

Dr. Gilberto Madaíl - Federação Portuguesa de Futebol

Dr. Girão Pereira - Ex. Presidente Câmara

Eng. Belmiro Couto - Ex. Vereador

Hospital Infante D. Pedro (Aveiro)

Dr. João Terrível - Centro Saúde de Aveiro

Prof. Dr. Carlos Borrego - Univer. Aveiro

Prof. Dr. Rosa Pires - Univer. Aveiro

Dr. Fernando Nogueira - APPLA

"Cenas a Pedal" - Educação Rodoviária

Audiodecor - Atelier de Publicidade

Junta Freguesia de Eixo

Junta Freguesia de Santa Joana

Junta Freguesia da Glória

Junta Freguesia de São Jacinto

Eng. Paulo Rodrigues - Abimota

Transportes em Revista



Pedale...
Numa boa companhia!

Seminário "Life Cycle"

Dia Mundial da Saúde
7 de Abril de 2009
Centro de Congressos de Aveiro
9:30 h - 18:00 h

Deixe o carro em casa e venha de
bicicleta para o Seminário.

EMBAIXADORES

Dr. Filipe Neto Brandão - Governador Civil

Dr. Gilberto Madaíl - Federação Portuguesa de Futebol

Dr. Girão Pereira - Ex. Presidente Câmara

Eng. Belmiro Couto - Ex. Vereador

Hospital Infante D. Pedro (Aveiro)

Dr. João Terrível - Centro Saúde de Aveiro

Prof. Dr. Carlos Borrego - Univer. Aveiro

Prof. Dr. Rosa Pires - Univer. Aveiro

Dr. Fernando Nogueira - APPLA

"Cenas a Pedal" - Educação Rodoviária

AudioDecor - Atelier de Publicidade

Junta Freguesia de Eixo

Junta Freguesia de Santa Joana

Junta Freguesia da Glória

Junta Freguesia de São Jacinto

Eng. Paulo Rodrigues - Abimota

Transportes em Revista

lifecycle
bicicleta é vida

Seminário
Saúde e Bicicleta
Life Cycle: a Bicicleta é Vida
7 Abril 2009 (9.30 h-18.00 h)
Centro Congressos
Aveiro

MOBILIDADE SAUDÁVEL. USE A BICICLETA
www.lifecycle-aveiro.blogspot.com



 **MAPFRE** | SEGUROS

Aveiro 2009

Projecto da
Câmara Municipal
de Aveiro

Público-Alvo
Profissionais das áreas: Saúde, Motricidade, Psicologia, Ensino e Educação,
Acção Social, Desporto e Estudantes Universitários.

Inscrições até 6 de Abril de 2009
lifecycle@cm-aveiro.pt

supported by EAHC
www.lifecycle.cc



APRESENTAÇÃO DO PROJECTO

O “Life Cycle” é um projecto do Programa Europeu de Saúde Pública da UE.

O objectivo é potenciar o uso da bicicleta como meio de transporte no quotidiano dos cidadãos.

O “Life Cycle” pretende contribuir para alterar o crescente fenómeno de sedentarismo das pessoas, acrescentando a actividade física ao quotidiano, prevenindo o risco de doenças cardiovasculares, de obesidade e diabetes tipo II.

Constata-se, em todos os países europeus, uma realidade preocupante: números crescentes de sobrepeso e obesidade, bem como de doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares e diabetes tipo II.

Estima-se⁽¹⁾ que em 2010, na Europa, 30% da sua população seja obesa (20% adultos - 10% crianças).

Em Portugal, 32% das crianças são obesas ou têm excesso de peso⁽²⁾.

Na Europa, 2/3 dos adultos são inactivos fisicamente⁽²⁾.

O “Life Cycle” destina-se a todos os cidadãos, desde o jardim de infância até à reforma, incluindo os universos escolar, familiar e activo (laboral), promovendo comportamentos e hábitos preventivos, potenciando uma vida fisicamente activa e uma mobilidade saudável.

A abordagem utilizada incide sobre os problemas e potencialidades das áreas da saúde pública e da mobilidade e gera meios e acções simples e eficientes para promover a actividade física, reintegrando na deslocação diária dos cidadãos rotinas de mobilidade saudável, alterando a sua concepção e comportamentos, com recurso à bicicleta. As pessoas nem sequer têm de gastar tempo adicional para isso.

(1) Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS)

(2) Dados da Direcção-Geral da Saúde, Plataforma contra a Obesidade.

O elemento-chave é a inclusão de 30 minutos de actividade física moderada na vida quotidiana das pessoas. As duas palavras-chave são "percepção" e "motivação".

Percepção

Para mudar o comportamento de mobilidade das pessoas, principalmente a percepção dos diferentes modos de transporte, é necessária objectividade. O carro, apesar do seu peso económico, dos efeitos na saúde pública e no ambiente, é um bem, realmente, demasiado valorizado. Há várias razões para esse efeito: a publicidade em grande escala da indústria automóvel e, na maioria dos casos, o hábito desde a infância de viajar no banco traseiro de um carro.

O oposto aplica-se à bicicleta, por razões culturais e sociais: menos valorizada no dia-a-dia. Para a maioria das pessoas é necessária a criação de uma imagem positiva para a bicicleta, o mais cedo possível, bem como a sua preservação durante toda a vida.

Motivação

Mudada esta percepção sobre a realidade do uso da bicicleta, pode, no entanto, não ser suficiente para a alteração de comportamentos.

É necessária a experiência e a vivência prática. Motivar os cidadãos para experimentar o uso da bicicleta no seu dia-a-dia é, portanto, fundamental. O Projecto “Life Cycle” é baseado nessa abordagem motivacional, dotando as pessoas, nas respectivas fases da sua vida, com acções adaptadas para iniciar ou manter o uso da bicicleta, através de uma abordagem integrada de saúde e mobilidade.

Assim, pretende-se aumentar a consciência das pessoas para as questões da saúde pública, uma vez que a argumentação utilizada para potenciar o uso da bicicleta é colocada nos benefícios da saúde e nos impactos negativos da inactividade física. Além disso, o projecto promove o uso da bicicleta para diminuir os efeitos ambientais negativos e económicos do transporte em carro individual.

Tema “A Saúde e a Bicicleta - Projecto Life Cycle. A Bicicleta é Vida!”
Data 7 de Abril de 2009 - Dia Mundial da Saúde
Local Aveiro- Centro de Congressos (Grande Auditório)

Programa

9:30	Recepção - Abertura do Secretariado
10:00	Abertura do Seminário Senhor Vereador da Mobilidade e da Saúde: Dr. Capão Filipe Arq. Isabel Seabra - Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres Apresentação Oficial do Projecto “Life Cycle” Eng. Arminda Soares - Coordenadora do projecto Eng. Mário Alves - Colaborador Externo
10:30	Coração... relógio da vida. Dr. José António Nobre Santos Director do Serviço de Cardiologia do Hospital D. Pedro - Aveiro
10:50	Intervalo
10:15	O contributo da Bicicleta para uma Mobilidade Sustentável. Prof. Dra. Margarida Coelho (Universidade de Aveiro)
10:35	A Bicicleta Saudável. Dr. Basil Ribeiro (Médico) (Ex-Médico de Equipas de Ciclismo)
11:55	Debate - Moderador: Dr. João Terrível (Director do Centro Saúde Aveiro)
12:30	Almoço.
14:30	Pedalar contra a Obesidade. Dr. Simões Pereira Director do Serviço de Endocrinologia do Hospital D. Pedro - Aveiro
14:50	Actividade Física. Uma necessidade vital para o ser humano. Prof. Dr. José Alberto Duarte Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
15:10	Debate - Moderador: Dr. Victor Santos (Médico)
15:30	Intervalo
15:45	Mesa Redonda: “Saúde-Mobilidade-Alimentação e Actividade Física” Dr. José Carlos Mota (UA) + Arq. Isabel Seabra (IMTT) + Dr. Victor Santos (Médico) + Dra. Isabel Albuquerque (Nutricionista) + Eng. Belmiro Couto (Ex-Vereador) Moderador: Dr. Fernando Nogueira (APPLA - UA)
17:15	Encerramento Presidente da Câmara Municipal de Aveiro: Dr. Élio Maia
	Aveiro Honra Casa Major Pessoa: Arte Nova. Sorteio de uma Bicicleta.

Inscrições até ao dia 6 de Abril de 2009.

Inscrições: lifecycle@cm-aveiro.pt