

# Programa “Clube do Movimento – Desporto Sénior”

## Normas de Participação

### 1. ORGANIZAÇÃO

Município de Odivelas/Divisão de Desenvolvimento Desportivo

### 2. ENTIDADES PARCEIRAS

Associação de Moradores do Vale do Forno

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Caneças

Associação Melhoramentos Socioculturais do Vale Grande

Associação Melhoramentos Vale Pequeno

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Complexo Porto Pinheiro

Grupo Desportivo dos Bons Dias

Junta da União das Freguesias de Pontinha e Famões

Junta da União das Freguesias de Póvoa de Santo Adrião e Olival

Junta da União das Freguesias de Ramada e Caneças

Junta de Freguesia de Odivelas

### 3. DESCRIÇÃO E OBJETIVOS

O Clube do Movimento – Desporto Sénior consiste num programa de exercício físico composto por 13 atividades regulares e algumas atividades pontuais destinado a todos os munícipes do Concelho de Odivelas com 60 anos ou mais.

Este projeto desenvolve-se desde o ano de 2000 e atualmente mobiliza cerca de 2.000 pessoas de todas as freguesias do município, com cerca de 4500 utilizações semanais, de setembro a julho.

Este programa tem como:

#### MISSÃO

- Promover a oferta de atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuam para a promoção da saúde e prevenção de doenças;
- Incentivar a integração da atividade física nos hábitos de vida quotidianos, bem como a adoção de estilos de vida ativa.

## **VISÃO**

- Apostar na atividade física como um importante eixo de promoção da saúde, bem-estar e inclusão social;
- Prolongar a idade de vida funcional e autónoma;
- Criar espírito desportivo e de participação ativa no desporto do concelho.

## **VALORES**

- Fomentar o espírito de participação, cooperação e colaboração;
- Desenvolver a confiança, autoestima e valorização individual;
- Provocar sentimento de pertença e de amizade.

## **4. INSCRIÇÕES**

As inscrições para ser membro do Clube do Movimento ocorrem ao longo do ano e são vitalícias. Para se inscrever, cada munícipe deverá fazer-se acompanhar da seguinte documentação:

- Ficha de Inscrição fornecida pela CMO, preenchida e assinada;
- 1 Fotografia atual;
- Bilhete de Identidade ou Cartão de Cidadão;
- Comprovativo de residência com nome do participante, morada e datado com o ano de inscrição.

## **5. ATIVIDADES**

O programa possibilita a cada munícipe inscrito a participação em atividades regulares semanais e várias atividades pontuais que se organizam ao longo do ano, como é o caso dos Caminhada Solidária, Coração Ativo, Festa de Encerramento, Festa de Natal, Jardins em Movimento, Semana do Desporto Sénior, Torneios de Boccia, Torneios de Padel e Torneios de Walking Football.

Todas estas atividades e iniciativas pertencentes ao planeamento do programa “Clube do Movimento” são da responsabilidade da Divisão de Desenvolvimento Desportivo da Câmara Municipal de Odivelas, e são orientadas por Técnicos de Exercício Físico devidamente certificados.

A admissão em todas as atividades regulares será por ordem de chegada à lista de espera, quando exista vaga. Não é possível acumular inscrições em mais de uma atividade por dia, à exceção da modalidade de Caminhada e Boccia.

Os inscritos no programa participam também todos os anos em saraus de encerramento organizados por clubes do Concelho e são convidados a participar em várias iniciativas

organizadas por outros serviços da Câmara Municipal de Odivelas ou outras entidades, na área do exercício físico, cultura, saúde e educação.

### 5.1 - Seguros

Todos os participantes devidamente inscritos estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais durante o período da aula e/ou iniciativas.

Ocorrido um acidente durante o exercício físico orientado pelo(a) professor(a), este deverá ser sempre comunicado ao professor antes do término da aula e o sinistrado terá 8 dias para acionar o seguro, entregando na Divisão de Desenvolvimento Desportivo, os seguintes documentos:

- Relatório de urgência e exames;
- Declarações médicas;
- Prescrições/guias de tratamento;
- Faturas respetivas ao acidente.

### 5.2 – Descrição das atividades

As atividades regulares do programa estão mencionadas no quadro que se segue:

Atividade	Descrição	Frequência semanal	
<b>Atividades Terra</b>	<b>Boccia Sénior</b>	Jogo competitivo que contribui para o aumento da vitalidade mental, física e social, estimulando a perícia nos lançamentos e a capacidade cognitiva dentro da estratégia de jogo.	1x ou 2x semana
	<b>Caminhada Sénior</b>	Praticada ao ar livre, sem necessidades de maiores exigências de aprendizagem técnica, com transferência de hábitos saudáveis para o dia-a-dia.	Até 4x semana
	<b>Dança Sénior</b>	Aula de exercício físico em grupo, com música, passando por diversos estilos de dança: desde as danças tradicionais portuguesas às danças mais atuais.	1x ou 2x semana
	<b>Ginástica Sénior</b>	Aula de exercício físico em grupo focando o equilíbrio, a postura, a coordenação, a força, a aptidão cardiorrespiratória e a flexibilidade de forma a melhorar a funcionalidade nas tarefas diárias.	2x semana
	<b>Karaté Sénior</b>	Modalidade diferenciadora dentro das modalidades tradicionalmente praticadas por esta população, apresenta estímulos de coordenação, equilíbrio,	1x ou 2x semana

		lateralização, precisão de movimentos e a longo prazo a memória e a concentração.	
	<b>Padel Sénior</b>	Aula em grupo, jogado com raquetas muito semelhante ao ténis. A sua grande característica é a sua facilidade de aprendizagem, sendo possível trocar bolas desde a primeira experiência e em qualquer idade.	1x ou 2x semana
	<b>Pilates Sénior</b>	Aula em grupo onde o objetivo principal é manter e melhorar a saúde dos seniores, através do uso de exercícios específicos que melhoram o equilíbrio, a força e a flexibilidade.	1x semana
	<b>Walking Football</b>	É uma atividade em equipa criada para os seniores. O “futebol a andar”, é um desporto para quem quer manter-se ativo e divertir-se a jogar, mesmo quando o corpo já não permite outros esforços. Permite também o convívio e a manutenção do gosto pelo treino, com óbvios benefícios para a saúde.	1x semana
	<b>Yoga Sénior</b>	Aula em grupo com vista a manter o equilíbrio por meio da prática de posturas específicas, sendo eficiente na integração do corpo, da mente e do espírito.	1x ou 2x semana
<b>Atividades Aquáticas*</b>	<b>Hidroginástica Sénior</b>	Exercício físico desenvolvido no meio aquático, de manutenção das competências físicas, aliado à diversão, ao prazer e ao bem-estar.	1x semana
	<b>Natação Sénior</b>	Aulas que têm como objetivo a aquisição de autonomia no meio aquático, bem como a introdução das técnicas de nado, promovendo um estilo de vida saudável.	1x ou 2x semana
	<b>Prevenção de Quedas</b>	Sessões aquáticas de movimento que têm como objetivo melhorar o equilíbrio e a coordenação motora na marcha, bem como trabalhar os medos associados às quedas.	1x ou 2x semana
	<b>Reabilitação Cognitiva</b>	Sessões aquáticas destinadas a utilizadores com alteração das funções cognitivas e/ou do foro da saúde mental, com alterações ao nível social, emocional e motor.	1x ou 2x semana

\*A frequência das atividades aquáticas obedece ao pagamento mensal de 5,00 € (uma vez por semana de piscina) e de 7,00 € (duas vezes por semana de piscina), de acordo com o estabelecido no Regulamento n.º 266/2017 “Regulamento de Taxas e Outras Receitas Municipais e suas Normas de Liquidação e Cobrança” em Diário da República, 2.ª série – N.º 97 – 19 de maio de 2017. O período de pagamento das atividades de piscina é realizado entre os **dias 11 a 20 de cada mês** (dias úteis), sendo sempre referente ao mês seguinte. O participante ficará isento do pagamento da taxa mensal da piscina, mediante apresentação do documento que certifica a isenção do pagamento das Taxas Moderadoras do Sistema Nacional de Saúde por insuficiência económica (Código 705).

## 5.2 - Equipamento

Os participantes devem fazer-se acompanhar de equipamento adequado à prática de atividade física que irão realizar.

Pavilhão/Sala	Calças ou calções de fato treino + T-shirt Ténis (não podendo realizar a atividade com o calçado da rua) Toalha Água
Piscina	Fato de banho/calções de banho + Touca + Chinelos Cadeado Óculos (caso seja necessário proteger os olhos) Toalha + produtos de higiene
Para todas as atividades e iniciativas – Folha com registo da medicação e contactos de emergência. Evitar o uso de bijuteria.	

O Município de Odivelas declina qualquer responsabilidade pelo desaparecimento/dano de objetos de valor durante a realização das atividades.

## 5.3 – Horários das atividades:

Ginástica Sénior				
<b>Caneças Bombeiros</b> 3ª e 5ª 8:30/9:15/10:00/ 10:45	<b>Vale Forno Amovalflor</b> 3ª e 3ª 10:30	<b>Pontinha Vale Grande</b> 3ª e 5ª 11:00/11:45	<b>Pontinha Vale Pequeno</b> 3ª e 5ª 10:00	<b>Póvoa Stº Adrião</b> 2ª e 4ª 9:00/9:45/10:30/ 11:15/12:00/14:15/ 15:00
<b>Ramada Bons dias</b> 2ª e 6ª 8:30/9:15/ 10:00/10:45/ 11:30 2ª e 4ª 15:30	<b>Odivelas Feira do Silvado</b> 3ª e 5ª 14:30/15:00/ 16:00	<b>Odivelas Polivalente</b> 2ª e 4ª 9:00/9:45/ 10:30/11:15/12:00	<b>Famões</b> 4ª e 6ª 9:00/9:45/ 10:30/11:15/ 12:00	<b>Pontinha</b> 2ª e 4ª 14:15/15:00/ 15:45/16:30
<b>Olival Basto</b> 2ª e 4ª 9:00/9:45	<b>Pontinha Casal Rato</b> 3ª e 5ª 10:45/11:30	<b>Odivelas Feira do Silvado/ Bairro Oiaio</b> 3ª e 5ª 8:00/8:45/9:30/ 10:15/11:00	<b>Odivelas Pavilhão Multiusos</b> 3ª e 5ª 9:00/9:45/10:30/11:15/12:00 2ª e 4ª 9:00/9:45/10:30/11:15/14:30/15:15	

Boccia Sénior		
<b>Pontinha</b> 3ª 10:45	<b>Olival Basto</b> 4ª 10:30	<b>Vale Forno Amovalfior</b> 5ª 14:15
<b>Odivelas Bairro Olaio</b> 3ª 11:45	<b>Pontinha Casal Rato</b> 5ª 10:00	<b>Póvoa Stº Adrião</b> 5ª 15:15
<b>Pontinha Vale Pequeno</b> 3ª 14:30	<b>Odivelas Feira do Silvado</b> 5ª 11:45	<b>Odivelas Pavilhão Multiusos</b> 6ª 10:30/11:15

Dança Sénior		
<b>Pontinha Vale Grande</b> 4ª 9:00	<b>Pontinha</b> 3ª 10:00	<b>Póvoa Stº Adrião</b> 5ª 9:30/10:15
<b>Odivelas Pavilhão Multiusos</b> 2ª 10:15/11:00/11:45 6ª 9:00/9:45/10:30	<b>Odivelas Polivalente</b> 3ª 11:15/12:00	<b>Olival Basto</b> 5ª 11:15
<b>Famões</b> 3ª 9:00	<b>Odivelas Feira do Silvado</b> 4ª 10:00/10:45/11:30	<b>Vale Forno Amovalfior</b> 2ª 9:00

Caminhada Sénior				
<b>Odivelas Parque Naide Gomes</b> 2ª – 9:45	<b>Casal do Rato</b> Junto ao pavilhão 3ª – 9:00	<b>Caneças</b> Junto aos prédios cor-de-rosa, antes do estreito 4ª – 9:00	<b>Póvoa Stº Adrião</b> Ringue 5ª – 9:00	<b>Odivelas Rio da Costa</b> 6ª – 9:00
	<b>Pontinha</b> Junto aos campos de ténis 3ª – 9:00	<b>Ramada</b> Junto ao Parque 25 Abril 4ª – 9:45	<b>Famões</b> Ringue da Quinta das Pretas 5ª – 9:00	<b>Vale Grande</b> Polidesportivo 6ª – 9:45

Pilates Sénior
<b>Odivelas</b> Parque Naide Gomes 4ª/6ª 9:00/9:45

Padel Sénior
<b>Odivelas</b> Parque Naide Gomes 2ª/4ª/6ª 9:00/9:45

Walking Football
<b>Odivelas</b> Complexo Porto Pinheiro 6ª 9:15/10:15

Karaté Sénior		
<b>Caneças Bombeiros</b> 2ª 9:15	<b>Olival Basto</b> 3ª 10:15	<b>Pontinha</b> 5ª 11:30
<b>Famões</b> 5ª 10:15	<b>Ramada Bons Dias</b> 3ª 11:30	<b>Póvoa Stº Adrião</b> 6ª 10:15
<b>Odivelas Pavilhão Multiusos</b> 2ª - 10:30 4ª - 10:30/11:15 6ª - 11:30		

Yoga Sénior		
<b>Póvoa Stº Adrião</b> 3ª 9:00/9:45	<b>Caneças Bombeiros</b> 6ª 11:00	<b>Ramada Bons Dias</b> 5ª 15:45
<b>Famões</b> 3ª 11:00	<b>Odivelas Pavilhão Multiusos</b> 4ª 9:00/9:45/ 10:30 5ª 9:45/10:30	<b>Odivelas Feira Silvado</b> 6ª 9:00/9:45
<b>Casal Rato</b> 2ª 10:00	<b>Odivelas Polivalente</b> 5ª 14:00 14:45	<b>Vale Pequeno</b> 2ª 9:00

Hidroginástica Sénior					Natação Sénior	Prevenção de quedas	Reabilitação cognitiva
2. <sup>a</sup> Feira	3. <sup>a</sup> Feira	4. <sup>a</sup> Feira	5. <sup>a</sup> Feira	6. <sup>a</sup> Feira			
	09:15 (T)	08:30 (D)	09:15 (T)	09:15 (D)	2. <sup>a</sup> 16:00 (T)	2. <sup>a</sup> 14:30 (T)	2. <sup>a</sup> 13:45 (T)
10:00 (T)	10:00 (T)	09:15 (D)	10:00 (T)	10:00 (T/D)	3. <sup>a</sup> 15:15 (T)	3. <sup>a</sup> 13:45 (T)	2. <sup>a</sup> 15:15 (T)
10:45 (D)	11:30 (D)	10:00 (T/D)	11:30 (D)	11:30 (D)	6. <sup>a</sup> 15:15 (T)	6. <sup>a</sup> 13:00 (T)	3. <sup>a</sup> 10:00 (G3)
11:30 (D)	12:15 (T/D)	11:30 (D)	12:15 (D)	12:15 (D)		6. <sup>a</sup> 14:30 (T)	3. <sup>a</sup> 13:45 (T)
13:00 (T)	14:30 (D)	12:15 (T/D)	14:30 (D)	13:00 (T)			3. <sup>a</sup> 14:30 (T)
15:15 (D)	15:15 (D)	13:00 (D)	15:15 (D)	14:30 (D)			4. <sup>a</sup> 09:15 (T)
	16:00 (D)	14:30 (T/D)	16:00 (D)	15:15 (D)			4. <sup>a</sup> 15:00 (G3)
	16:45 (T)	15:15 (D)	16:45 (T)	16:00 (T)			4. <sup>a</sup> 15:45 (G3)
		16:00 (T)		16:45 (T)			6. <sup>a</sup> 13:45 (T)

### 5.5 – Avaliação física do participante

Ser suficientemente ativo significa que deve acumular diariamente pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Esta atividade deverá ser complementada com exercícios que solicitem a força e a flexibilidade pelo menos duas vezes por semana. A inatividade e os comportamentos sedentários constituem um risco para a saúde e estão associados a um aumento das doenças crónicas, sendo este um dos motivos pelo qual é realizada uma avaliação aos alunos do Clube do Movimento.

No que concerne à atividade de ginástica sénior realizam-se 3 momentos de avaliação das capacidades funcionais dos alunos, nomeadamente, as componentes de força e flexibilidade dos membros superiores e inferiores, de resistência aeróbia e de equilíbrio, bem como uma avaliação à composição corporal composta pelo Índice de Massa Corporal (IMC) e pelo Perímetro Abdominal.

Na atividade de Karaté os alunos são submetidos a exame final para passagem de nível aumentando assim a sua graduação recebendo o cinto (Obi) correspondente.

Nas restantes atividades existirá 2 momentos de avaliação inicial e final por forma a criar um sistema de avaliação de competências adquiridas.

Todas as atividades aquáticas requerem avaliação inicial. Na Hidroginástica Sénior e na Natação Sénior esta avaliação é realizada através da realização de uma aula experimental. Nas atividades terapêuticas a avaliação é realizada em solo, sendo que na Prevenção de Quedas é para aferir a qualidade das reações de equilíbrio e os medos do utilizador, e na Reabilitação Cognitiva é para aferir a alteração nas competências psicológicas, perceptivas e cognitivas, em ambas,

usando escalas validadas e específicas para o efeito e realizando reavaliações sempre que necessário para atestar a sua evolução.

Uma vez que a condição de saúde para a prática da atividade física é da responsabilidade de cada participante, o Município de Odivelas sugere que todos os participantes possam consultar o seu médico de família no sentido de realizar um exame médico prévio.

#### **5.6 – Fatores de exclusão das atividades**

A coordenação reserva o direito de retirar o(a) participante da(s) atividade(s) durante a época de exercício físico, sem aviso prévio, caso ultrapasse o número de faltas abaixo indicadas e/ou caso exista falta de pagamento da(s) atividade(s) Aquática(s) no período mencionado.

- 15 Faltas, se pratica uma vez por semana (5 faltas no 1º período, 5 faltas no 2º período e 5 faltas no 3º período);
- 30 Faltas, se pratica duas vezes por semana (10 faltas no 1º período, 10 faltas no 2º período e 10 faltas no 3º período).

Durante a época de exercício físico (setembro a julho) existirão três momentos nas aulas da respetiva modalidade para informar os alunos do seu número de faltas. Os momentos serão nos meses de novembro, março e maio.

Caso o(a) participante desista ou seja excluído de alguma atividade e pretenda retomar a frequência na mesma, deverá contactar a coordenação em qualquer altura da época. A entrada está sujeita à existência de vaga.

O/A participante também pode ser retirado das atividades aquáticas por falta de pagamento, nesse caso, deve contactar a secretaria da Piscina Municipal de Odivelas.

#### **5.7 - Proteção de dados**

Os dados pessoais solicitados para a inscrição, serão objeto de tratamento no âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados – RGPD (Regulamento 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016), relativo à proteção das pessoas singulares e de acordo com a Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto; Os dados ficarão na posse da Divisão de Desenvolvimento Desportivo até ao final da época letiva, sendo posteriormente enviados para o Arquivo Municipal e Arquivo Histórico (AMAH), onde ficarão durante cinco anos até à sua eliminação, conforme a Portaria n.º 1253/2099 de 14 de outubro;

Em caso de acidente, os dados serão transmitidos ao corretor de seguros e/ou seguradora, subcontratante da Câmara Municipal de Odivelas, para efeitos de inclusão na devida apólice de seguro. A entidade organizadora compromete-se a prestar informação aos titulares sobre quem é o subcontratante conforme RGPD;



Em caso de recolha de imagem haverá a possibilidade de difusão por transmissão da mesma, a entidade organizadora fará a publicidade no site da Câmara Municipal de Odivelas e redes sociais (facebook, twitter, instagram, youtube);

Os titulares singulares têm direito ao acesso, retificação, oposição e apagamento dos dados fornecidos, bem como apresentar reclamação a uma entidade de controlo;

Qualquer questão relativa a dados pessoais deverá ser dirigida para o Encarregado de Proteção de Dados da Câmara Municipal de Odivelas, através dos seguintes meios: endereço eletrónico (protecaodedados@cm-odivelas.pt).

## 6 - CONTACTOS

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO/PROJETO CLUBE DO MOVIMENTO

Pavilhão Multiusos de Odivelas, Alameda Porto Pinheiro, 2675-668 Odivelas

Horário de atendimento telefónico: **14h30 às 16h00**

**Pavilhão Multiusos de Odivelas: 219 320 990**

**Atividades Aquáticas: 219 320 764/5**

**Nota:** A coordenação do programa reserva-se no direito de atualizar as normas sempre que se justificar.



---

## Programa “Clube do Movimento – Desporto Sénior”

Número de Inscrição: \_\_\_\_\_