



## MUNICÍPIO DE CHAVES

### **DIVISÃO JUVENTUDE E DESPORTO** **ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR NO MEIO URBANO E NO MEIO RURAL** **NORMAS REGULADORAS**

#### **INTRODUÇÃO**

Hoje em dia, o sedentarismo a obesidade, são uma realidade presente e que se relacionam com o envelhecimento. O aumento da disponibilidade e diversidade das novas tecnologias contribui também para o desencorajamento da prática desportiva e atividades ao ar livre.

Torna-se, portanto, essencial contrariar esta tendência e apelar aos hábitos de vida saudável, e ao bem-estar e saúde, através da prática desportiva.

Portanto, as instituições públicas, cada vez mais, devem ter um papel primordial no incentivo à prática de atividade física.

Como sabemos a atividade física ajuda no combate ao sedentarismo a à obesidade, trazendo enormes benefícios físicos e psicológicos, tais como, fortalecimento dos músculos e ossos, melhorando a autoestima de cada um. Além destes enormes benefícios, promove ainda laços sociais de amizade, partilha de sentimentos e ideias e valorização social.

Tendo estes princípios por base, de acordo com a alínea, n) do ponto 2 do artigo 18º do Regulamento de Organização dos Serviços Municipais, compete à DJD, conceber, propor e implementar projetos de dinamização desportiva, para todos os escalões etários da população.

Assim, apresentam-se as seguintes Normas Reguladoras do “Projeto de Atividade Física Sénior no Meio Urbano e no Meio Rural”:

#### **Artigo 1º**

##### **Âmbito**

As presentes normas visam estabelecer as regras de adesão e participação na “Atividade Física Sénior no Meio Urbano/Rural” que tem como objetivo promover a melhoria do bem-estar e qualidade de vida das pessoas inscritas, mediante a dinamização de atividades desportivas regulares, com carácter gratuito, sob orientação técnica e pedagógica de técnicos/professores especializados.



## MUNICÍPIO DE CHAVES

### Artigo 2º

#### Destinatários

A “Atividade Física Sénior no Meio Urbano e no Meio Rural” destina-se a residentes do Concelho de Chaves, com mais de 55 anos.

### Artigo 3º

#### Datas e Horários

##### 1. Atividade Física Sénior Meio Urbano

Participantes a partir dos 55 anos;

- Datas: de janeiro a dezembro de 2024;

- Interrupção: Mês de agosto de 2024;

| Turnos | Local                         | Horário   | Idades               | Valor    | Nº Limite de inscrições     |
|--------|-------------------------------|---|----------------------|----------|-----------------------------|
| I      | Pavilhão e Piscina. Municipal | segundas, quartas e sextas<br>17h40-18h30             | A partir dos 55 anos | Gratuito | 120 participantes por turno |
| II     |                               | terças, quintas e sextas<br>17h40-18h30               |                      |          |                             |
| I e II |                               | sábado - Hidroginástica<br>15h00-16h00<br>16h00-17h00 |                      |          | 120 participantes por turno |

- As sessões de exercício por dia, terão a duração de 50 minutos.

##### 2. Atividade Física Sénior no Meio Rural

Participantes a partir dos 55 anos;

- Datas: de janeiro a dezembro de 2024;

- Interrupção: Mês de agosto de 2024;

A “Atividade Física Sénior no Meio Rural” será realizada em espaços, disponibilizados por cada uma das Juntas de Freguesia aderentes ao projeto, sendo os horários de realização das atividades a designar entre a respetiva Junta de Freguesia e o Município de Chaves



## MUNICÍPIO DE CHAVES

### **Artigo 4º** **Período Inscrição**

- As inscrições na “**Atividade Física Sénior Meio Urbano**” serão realizadas, a partir do dia 20 de novembro de 2023, nas instalações do Centro Cultural de Chaves, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00 de segunda a sexta feira.
- As inscrições na “**Atividade Física Sénior Meio Rural**” serão realizadas, nas instalações definidas, pela Junta de Freguesia, aderente ao presente projeto.
- Serão inscritos nas atividades todos os que o requererem e por ordem de data e hora de inscrição.

### **Artigo 5º** **Direitos dos participantes**

A participação no projeto “**ATIVIDADE FISICA SÉNIOR**” proporciona:

- Possibilidade de frequência regular nas aulas de Atividade Física Sénior de forma gratuita e nos dias da atividade, de acordo com a ficha de inscrição;
- Seguro de acidentes pessoais, durante a frequência nas atividades em que participem;
- Oferta de T-shirt a todos os participantes regularmente inscritos.

### **Artigo 6º** **Deveres dos Participantes**

Constituiu dever dos participantes na “**ATIVIDADE FISICA SÉNIOR**”:

- O conhecimento e a concordância das presentes normas reguladoras;
- O cumprimento das normas e/ou regulamentos de utilização dos espaços onde a atividade física decorrerá;
- A frequência assídua e regular na atividade;
- Informar a Câmara Municipal de Chaves, ou a Junta de Freguesia de qualquer alteração ou impedimento para a frequência da atividade.
- Informar a Câmara Municipal de Chaves, atestando no ato de inscrição a responsabilidade em consultar o médico de família, de forma a assegurar que não tem impedimento de saúde para a prática da atividade física.

### **Artigo 7º** **Normas de Conduta**

Os participantes devem cumprir as seguintes normas de conduta:



## MUNICÍPIO DE CHAVES

- Respeitar com correção e gentileza, quer nas relações com os restantes participantes quer com os colaboradores da Autarquia/entidades onde a atividades sejam realizadas;
- Utilização de roupa e calçado adequada à atividade física, incluindo toalha;
- Providenciar fato de banho e roupa de higiene pessoal nas atividades a realizar na Piscina Municipal;
- Utilizar equipamento destinado à prática desportiva (Sapatilhas ou sabrinas; fatos de treino; Legiins; T-shirt; toalha de rosto), para desenvolver as atividades com segurança e liberdade de movimentos.
- Respeitar os regulamentos e/ou as normas de conduta e de utilização dos espaços onde decorrem as modalidades;
- Cumprir com as regras/normas definidas pelo dinamizador da atividade;
- O incumprimento de qualquer norma de conduta impedirá a frequência na respetiva sessão.

### **Artigo 8º** **Material**

- O Município de Chaves disponibilizará todo o material desportivo necessário para o normal desenrolar da atividade;
- Será ainda utilizado, equipamento para identificação dos técnicos que monitorizarão as atividades.

### **Artigo 9º**

#### **Responsabilidade pela utilização dos espaços**

1. A Câmara Municipal de Chaves, não se responsabiliza por todo e qualquer objeto ou valor perdido ou desaparecido no interior das Instalações onde a prática desportiva seja efetuada.
2. A Câmara Municipal de Chaves, rejeita toda a responsabilidade por danos que resultem de desobediência às indicações dos professores das modalidades, bem como o não cumprimento das regras previstas nas presentes normas reguladoras e de funcionamento dos espaços onde se realiza a modalidade.
3. O participante assume a responsabilidade de informar a Câmara Municipal de Chaves, de qualquer limitação ou impedimento para a prática de qualquer exercício desenvolvido nas sessões de atividade.
4. Os danos ou extravios causados em bens do património municipal ou de entidades onde se realize a modalidade, por uso indevido, serão pagos pelos responsáveis, efetuando estes o pagamento do seu custo de acordo com o valor do inventário ou da estimativa feita pela



## MUNICÍPIO DE CHAVES

Câmara Municipal de Chaves ou organização detentora do espaço de realização da modalidade.

### **Artigo 10º**

#### **Avaliação do projeto**

No final do período da Atividade Física Sénior será emitido um relatório de avaliação, no sentido de melhorar os conteúdos e progressões físicas. De forma a monitorizar o sucesso do projeto são propostos os seguintes indicadores de resultado para serem avaliados:

Indicador 1: presença de mais de 80% dos inscritos em todas as aulas [Objetivo > 80%];

Indicador 2: domínio das componentes básicas de cada exercício; [Objetivo > 80% da turma assídua];

Indicador 3: conhecimento e domínio dos exercícios realizados; [Objetivo > 80% da turma assídua];

### **Artigo 11º**

#### **Captação e utilização de imagens**

A Câmara Municipal de Chaves reserva-se ao direito de captação e utilização de imagens, para divulgação das atividades desportivas e promoção do projeto, mediante da autorização expressa dos/as participantes, constante na ficha de inscrição.

### **Artigo 12º**

#### **Disposições finais**

O desconhecimento das presentes normas reguladoras, não poderá ser invocado para justificar o incumprimento das suas disposições.

### **Artigo 13º**

#### **Casos Omissos**

As omissões na aplicação ou interpretação das presentes normas reguladoras, serão resolvidas por decisão do Presidente da Câmara Municipal.

O Vice-Presidente da Câmara Municipal

(Dr. Francisco Melo)