

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 29º 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.

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;

Período de Atividade: de janeiro a dezembro de 2026;

Interrupções:

- Carnaval: 16 a 17 de fevereiro
- Páscoa: 30 março a 4 de abril
- Natal: 19 de dezembro a 3 de janeiro
- Mês de agosto de 2026;

Turnos	Local	Horário	Idades	Valor
I	Pavilhão Municipal	segundas, quartas e sextas 17h30 -18h30	A partir dos 55 anos	Gratuito
II		terças, quintas e sextas 17h30 -18h30		
I e II	Piscina Municipal	sábado - Hidroginástica (turno I) 15h00 -16h00 (turno II) 16h00 -17h00		

- 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;

Período de Atividade: de janeiro a dezembro de 2026;

Interrupções:

- Carnaval: 16 a 17 de fevereiro
- Páscoa: 30 março a 4 de abril
- Natal: 19 de dezembro a 3 de janeiro
- Mês de agosto de 2026;

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.



Artigo 4º

Período Inscrição

- As inscrições na “**Atividade Física Sénior Meio Urbano**” serão realizadas, 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:



- 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 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

(Tiago Caldas)

