

esposende 2000



Atividades Desportivas e Recreativas, E.M.

**2019**

CONTRATO PROGRAMA

PROJETOS SOCIAIS

**ESPOSENDE**

**2000, EM**

Fundamentação - art.º 47º da Lei 50/2012

de 31 de agosto



# Contrato Programa

Fundamentação - Art.º 47º da Lei 50/2012 de 31 de Agosto

## INTRODUÇÃO:

De acordo com o disposto no artigo 23º da Lei 50/2018, de 16 de agosto, designadamente nas alíneas d), e) e f), do seu número 1, os municípios dispõem de atribuições nos domínios, respetivamente, da educação, do património, da cultura e da ciência, e dos tempos livres e do desporto, atribuições estas que têm por objetivo final o harmonioso desenvolvimento da condição física, intelectual, cultural e moral da sociedade.

A Empresa Municipal “Esposende 2000 – Atividades Desportivas e Recreativas, E.M. Sociedade Unipessoal, Lda”, é uma empresa local de gestão de serviços de interesse geral, nos termos da alínea a) do artigo 45º da Lei 50/2012 de 31 de agosto, que tem por objeto, conforme previsto no n.º 1 do artigo 6º dos seus Estatutos, entre outros, a promoção e realização de atividades de animação desportiva, recreativa e cultural, iniciativas de carácter socioeconómico, científico e turístico. Nos termos do n.º 3 do mesmo artigo estatutário, por delegação da Câmara Municipal de Esposende, Esposende 2000 pode prestar outros serviços de interesse geral desde que se inscrevam no seu objeto, devendo os respetivos termos e condições constar em contratos programa a celebrar com o Município de Esposende.

## JUSTIFICAÇÃO:

É competência da Câmara Municipal promover, pelos meios adequados, o apoio a atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa, ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuem para a promoção da saúde e prevenção de doenças, tal como decorre do preceituado na alínea u) do n.º 1 artigo 33º da Lei 50/2018, de 16 de agosto. É igualmente competência da Câmara Municipal, nos termos da alínea ff) do n.º 1 do mesmo artigo promover e apoiar o desenvolvimento de atividades e a realização de eventos relacionados com a atividade económica de interesse municipal.

A Esposende 2000 E.M. é a entidade responsável pela gestão das Piscinas Foz do Cavado, Piscinas Municipais de Forjães e do Auditório Municipal, de resto como resulta da deliberação dos órgãos competentes do Município.

A Câmara Municipal tem vindo a desenvolver e a apoiar projetos que direta ou indiretamente conduzam à prossecução das competências que lhe são cometidas e que acima foram indicadas, designadamente através dos seguintes programas e projetos:

1. **Projecto de Natação no Pré-Escolar, 1º, 2º, 3º CEB, Ensino Secundário e Profissional, Alunos com necessidades educativas especiais e, Desporto escolar;**
2. **Atividades de enriquecimento curricular;**
3. **Programa “Dar Vida aos Anos – População sénior”, que engloba as modalidades de natação, hidroginástica e hidroterapia” e Ginásio;**
4. **Projeto Desporto nas Freguesias.**



Para 2019, é intenção da Câmara Municipal associar ao “Programa Desporto nas Freguesias”, a modalidade de bóccia, já desenvolvida desde há alguns anos pelo Município de Esposende no âmbito no Projeto Activo+. O objetivo renovado, passa por proporcionar aos praticantes da modalidade um acompanhamento especializado, que será assegurado pelos técnicos da Esposende 2000.

No Plano recreativo e cultural, para além das atividades incluídas no seu plano anual, o Município tem vindo a apoiar as escolas, instituições particulares de solidariedade social e associações locais, nomeadamente, através cedência a título gratuito do Auditório Municipal de Esposende para que estas promovam atividades de caráter cultural e recreativo direcionadas aos seus alunos, associados, ou ao público em geral, e de forma tendencialmente gratuita.

## JUSTIFICAÇÃO ECONÓMICA:

A presente justificação económica visa sustentar as transferências financeiras entre o Município de Esposende e a Esposende 2000, no quadro normativo em vigor (art. 47º da Lei 50/2012 de 31 de agosto), tendo em conta os serviços de interesse geral prestados pela empresa local.

Relativamente ao método de apuramento do valor das transferências para comparticipação dos projetos sociais, foram considerados os seguintes critérios:

- ✓ Nas Piscinas o tempo de utilização / ocupação do espaço com os projetos sociais e o rácio dos utilizadores sociais sobre o total de utilizadores, nos meses de outubro a julho (inclusive).
- ✓ No Auditório Municipal, o critério adotado foi o número de utilizações previstas, a título gratuito, por parte do município, associações locais, escolas, e outras instituições públicas e privadas, desde que previamente autorizadas pelo Município.
- ✓ No projeto “Desporto nas Freguesias”, que compreende a “Ginástica nas Freguesias e o Bóccia nas Freguesias”, o montante diretamente imputável ao projeto, que engloba os gastos com o pessoal (1 técnico) e diversas rubricas de Fornecimentos e Serviços Externos (FSE's), da qual se destaca a rubrica dos honorários relativos aos serviços técnicos de acompanhamento da modalidade de Bóccia.

### 1. Piscinas Foz do Cávado

Ao nível dos projetos sociais, para 2019, mantem-se os seguintes objetivos:

Atividade de Interesse geral	Objetivos qualitativos	Objetivos quantitativos (métrica)	Indicador de cumprimento dos objetivos
<b>Natação no Ensino Pré-Escolar</b>	Definidos no anexo 1 <b>ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO”</b> <b>Ensino Pré-Escolar</b>	6 150 Utilizações	80% do n.º de utilizações previstas
<b>Natação no Ensino Pré-Escolar</b>	<b>Pré-Escolar e 1º Ciclo</b> Alunos com necessidades educativas especiais (NEE)	1200 Participações (Escolas, IPSS, Associações de pais)	80% do n.º de utilizações previstas
<b>Projeto “Dar Vida aos Anos</b>	Definidos no anexo 2 <b>Valência Natação, Hidroginástica, Ginásio</b>	1100 Mensalidades sociais	80% do n.º de utilizações previstas
<b>Atividades de Enriquecimento curricular</b>	Definidos no Protocolo de Delegação de competências no âmbito de atividades de enriquecimento curricular anexo 3	7 500 utilizações (parte do universo de alunos do 1º Ciclo do Ensino básico daquela área geográfica)	80% do n.º de utilizações previstas
<b>Mensalidade social Aprendizagem Geral</b>	Democratização do acesso ao ensino da natação para utentes em idade	190 Mensalidades sociais, das quais 50	80% do n.º de utilizações previstas



	<p>escolar, desde o pré-escolar até ensino secundário, beneficiários de apoio social escolar.</p> <p>Promoção da igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva</p> <p>Princípios fundamentais da Lei de Bases do sistema desportivo</p>	<p>com apoio de 50% e 140 com apoio de 25% do valor da mensalidade</p>	
<p><b>Entradas sociais – Clubes e associações desportivas</b></p>	<p>O reconhecimento do papel essencial dos clubes e das suas associações e federações e o fomento do associativismo desportivo</p>	<p>1250 utilizações para o universo de 1250 atletas federados nas diversas modalidades desportivas.</p> <p>Instituição do cartão Clube com cerca de 50/100 entradas</p>	<p>60% do n.º de utilizações previstas</p>
<p><b>Entradas no âmbito dos eventos desportivos, recreativos e turísticos</b></p>	<p>Promover o concelho como destino associado às atividades de natureza, ao desporto e lazer</p>	<p>3000 Utilizações, incluindo cedências de balneários provas desportivas</p>	<p>60% do n.º de utilizações previstas</p>
<p><b>Entradas gratuitas no âmbito dos Programas de Voluntariado apoiados pelo Município de Esposende</b></p>	<p>Promoção do voluntariado, reconhecimento o papel do voluntário decisivo no reforço da coesão social, aproximando as pessoas em torno de causas comuns, solidárias e integradoras das mesmas na comunidade e</p>	<p>300 utilizações gratuitas</p>	<p>60% do n.º de utilizações previstas</p>

Relativamente ao Complexo Piscinas Foz do Cávado, prevemos um perfil de utilização, no período compreendido entre 1 de outubro e 31 de julho, de 26% para os Projetos Sociais e 74% para a utilização geral. Como referimos anteriormente, este rácio foi apurado tendo em conta os seguintes indicadores: i) o período de ocupação das piscinas com projetos sociais; ii) o n.º de utilizadores dos projetos sociais sobre o total de utilizadores;

## UTILIZAÇÃO DA PISCINA - FOZ DO CÁVADO



No que concerne aos rendimentos foi estimada uma receita de € 129 381 respeitante exclusivamente à utilização social, dos quais € 16 881 referente a prestação de serviços (comparticipação dos utentes do pré-escolar e projeto DVA), e € 112 500 respeitantes a subsídios à exploração.

Os Gastos estimados para o período ascenderam ao mesmo montante. No apuramento deste montante foi considerada uma taxa de imputação até 26% das rubricas da estrutura de gastos prevista para o ano de 2019, com exceção do período decorrente entre 1 de agosto e 30 de setembro, onde não foi imputada qualquer percentagem dada a reduzida expressão da componente social.

### 2. Piscinas Municipais de Forjães

Ao nível dos projetos sociais, para 2019, foi considerada a seguinte utilização:

Atividade de Interesse geral	Objetivos qualitativos	Objetivos quantitativos (métrica)	Indicador de cumprimento dos objetivos
Natação no Ensino Pré-Escolar	Definidos no anexo 1 <b>ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO”</b> Pré-Escolar	3500 utilizações	80% do n.º de utilizações
Natação no Ensino Pré-Escolar	Pré-Escolar e 1º Ciclo Alunos com necessidades educativas especiais (NEE)	1212 utilizações (Escolas, IPSS, Associações de pais), das quais	80% do n.º de utilizações

	E alunos carenciados com escalão A e B	Escalão A – 457 Escalão B - 755	
<b>Projeto “Dar Vida aos Anos”</b>	Definidos no anexo 2 Valência Natação, Hidroginástica, Ginásio, Hidroterapia	430 Mensalidades sociais	80% do n.º de utilizações
<b>Atividades de Enriquecimento curricular</b>	Definidos no Protocolo de Delegação de competências no âmbito de atividades de enriquecimento curricular anexo 3	5 160 utilizações (parte do universo de alunos do 1º Ciclo do Ensino básico daquela área geográfica)	80% do n.º de utilizações
<b>Mensalidade social Aprendizagem Geral</b>	Democratização do acesso ao ensino da natação para utentes em idade escolar, desde o pré-escolar até ensino secundário, beneficiários de apoio social escolar. Promoção da igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva Princípios fundamentais da Lei de Bases do sistema desportivo	200 mensalidades sociais, das quais 70 com apoio de 50% e 130 com apoio de 25% do valor da mensalidade	80% do n.º de utilizações
<b>Entradas gratuitas no âmbito dos Programas de Voluntariado apoiados pelo Município de Esposende</b>	Promoção do voluntariado, reconhecimento o papel do voluntário decisivo no reforço da coesão social, aproximando as pessoas em torno de causas comuns, solidárias e integradoras das mesmas na comunidade e	100 utilizações gratuitas	60% do n.º de utilizações previstas

Nas Piscinas Municipais de Forjães, ao contrário do que sucede nas Piscinas Foz do Cávado, a utilização no âmbito da vertente social superior à utilização geral, se tivermos em conta a sua dispersão durante o dia. O perfil de utilização no período compreendido entre 1 de outubro e 31 de julho é de 55% para os Projetos Sociais (ocupando a manhã e tarde) e 45% (fim de tarde e noite) para a utilização geral. Este rácio foi apurado tendo em conta os seguintes indicadores: i) o período de ocupação das piscinas com projetos sociais; ii) o n.º de utilizadores dos projetos sociais sobre n.º o total de utilizadores diários; iii) Foram excluídas as rubricas de gastos não relacionadas com os projetos sociais.

## UTILIZAÇÃO DA PISCINA MUNICIPAL DE FORJÃES



Ao nível dos rendimentos foi estimada uma receita de € 66 953 respeitante exclusivamente à utilização social, dos quais € 7 953 referentes a prestação de serviços (comparticipação dos utentes do pré-escolar e projeto DVA), e € 59 000 respeitantes a subsídios à exploração, no âmbito do Contrato Programa.

Quanto aos Gastos e Perdas, no montante estimado de € 66 953, foi considerada uma taxa de imputação de até 55% da estrutura de gastos imputáveis aos projetos sociais para ano de 2019, com exceção do período decorrente entre 1 de agosto e 30 de setembro, onde não foi imputada qualquer percentagem dada a reduzida expressão da utilização social neste período.

### 3. Projeto Desporto nas Freguesias

Atividade de Interesse geral	Objetivos qualitativos	Objetivos quantitativos (métrica)	Indicador de cumprimento dos objetivos
Projeto "Dar Vida aos Anos" Desporto nas Freguesias	<b>Definidos no anexo 2</b> Valência Desporto nas Freguesias	6000 participações nas 9 freguesias (6000)	80% do n.º de utilizações
Projeto "Dar Vida aos Anos" Desporto nas Freguesias	✓ Avaliar e analisar a capacidade funcional e motora, os parâmetros hemodinâmicos e o perfil lipídico e glicémico no início e fim do período do programa de exercício físico e após o período de destreino.	Efetuar avaliações físicas aos participantes no programa Desporto nas Freguesias. (cerca de 300 avaliações)	80% do n.º previsto de avaliações físicas.

*[Handwritten signature]*  
*[Handwritten signature]*

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificar se o período de destreino afetou alguma das capacidades funcionais e motoras, parâmetros hemodinâmicos, e perfil lipídico e glicémico;</li> <li>✓ Analisar as alterações que ocorrem na capacidade cardiorrespiratória no idoso que participa em programas de atividade física após um período de destreino;</li> <li>✓ Identificar a relação entre a aptidão física funcional e a ocorrência de quedas em idosos nos últimos 12 meses, tendo em conta a idade, a aptidão e o nível de atividade física;</li> <li>✓ Serão realizadas as seguintes avaliações: Avaliação antropométrica, bioquímica, hemodinâmica, da aptidão física funcional, equilíbrio e questionário sobre quedas.</li> </ul>		
<p>Projeto "Bóccia nas Freguesias.</p>	<p><b>Definidos no anexo 3</b>  Valência Desporto nas Freguesias</p>	<p>Acompanhamento técnico e treino da modalidade de bóccia nas várias instituições do concelho de Esposende.  N.º de participantes previsto – 258, correspondendo a 672 aulas/treinos</p>	<p>80% do n.º de utilizações</p>

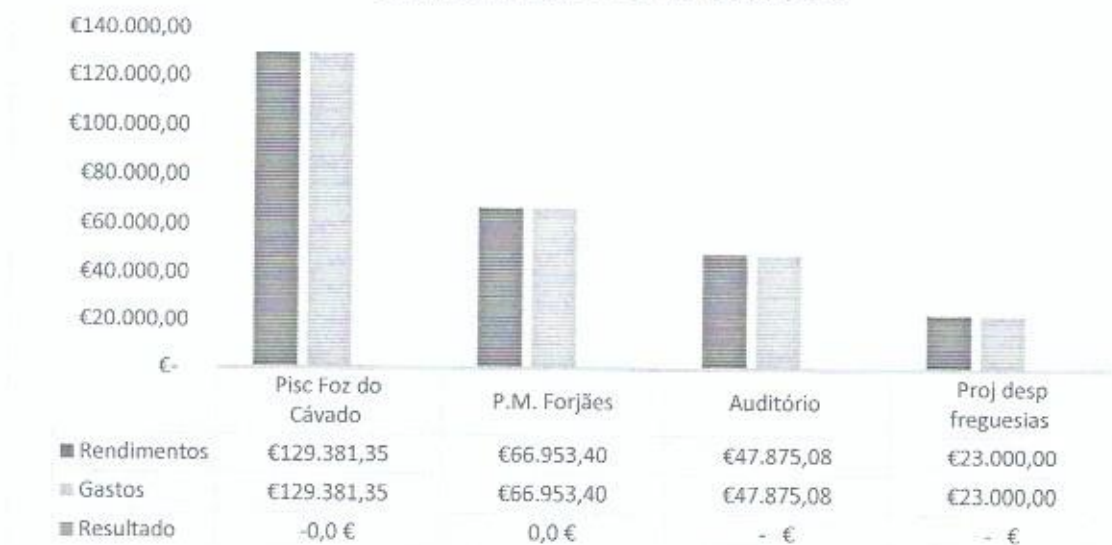
No Projeto Desporto nas Freguesias e Bóccia nas Freguesias não existe qualquer comparticipação por parte do Utilizador, pelo que o montante do subsídio à exploração corresponde à despesa diretamente imputável ao Programa.

#### 4. Auditório Municipal de Esposende.

Atividade de Interesse geral	Objetivos qualitativos	Objetivos quantitativos (métrica)	Indicador de cumprimento dos objetivos
Promoção da cultura e recreio – cedência do espaço a escolas, IPSS's e outras associações locais	Promoção da cultura, apoio à às instituições locais	260 reservas do Auditório Municipal de Esposende	90% do número previsto de cedências.
Cinema Júnior e Sénior	Promoção do Cinema	16 Sessões anuais de vídeo/cinema infantil e clássicos, correspondendo a cerca de 3 225 espectadores	80 % dos objetivos quantitativos previstos

#### ELEMENTOS FINANCEIROS (ESTIMATIVA ORÇAMENTAL)

#### RENDIMENTOS E GASTOS



Globalmente, os rendimentos associados aos projetos e valências sociais deverão ascender a € 267 210, distribuídos conforme se demonstra.

### RENDIMENTOS POR SEGMENTO



No que concerne à despesa, foram estimados gastos no montante de € 267 210, tendo a seguinte origem por naturezas:

### GASTOS POR NATUREZAS POR SEGMENTO



**ENQUADRAMENTO FACE AO ART.º 62, N.º 1. ALINEA B) DA LEI 50/2012 DE 31/08**

Nos termos da alínea b) do artigo 62º da Lei 50/2012 de 31 de agosto, as empresas locais são obrigatoriamente objeto de deliberação de dissolução quando se verificar que, nos últimos três anos, o peso contributivo dos subsídios à exploração é superior a 50 % das suas receitas.

Atente-se o peso contributivo dos subsídios à exploração decorrentes dos contratos programas celebrados e a celebrar com a entidade pública participante (Município de Esposende), no âmbito dos projetos sociais:

2016	2017	2018 (PREV)	2019 (PREV)
19.6%	↓ 19.2%	↑ 20.3%	↑ 20.9%

Como se pode extrair do quadro supra, o peso estimado dos subsídios à exploração para o ano de 2019 é de **20.9 %**, pelo que o disposto naquela norma não terá aplicação.

## ANEXOS

### 1. ORÇAMENTO GERAL E POR SEGMENTO/VALÊNCIA

#### Orçamento Geral (utilização social)

Descrição	Total
<b>RENDIMENTOS</b>	<b>267.209,83 €</b>
71 - Vendas	- €
72 - Prestações de serviços	39.801,75 €
75 - Subsídios à exploração	220.000,00 €
78 - Outros rendimentos e ganhos	7.408,08 €
79 - Juros, divid. e outros rend. similares	- €
<b>GASTOS</b>	<b>267.209,83 €</b>
61 - CMVMC	- €
62 - Fornecimentos e serviços externos	124.259,65 €
63 - Gastos com o pessoal	128.322,68 €
64 - Gastos de depr. e de amortização	13.114,97 €
68 - Outros gastos e perdas	1.512,53 €
69 - Gastos e perdas de financiamento	- €
<b>RASULTADO</b>	<b>0,00 €</b>

#### Piscinas Foz do Cávado (utilização social)

Descrição	Total
<b>RENDIMENTOS</b>	<b>129.381,35 €</b>
71 - Vendas	- €
72 - Prestações de serviços	16.881,35 €
75 - Subsídios à exploração	112.500,00 €
78 - Outros rendimentos e ganhos	- €
79 - Juros, divid. e outros rend. similares	- €
<b>GASTOS</b>	<b>129.381,35 €</b>
61 - CMVMC	- €
62 - Fornecimentos e serviços externos	56.458,43 €
63 - Gastos com o pessoal	63.369,01 €
64 - Gastos de depreciação e de amortização	8.500,66 €
68 - Outros gastos e perdas	1.053,26 €
69 - Gastos e perdas de financiamento	- €
<b>RASULTADO</b>	<b>0,00 €</b>



Piscinas Municipais de Forjães (utilização social)

RUBRICA	TOTAL
<b>RENDIMENTOS</b>	<b>66.953,40 €</b>
71 - Vendas	- €
72 - Prestações de serviços	7.953,40 €
75 - Subsídios à exploração	59.000,00 €
78 - Outros rendimentos e ganhos	- €
79 - Juros, divid. e outros rend. similares	- €
<b>GASTOS</b>	<b>66.953,40 €</b>
61 - CMVMC	- €
62 - Fornecimentos e serviços externos	32.612,98 €
63 - Gastos com o pessoal	29.784,68 €
64 - Gastos de depr. e de amortização	4.305,28 €
68 - Outros gastos e perdas	250,47 €
69 - Gastos e perdas de financiamento	- €
<b>RASULTADO</b>	<b>0,00 €</b>

Auditório Municipal de Esposende (utilização social)

RUBRICA	TOTAL
<b>RENDIMENTOS</b>	<b>47.875,08 €</b>
71 - Vendas	- €
72 - Prestações de serviços	14.967,00 €
75 - Subsídios à exploração	25.500,00 €
78 - Outros rendimentos e ganhos	7.408,08 €
79 - Juros, divid. e outros rend. similares	- €
<b>GASTOS</b>	<b>47.875,08 €</b>
61 - CMVMC	- €
62 - Fornecimentos e serviços externos	23.909,86 €
63 - Gastos com o pessoal	23.447,38 €
64 - Gastos de depr. e de amortização	309,04 €
68 - Outros gastos e perdas	208,80 €
69 - Gastos e perdas de financiamento	- €
<b>RASULTADO</b>	<b>0,00 €</b>



Projeto Desporto nas Freguesias (utilização social)

Descrição	Total
<b>RENDIMENTOS</b>	<b>23.000,00 €</b>
71 - Vendas	- €
72 - Prestações de serviços	- €
75 - Subsídios à exploração	23.000,00 €
78 - Outros rendimentos e ganhos	- €
79 - Juros, divid. e outros rend. similares	- €
<b>GASTOS</b>	<b>23.000,00 €</b>
61 - CMVMC	- €
62 - Fornecimentos e serviços externos	11.278,38 €
63 - Gastos com o pessoal	11.721,62 €
64 - Gastos de depr. e de amortização	- €
68 - Outros gastos e perdas	- €
69 - Gastos e perdas de financiamento	- €
<b>RASULTADO</b>	<b>0,00 €</b>

## 2. PROPOSTA DE CONTRATO PROGRAMA

### CONTRATO PROGRAMA

#### INTRODUÇÃO

De acordo com o disposto no artigo 23º do anexo I da Lei nº 50/2018, de 16 de agosto, designadamente nas alíneas d), e) e f), do seu número 1, os municípios dispõem de atribuições nos domínios, respetivamente, da educação, do património, da cultura e da ciência, de tempos livres e do desporto, atribuições estas que têm por objetivo final o harmonioso desenvolvimento da condição física, intelectual, cultural e moral da sociedade.

A Empresa Municipal “Esposende 2000 – Atividades Desportivas e Recreativas, E.M. Sociedade Unipessoal, Lda”, é uma empresa local de gestão de serviços de interesse geral, nos termos da alínea a) do artigo 45º da Lei n.º 50/2012 de 31 de agosto, que tem por objeto, conforme previsto no nº 1 do artigo 6º dos seus Estatutos, entre outros, a promoção e realização de atividades de animação desportiva, recreativa e cultural, iniciativas de carácter socioeconómico, científico e turístico. Nos termos do n.º 3 do mesmo artigo dos estatutos, por delegação da Câmara Municipal de Esposende, Esposende 2000 pode prestar outros serviços de interesse geral desde que se inscrevam no seu objeto, devendo os respetivos termos e condições constar em contratos programa a celebrar com o Município de Esposende.

Assim:

#### II JUSTIFICAÇÃO

É competência da Câmara Municipal promover, pelos meios adequados, o apoio a atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa, ou outra de interesse para o município, incluindo aquelas que contribuem para a promoção da saúde e prevenção de doenças, tal como decorre do preceituado na alínea u) do n.º 1 artigo 33º da Lei 50/2018, de 16 de agosto. É igualmente competência da Câmara Municipal, nos termos da alínea ff) do n.º 1 do mesmo artigo promover e apoiar o desenvolvimento de atividades e a realização de eventos relacionados com a atividade económica de interesse municipal.

A Esposende 2000 é a entidade responsável pela gestão das Piscinas Foz do Cavado, das Piscinas de Forjães e do Auditório Municipal, de resto como resulta da deliberação dos órgãos competentes do Município.

A Câmara Municipal de Esposende tem vindo, desde há longa data, a implementar e apoiar projetos que direta ou indiretamente conduzem à prossecução das competências que lhe são cometidas e que acima foram indicadas, designadamente através dos seguintes projetos sociais: “Projecto de Natação no Pré-Escolar, 1º, 2º, 3º CEB; Ensino Secundário e Profissional; alunos com Necessidades Educativas Especiais”, “Desporto Escolar”, “AEC - Atividades de enriquecimento curricular”, Programa “Dar Vida aos Anos – população sénior”.

No plano cultural o Município tem vindo a colaborar com escolas, instituições particulares de solidariedade social e outras associações locais estabelecendo parcerias e promovendo a cedência, a título gracioso, do Auditório Municipal de Esposende, para que estas realizem atividades de caráter cultural e recreativo direcionadas aos seus alunos, associados ou ao público em geral, tendencialmente gratuitas.

Decorre do preceituado no n.º 1 do artigo 47º da Lei n.º 50/2012 de 31 de agosto que a prestação de serviços de interesse geral pelas empresas locais e os correspondentes subsídios à exploração dependem da prévia celebração de contratos programa com as entidades públicas participantes.

Entre,

----- **PRIMEIRO: O Município de Esposende**, pessoa coletiva de direito público nº 506 617 599, com sede no largo do Município, em Esposende, a seguir designada por primeiro outorgante ou Câmara, aqui representada pelo Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Arq.to António Benjamim da Costa Pereira, com poderes legais para representação neste ato nos termos do disposto na alínea a) do n.º 1 e na alínea f) do n.º 2 do artigo 35º da Lei nº 50/2018 de 16 de agosto, já referida. -----

E

----- **SEGUNDO: - ESPOSENDE 2000 - ATIVIDADES DESPORTIVAS E RECREATIVAS, E.M. SOCIEDADE UNIPESSOAL, LDA**, pessoa coletiva nº 503 879 614, com sede na Av. Eng. Arantes de Oliveira, deste concelho de Esposende, a seguir designada por segundo outorgante ou Esposende 2000, aqui representada pelo Presidente do Conselho de Administração, Dr. António Maranhão Peixoto, e pelo Vogal do Conselho de Administração, Dr. Mário Rui Pereira Ferreira Neiva Losa. -----

----- Celebra-se o presente contrato programa, que se rege pelas cláusulas seguintes constantes do seu articulado.

### III ARTICULADO

#### PRIMEIRA

As partes outorgantes, comprometem-se a:

##### 1 – A Câmara:

- a) Atribuir ao segundo outorgante um subsídio em numerário no valor anual estimado de € 220 000 (duzentos e vinte mil euros), que será pago trimestralmente, em quatro prestações iguais.
- b) O valor referido no número anterior será objeto de encontro de contas no final do ano tendo em conta a verificação dos critérios de eficiência e eficácia referidos na fundamentação em anexo.

##### 2 - A Esposende 2000:

a) Disponibilizar as instalações de que é entidade afectatária para a concretização de projetos e ações dirigidas à comunidade, e proceder ao respetivo enquadramento técnico qualificado quando for necessário e da sua competência, designadamente:

i) Piscinas: Natação no Ensino Pré-Escolar, Atividades de Enriquecimento Curricular, Educação Física nos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, no Ensino Secundário e no Ensino Profissional, nos projetos dirigidos à terceira idade e crianças e jovens com necessidades educativas especiais, no âmbito do Apoio ao Associativismo Desportivo e do Apoio ao Associativismo decorrente de protocolos celebrados entre associações e o primeiro outorgante nesta matéria;

ii) Auditório: Cedência do espaço e meios técnicos e humanos para atividades a desenvolver pelas Escolas, associações concelhias, grupos de teatro, música, dança, ou outros desde que devidamente credenciados para o efeito pela Câmara Municipal.

iii) Projeto Desporto nas Freguesias – Deslocação de técnicos qualificados às freguesias onde serão ministradas aulas de educação física adaptada à população sénior.

iv) Acompanhamento técnico e monitorização do Bóccia nas freguesias – Deslocação de técnicos qualificados às freguesias onde serão ministradas aulas de bóccia adaptadas à população sénior.



**SEGUNDA**

O presente protocolo será válido para o ano de 2019.

**TERCEIRA**

Em caso de incumprimento do presente protocolo por qualquer uma das partes, poderá uma das outras denunciar, por escrito, o mesmo, desde que devidamente fundamentada a decisão, conferindo às outras partes o direito de exigirem, judicial ou extrajudicialmente, a devolução ou o ressarcimento dos valores já empregues na prossecução do mesmo.

**QUARTA**

Com a outorga do presente protocolo consideram-se revogados todos os anteriormente celebrados entre as partes na matéria aqui regulada.

Esposende, \_\_ de dezembro de 2018

**O Presidente da  
Câmara Municipal de Esposende**

\_\_\_\_\_  
*(António Benjamim da Costa Pereira, Arq.)*

**O Presidente do Conselho de  
Administração da Esposende 2000, EM**

\_\_\_\_\_  
*(António Maranhão Peixoto, Dr.)*

**O vogal do Conselho de  
Administração da Esposende 2000, EM**

\_\_\_\_\_  
*(Mário Rui Pereira Ferreira Neiva Losa, Dr.)*



**PROJETO**  
**“ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO”**  
**Pré-Escolar**



**2018 / 2019**

**Aprender a nadar,  
um investimento para toda a vida...**

## Nota Justificativa

---



O Município de Esposende e a Esposende 2000 EM tem vindo a desenvolver há mais de uma década, com o conhecimento e aprovação da Direcção Regional de Educação do Norte, um Projeto de Natação dirigido aos alunos do ensino pré-escolar do concelho de Esposende.

O Projeto tem sido apresentado aos professores e educadores de todas as instituições que, ano após ano, o tem valorizado e apoiado. Também os encarregados de educação, em reuniões realizadas com os professores e educadores, têm manifestado interesse em que os seus educandos participem nesta ação.

O Projeto será desenvolvido nos moldes dos anos letivos anteriores.

O documento que apresentamos pretende dar a conhecer a todos os envolvidos a sua forma de funcionamento.

## Introdução

---

O Projeto será desenvolvido numa parceria entre o Município de Esposende, as Juntas de Freguesia, a Esposende 2000 EM e as instituições de ensino aderentes, cabendo à primeira participar financeiramente o projeto nos termos do respetivo Contrato Programa e à Esposende 2000 EM a coordenação de toda a atividade, intervindo diretamente no planeamento, implementação e desenvolvimento. A Esposende 2000 EM é responsável pela cedência das instalações, enquadramento técnico, promoção, divulgação e elaboração do relatório final. Às juntas de Freguesia cabe, na medida do possível, apoiar o transporte dos alunos e professores/educadores.

Os contactos realizados levaram-nos a desenvolver um Projeto que contempla todo o universo de alunos das instituições de ensino pré-escolar, públicas e privadas, do concelho de Esposende, nos seguintes moldes:

- Uma sessão/aula de 45 minutos por semana, por cada turma;
- Uma unidade didática de 10/12 sessões;
- Atividade a desenvolver, em termos curriculares, por um professor de educação física em articulação com o Professor/Educador da respetiva turma.

## Princípios

---

O bem-estar físico e mental deve ser estimulado desde cedo, pois é na tenra idade que o indivíduo adquire mais facilmente hábitos de higiene e de um estilo de vida mais saudável e racional. Estes hábitos, nas sociedades modernas, afirmam-se como pilares fundamentais para construção da matriz comportamental dos indivíduos.

A educação para a saúde é fundamental na medida em que promove o esclarecimento acerca das consequências associadas a certo tipo de comportamentos, e patrocina a aquisição de hábitos de vida saudáveis de forma mais eficaz, uma vez que nestas idades os indivíduos estão mais adictos a esta temática.

A saúde das crianças e jovens é hoje uma problemática que assume novas e mais complexas formas com repercussão na sociedade. Começam-se a detetar, cada vez mais cedo, as chamadas doenças sociais: hipertensão precoce, adiposidade, stress de angústia nos estudantes agravados em muitos casos pela droga, álcool e violência.

A escola, local por onde passa toda a população, é o sítio ideal para se adquirirem e consolidarem hábitos desportivos; é necessário e urgente que os nossos jovens adquiram, através das atividades físicas, comportamentos exemplares e atitudes aceitáveis, para que o alcance educativo do desporto não se perca; a prática consciente do ato desportivo é essencial para o crescimento psicomotor dos jovens, facilita a socialização, o espírito associativo, permite um elevado potencial formativo e educativo, que contribui, naturalmente, para o sucesso educativo.

Há períodos ou idades mais sensíveis em que se consegue inculcar eficazmente e com menor esforço um conjunto de novos comportamentos positivos. A falta de atividades nestes momentos provocará carências irremediáveis;

Por outro lado, o desenvolvimento físico das crianças atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas necessárias às abstrações e operações cognitivas.

A natação é uma modalidade que provoca sensações novas, num meio diferente, experiências ricas e motivantes, capazes de melhorar os tais estádios qualitativos, preparando as crianças para outro tipo de abordagens.

*Para além dos aspetos suprarreferidos, convém destacar que o concelho de Esposende tem cerca de 18 km de costa, é atravessado por dois cursos de água (Cávado e Neiva) e tem um grande número de piscinas privadas, pelo que, aprender a nadar é essencial para a segurança dos indivíduos, devendo assumir uma preocupação dos decisores políticos a sua inclusão no processo de aprendizagem.*

## APRENDER A NADAR É UM INVESTIMENTO PARA A VIDA...

Estas e outras evidências justificam esta iniciativa.

### Objectivos Gerais

---

1. Contribuir para a redução das desigualdades existentes ao nível das possibilidades e oportunidades de acesso à prática desportiva;
2. Contribuir para a aquisição de hábitos desportivos através da prática da natação;
3. Contribuir para a criação de condições que permitam à criança revelar capacidades e estruturar atitudes conducentes ao desenvolvimento do espírito associativo;
4. Reforçar motivação pelas atividades físicas através da prática da natação;
5. Adaptação ao meio aquático;
6. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas.

## Objetivos Específicos

---



### NÍVEL 1 – SITUAÇÃO DE JOGO E EXERCÍCIO

- ✓ Entra na água e anda de frente
- ✓ Entra na água e anda de costas
- ✓ Entra na água e anda de lado
- ✓ Caminha em várias direções
- ✓ Corre em várias direções
- ✓ Executa tarefas simples: apanha objectos à superfície
- ✓ Imerge a cabeça com os olhos abertos e em apneia
- ✓ Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa activa e prolongada só pela boca
- ✓ Executa a inspiração curta e imerge a cabeça como os olhos abertos e em expiração completa activa e prolongada só pelo nariz
- ✓ Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa activa e prolongada simultaneamente pelas duas vias

### NÍVEL 2 – SITUAÇÃO DE JOGO E EXERCÍCIO

- ✓ Flutua na posição vertical e horizontal no plano ventral e dorsal
- ✓ Utiliza diversas sequências: vertical-horizontal, horizontal ventral-dorsal, horizontal dorsal-ventral
- ✓ Executa tarefas simples: apanha objectos submersos, segue colegas, mergulha por entre obstáculos e colegas
- ✓ Executa saltos na água partindo da posição de pé e apanha objectos colocados em diversos locais
- ✓ Flutua na posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel, em expiração completa activa e prolongada e utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- ✓ Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa activa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- ✓ Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia
- ✓ Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa activa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- ✓ Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia

## Estratégias de Implementação

---

### Contactos e Informação:

Esposende 2000, EM – Promotora do projecto, cedência de Instalações e Enquadramento Técnico qualificado;

Câmara Municipal de Esposende – apoio financeiro;

Instituições do ensino pré-escolar e IPSS's – apoio e participação;

Juntas de Freguesia – apoiam na rede de transportes

### Preparação

Setembro – contactos com as entidades envolvidas e estabelecimento de protocolos e parcerias.

### Execução

Período 1 – de 1 outubro 2018 a 17 de dezembro 2018

Período 2 – de 3 de janeiro 2019 a 5 abril de 2019

Período 3 – de 23 de abril 2019 a 21 de junho 2019

### Avaliação

Avaliação – reflexão - correcção no final dos períodos 1, 2 e 3

Questionário sobre o grau de satisfação

Objetivo: melhoria do processo

### Financiamento

---

Município de Esposende – Contrato Programa para Projetos Sociais

Comparticipação dos alunos ou Instituição – 0.60€ aluno / sessão

### Outros aspetos

---

#### » Logísticos

Esposende 2000 / Município de Esposende

#### » Transportes

Assegurados pelas Juntas de Freguesia, Instituições aderentes e/ou Associações locais.

#### » Recursos Técnicos (recursos humanos)

Esposende 2000, EM

### Calendarização

---

A definir posteriormente com as escolas e instituições aderentes

### Anexos

---

»» Anexo 1 – Informação aos encarregados de educação

»» Anexo 2 – Declaração / Autorização

»» Anexo 3 – Informação às Instituições aderentes

## ANEXO 1

Programa "Adaptação ao meio aquático"  
Pré-Escolar e IPSS do concelho de Esposende

### INFORMAÇÃO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- As instituições de Solidariedade Social e Pré-Escolar podem aderir, por sua iniciativa, ao Projeto de Adaptação ao Meio Aquático.
- Sendo um programa do âmbito curricular os alunos estão cobertos pelo SEGURO ESCOLAR.
- A fim de prevenir eventuais casos de restrição ou impedimento da prática da atividade física, nomeadamente natação, aconselha-se uma visita prévia ao médico.
- As aulas ministradas pelos Professores de natação decorrerão dentro das mais elementares regras de segurança.
- Para os alunos poderem frequentar as aulas é necessário a autorização do encarregado de educação – ANEXO 2.

### MATERIAL NECESSÁRIO - OBRIGATÓRIO

Calção ou Fato de banho

Touca

Chinelos

Toalha

Objetos de higiene pessoal – champô, sabonete e pente/escova - FACULTATIVO

NOTA - Aconselham-se os pais a tomarem as devidas precauções para que os seus educandos tenham uma boa higiene pessoal.

O (A) RESPONSÁVEL DA INSTITUIÇÃO

---

ANEXO 2



Programa "Adaptação ao meio Aquático"  
Pré-Escolar e IPSS do concelho de Esposende

DECLARAÇÃO/AUTORIZAÇÃO

Eu, abaixo-assinado, Encarregado de Educação de: \_\_\_\_\_

Aluno de:

Jardim de Infância de:

\_\_\_\_\_

Instituição \_\_\_\_\_

e baseado em parecer médico, DECLARO QUE AUTORIZO o meu educando a frequentar as aulas de Natação, no âmbito do Programa desenvolvido pelo Município de Esposende e Esposende 2000, EM.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

O (A) Encarregado (a) de Educação

\_\_\_\_\_

## ANEXO 3



Programa "Adaptação ao meio Aquático"  
Pré-Escolar e IPSS do concelho de Esposende  
INFORMAÇÃO ÀS INSTITUIÇÕES ADERENTES

Para que o funcionamento do projeto seja cada vez mais simplificado e eficaz, solicitamos que sejam cumpridos os seguintes aspetos:

1. As instituições com mais do que uma sala, devem fazer a distribuição dos alunos ao longo dos 3 períodos letivos, de forma a não sobrecarregar o 3º período, fomentando assim um maior conforto na utilização e qualidade das sessões.
2. Solicitámos aos responsáveis de cada instituição aderente que mantenham um controlo rigoroso sobre a obrigatoriedade de todas as crianças passarem pelo chuveiro antes de entrarem no espaço da piscina. Esta norma está englobada num conjunto de medidas que visam garantir a excelência da qualidade da água da piscina.
3. As Instituições com alunos carenciados devem obrigatoriamente trazer uma declaração que comprove essa situação.
4. O pagamento – 0.60 € aluno/sessão - deverá ser feito no momento da utilização.
5. Quando por qualquer motivo a escola ou instituição não puder frequentar, deverá avisar os serviços de receção, sempre que possível, com pelo menos um dia de antecedência.
6. A obrigatoriedade de todos os alunos utilizarem fato de banho apropriado e limpo, chinelos e touca.
7. Cada grupo terá, sempre que possível, uma sala própria para equipar. O grupo poderá entrar no espaço 20 minutos antes da hora de início da sessão e deverá abandonar o espaço, imediatamente após o final da sessão.
8. As instituições aderentes podem autorizar os encarregados de educação dos alunos frequentadores, a apoiar nas atividades no balneário (equipar e vestir após o banho). Para o efeito, devem entregar na Esposende 2000 uma declaração onde conste a identificação dos encarregados de educação devidamente autorizados.

Esposende, 27 de agosto de 2018

Esposende 2000 EM



## PROJETO

# “ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO”

IPSS's, outras Instituições



2018 / 2019

Aprender a nadar,  
um investimento para toda a vida...

# PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROJECTO "Adaptação ao Meio Aquático"



## Introdução

---

A Câmara Municipal de Esposende e a Esposende 2000 EM têm vindo a desenvolver um Projeto de Natação: "Adaptação ao Meio Aquático" com as instituições do 1º CEB, Pré-escolar, IPSS e outras Instituições do concelho de Esposende.

O Projeto de adaptação ao meio aquático (AMA) será desenvolvido à semelhança nos mesmos moldes dos anos anteriores.

## Aplicação

---

1. Instituições do concelho;
2. Aulas de 45 minutos;
3. Uma aula por semana;
4. Unidade Didáctica de 10 / 12 aulas por trimestre, podendo ser estendida a todo o ano letivo.
5. Actividade a desenvolver curricularmente pelo Professor da turma e por um Professor de natação.

## Objetivos gerais

---

1. Contribuir para a redução das desigualdades existentes ao nível das possibilidades e oportunidades de acesso à prática desportiva;
2. Contribuir para a aquisição de hábitos desportivos através da prática da natação;
3. Contribuir para a criação de condições que permitam à criança revelar capacidades e estruturar atitudes conducentes ao desenvolvimento do espírito associativo;
4. Reforçar motivação pelas actividades físicas através da prática da natação;
5. Adaptação ao meio aquático;
6. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas.

## Objetivos específicos

---

### »» Nível 1 – situação de jogo e exercício

- ✓ Entra na água e anda de frente;
- ✓ Entra na água e anda de costas;
- ✓ Entra na água e anda de lado;
- ✓ Caminha em várias direcções;
- ✓ Corre em várias direcções;
- ✓ Executa tarefas simples: apanha objectos à superfície;
- ✓ Imerge a cabeça com os olhos abertos e em apneia;
- ✓ Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa activa e prolongada só pela boca;

- ✓ Executa a inspiração curta e imerge a cabeça com os olhos abertos e em expiração completa activa e prolongada simultaneamente pelas duas vias.



#### »» Nível 2 – situação de jogo e exercício

- ✓ Flutua na posição vertical e horizontal no plano ventral e dorsal
- ✓ Utiliza diversas sequências: vertical-horizontal, horizontal ventral-dorsal, horizontal dorsal-ventral
- ✓ Executa tarefas simples: apanha objectos submersos, segue colegas, mergulha por entre obstáculos e colegas
- ✓ Executa saltos na água partindo da posição de pé e apanha objectos colocados em diversos locais
- ✓ Flutua na posição de equilíbrio horizontal ventral com apoio móvel, em expiração completa activa e prolongada e utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- ✓ Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa activa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- ✓ Flutua no plano superficial em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia
- ✓ Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em expiração completa activa e prolongada utilizando simultaneamente as duas vias respiratórias
- ✓ Flutua no plano médio em posição de equilíbrio horizontal ventral e em apneia

### Intervenientes

---

- » Instituições aderentes – apoio na rede de transportes
- » Esposende 2000, EM – cedência de Instalações e Enquadramento Técnico qualificado

### Etapas

---

- » Preparação – setembro – contactos com as entidades envolvidas

- » Execução:

Período 1 – de 1 outubro 2018 a 17 de dezembro 2018

Período 2 – de 3 de janeiro 2019 a 5 abril de 2019

Período 3 – de 23 de abril 2019 a 21 de junho 2019

### Recursos

---

- » Transportes – Juntas de Freguesia, Associações locais e Instituições
- » Técnicos – Esposende 2000

### Calendarização

---

- » A definir e entregar posteriormente

### Anexos

---

- » Anexo 1 – Informação aos encarregados de educação
- » Anexo 2 – Declaração / Autorização
- » Anexo – Informação às Instituições aderentes

## ANEXO 1

Projecto "Adaptação ao meio aquático" 2018-2019  
IPSS e outras Instituições



### INFORMAÇÃO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- As instituições de Solidariedade Social podem por sua iniciativa aderir ao Projeto.
- Como poderá haver casos de impedimento e ou restrições à prática de atividades físicas, nomeadamente a natação, aconselham-se os pais a levarem os filhos ao Médico a fim de este passar uma DECLARAÇÃO MÉDICA.
- As aulas ministradas pelos Professores de natação decorrerão dentro das mais elementares regras de segurança.
- Para os alunos poderem frequentar as aulas é necessário a autorização do encarregado de educação – ANEXO 2.
- Não podem utilizar as instalações utentes que não tenham controlo absoluto de esfíncteres.

### MATERIAL NECESSÁRIO – OBRIGATÓRIO

Calção de banho / Fato de banho

Touca

Chinelos

Toalha

Objectos de higiene pessoal – champô, sabonete e pente/escova - FACULTATIVO

**NOTA - Aconselham-se os pais a tomarem as devidas precauções para que os seus educandos tenham uma boa higiene pessoal. O uso de fato de banho e touca na piscina é obrigatório, bem como o uso de chinelos nos balneários e piscina.**

O (A) RESPONSÁVEL DA INSTITUIÇÃO

---

ANEXO 2

Projeto "Adaptação ao meio Aquático"  
IPSS e outras Instituições

DECLARAÇÃO/AUTORIZAÇÃO

Eu abaixo-assinado, encarregado de educação de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aluno de:

\_\_\_\_\_

Instituição \_\_\_\_\_

e baseado em parecer médico, DECLARO QUE AUTORIZO o meu educando a frequentar as aulas de **Natação**, no âmbito do Projecto desenvolvido pela Esposende 2000 – Actividades Desportivas e Recreativas EM.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

O (A) Encarregado(a) de Educação

\_\_\_\_\_

ANEXO 3



Projeto "Adaptação ao meio Aquático"  
IPSS e outras Instituições

INFORMAÇÃO ÀS INSTITUIÇÕES ADERENTES

Para que o Projecto funcione normalmente e sem incidentes, solicitamos que sejam atendidos os seguintes aspectos:

1. Os responsáveis de cada instituição aderente devem manter um controlo rigoroso sobre a obrigatoriedade de todas as crianças passarem pelo chuveiro antes de entrarem no espaço da piscina. Esta norma está englobada num conjunto de medidas que visam garantir a excelência da qualidade da água da piscina;
2. Não podem utilizar a piscina pessoas que não tenham controlo absoluto dos esfíncteres;
3. É obrigatório o uso de fato de banho apropriado e limpo, chinelos e touca.
4. Cada grupo terá, sempre que possível, uma sala própria para equipar. O grupo poderá entrar no recinto até 10 minutos (máximo) antes da hora de início da sessão e deverá abandonar o espaço, imediatamente após o final da sessão.

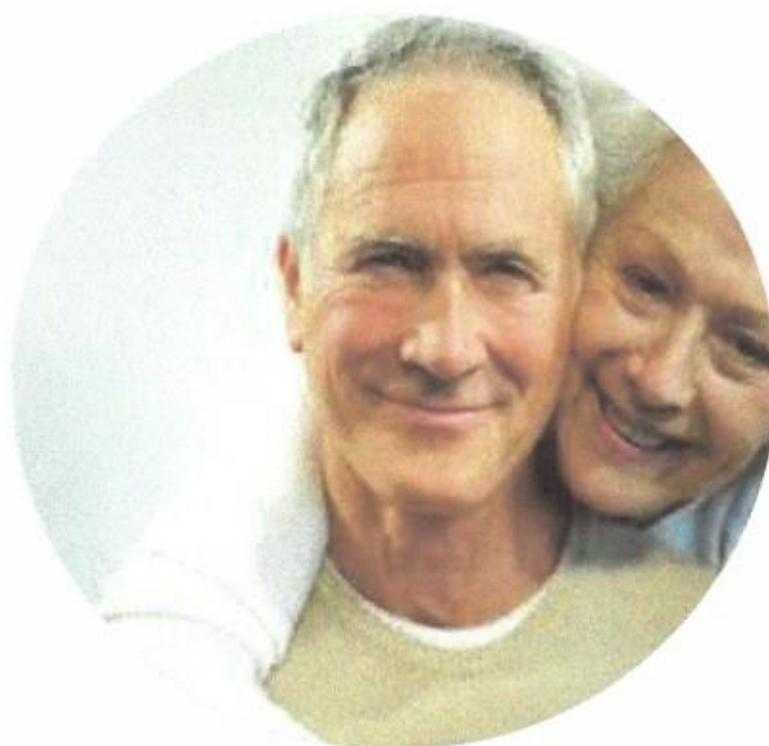
Esposende, 27 de agosto de 2018.

Esposende 2000 EM

---

PROGRAMA

# “Dar Vida aos Anos”



2018/2019

*"O grande valor da actividade física na terceira idade não é dar anos à vida, mas sim dar vida aos anos" Bento - 1996*



## Introdução

---

O Município de Esposende tem vindo a desenvolver, ao longo dos últimos anos, um conjunto de atividades direcionadas à população sénior do concelho de Esposende inserida em Instituições cuja ação se orienta a esta faixa etária ou então junto das freguesias da sua área de residência.

A Esposende 2000 EM, como parceiro do Município de Esposende no desenvolvimento deste projeto, tem previsto para o próximo ano letivo 2018/2019 (Outubro de 2018 a Julho de 2019), um programa de atividades composto pelas modalidades de natação, hidroginástica, hidroterapia, aulas de grupo e exercícios adaptados no ginásio, para os utentes que frequentam as referidas instituições, ou para outros que se queiram associar, fazendo a sua inscrição na Junta de Freguesia da sua área de residência.

O Projeto será desenvolvido nos moldes dos anos anteriores, com algumas alterações pontuais.

**Destina-se a pessoas com 65 anos ou mais – nascidos antes de 1949, inclusive, que integrem uma Instituição ou façam a sua inscrição na Junta de Freguesia da sua área de residência. Podem ainda participar os cônjuges destes que não cumpram o requisito da idade mínima de participação no projecto.**

## Nota Justificativa

---

Tendo presente a progressiva tendência para o sedentarismo da nossa sociedade, torna-se necessário promover o gosto pela prática regular das atividades físicas em todas as idades e ao longo da vida.

Nesta perspetiva, melhorar a qualidade de vida durante a velhice é um dos principais desafios da sociedade atual e, particularmente, para o séc. XXI. Cientes de que os idosos vivem hoje mais tempo, é imperativo que o vivam em qualidade, integrados na sociedade e na família.

Vários são os fatores que têm sido identificados como potenciais atenuantes do envelhecimento prematuro, tais como os bons hábitos alimentares, a redução do consumo do álcool e tabaco e uma prática regular de atividade física. O exercício tem merecido particular ênfase, de entre estes fatores, sabendo que muitos dos efeitos deletérios associados ao envelhecimento precoce podem ser atribuídos em grande escala ao sedentarismo.

Uma atividade física regular pode ajudar muito as pessoas idosas a melhorar as capacidades físicas que lhes permitam realizar as atividades de rotina da vida diária, auxiliando a preservar a independência.

A atividade física nesta faixa etária para além da autonomia já referida, tem na sua essência a relação afetivo-emocional, a socialização, a relação com outras pessoas da sua idade fugindo da solidão, sendo esta uma das questões mais problemáticas para os idosos.

Com o intuito de melhorar a qualidade de vida deste grupo etário, é preciso fornecer ao idoso a possibilidade de fazer uma vida diferente, com o objectivo de o levar a um envolvimento ativo com a vida através de atividades físicas, intelectuais e sociais.

Está bem documentado que o exercício regular pode atenuar ou atrasar os efeitos biológicos do envelhecimento e que um programa de exercício ajuda a pessoa idosa a manter a sua independência, a sua mobilidade e a tomar parte nas atividades de que mais gosta.

Dentro das ideias expressas anteriormente, são apresentadas as linhas gerais de orientação dos programas de atividade física e apoio à pessoa idosa.



## **Objetivos Gerais**

---

- Contribuir para a redução das desigualdades existentes ao nível das possibilidades e oportunidades de acesso à prática desportiva;
- Contribuir para a aquisição de hábitos desportivos;
- Reforçar a motivação através da atividade física;
- Adaptar ao meio aquático;
- Sociabilização;
- Intercâmbio com outras instituições;
- Ocupação dos tempos livres da população mais idosa;
- Diminuição do sedentarismo;
- Aumento global do movimento – manter ou melhorar a autonomia do idoso e qualidade de vida;
- Proporcionar atividades físico-recreativas que visem reflexos na saúde e no estado de ânimo do idoso.

## **Objetivos Específicos**

---

### » Do ponto de vista social:

- Aumentar a interacção social;
- Diminuir o isolamento;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia;
- Ocupar os tempos livres;
- Promover o bem-estar.

### » Do ponto de vista da saúde:

- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e resistência musculares;
- Manter e/ou atenuar a perda de flexibilidade, coordenação e equilíbrio;

## **Desenvolvimento do Programa**

---

Os programas de atividades físicas para este escalão devem ser orientados no sentido de melhorar a capacidade física geral do indivíduo, atenuando os efeitos do envelhecimento. Por outro lado

pretende-se maximizar o contacto social do indivíduo e reduzir os problemas psicológicos que lhe são característicos tais como, os estados de ansiedade e de depressão.

Para estes objetivos serem atingidos na sua plenitude é necessária uma prática sistemática, orientada segundo determinados princípios.

Os programas devem incluir 2 a 3 sessões com cerca de 45 minutos contendo uma fase de aquecimento apropriado onde sejam incluídos exercícios de alongamento, uma fase principal que englobe diferentes componentes da aptidão física e um período de retorno a calma com exercícios de respiração e relaxamento (Evans, 1999).

Os programas devem ser atrativos e variados com conteúdos simples e de fácil compreensão. São recomendados os exercícios em grupo dado o seu carácter socializante, pois proporcionam a comunicação e a interação.

A música, diferentes tipos de material e o jogo devem estar sempre presentes pois para além de favorecer as relações inter-pessoais e tornar a aula mais alegre e motivante, permite trabalhar, de uma forma dissimulada, as capacidades físicas, a concentração, atenção e a memória.

## **Tipos de atividade**

---

### **» Atividade Aeróbia**

Quanto ao tipo de atividade aeróbia a ser realizada, é recomendada a prescrição de atividades de baixo impacto articular, que englobe grandes grupos musculares tais como o caminhar, nadar, andar de bicicleta (ACSM, 1998). A intensidade da atividade deve ser suficiente elevada para induzir alterações fisiológicas significativas (mínimo de 50% da FC máx.) sem no entanto induzir risco de lesão sobre o sistema cardiovascular e locomotor, ou seja, deve ser adaptado às características de cada um.

A duração do treino deve ser entre 20 a 60 minutos dependendo da frequência do mesmo, devendo ser realizado, quer de forma contínua, quer intermitente.

### **» Treino de Força**

O treino de força é de extrema importância neste escalão etário uma vez que assume um papel fundamental, não só na promoção da saúde, mas também na independência do idoso para a realização das tarefas diárias, e consequentemente na melhoria da qualidade de vida. Por outro lado, este tipo de treino ao favorecer a massa e a força muscular, a densidade mineral óssea e o equilíbrio, tem sido descrito como sendo um meio importante de diminuição de risco de fracturas ósseas (Nelson e tal., 1994).

Apesar de todos os benefícios citados, o treino de força deve-se reger de acordo com certos princípios:

- i. -O treino deve ser individualizado e progressivo induzindo estímulos nos principais grupos musculares envolvidos nas atividades do dia-a-dia.
- ii. - Frequência semanal recomendada de 2/3 vezes, 8 a 10 exercícios 2 a 3 séries de 8 a 12 repetições cada (ACSM, 1998).
- iii. - Os exercícios devem ser realizados com uma intensidade moderada, na sua amplitude máxima, de forma lenta e controlada, e acompanhada de uma respiração ritmada evitando o bloqueio respiratório dada a sua influência na elevação da pressão arterial.

Neste sentido o trabalho em máquinas é o ideal, uma vez que permite, não apenas a realização controlada do movimento mantendo uma postura correcta, como também permite ajustar a carga mais apropriada para o grupo muscular e o indivíduo em causa.

Deve igualmente ser incluído exercícios de flexibilidade no programa, devido aos seus múltiplos efeitos, tais como, aumento da função e amplitude do movimento necessários para a realização eficaz das tarefas quotidianas, provável diminuição de dores de origem articular e melhoria da performance muscular.

#### » Exercício Aquático

Um número significativo de idosos possuem problemas osteoarticulares que dificultam e por vezes desaconselham e desmotivam o exercício de intensidade e frequência necessários à manutenção de uma boa condição cardio-respiratória.

Neste âmbito, o exercício na água constitui um envolvimento excelente para a melhoria da função cardio-respiratória, da resistência muscular, ao mesmo tempo que possibilita o aumento da força, da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação (Skreiner, 1990).

O exercício aquático permite intervir em idosos com problemas graves de equilíbrio e mobilidade. A qualidade de impulsão na água permite ao idoso a realização de exercícios impossíveis em terra. A impulsão e a pressão hidrostática pode também servir para dificultar os exercícios e possibilitar a construção de programas de fortalecimento, mantendo uma grande estabilidade do segmento que se fortalece.

A água pode facilitar a propriocepção do movimento e melhorar a sensibilidade de um membro afectado.

### Aplicação

#### » Locais

- Complexo das Piscinas Foz do Cávado
- Piscinas Municipais de Forjães
- Ginásio das Piscinas Foz do Cávado;
- Instalações das Juntas de Freguesia e Instituições Públicas e Privadas do Concelho aderentes;

#### » Sessões

- Sessões de 45 a 60 minutos – tempo útil de aula;
- Duas a três vezes por semana – piscina, ginásio e pavilhão.

#### » Orientação

- Atividade a desenvolver por um Professor de Natação, Hidroginástica, Ginásio e Aulas de Grupo.

## Entidades / Instituições Intervenientes

---



- Município de Esposende – promotor do projeto e apoio financeiro;
- Associações, Instituições e Juntas de Freguesia – apoio na rede de transportes e cedência de instalações;
- Esposende 2000, EM – promotora do projeto, cedência de Instalações/materiais e enquadramento técnico qualificado.

## Calendarização

---

### » Preparação

Setembro – contactos com as entidades envolvidas, através da explicação do programa, inscrições e demonstrações.

### » Execução

De 1 de outubro de 2018 a 31 de julho de 2019. No mês de julho haverá algumas alterações ao calendário de atividades.

## Recursos

---

### » Financeiros

- Município de Esposende – Contrato Programa com a Esposende 2000 EM
- Participação dos Utentes – Mensalidade de 10.50€ (Dez euros e cinquenta cêntimos) - possibilidade de participação 3 vezes por semana nas seguintes atividades: 1 - Ginásio; 2 - Natação | Hidroterapia, 3 - Hidroginástica. Podem ainda participar na atividade “Ginástica nas Freguesias”.

### » Transporte

Será assegurado pelas Juntas de Freguesia, Associações e Instituições locais, ou pelo próprio utente.

### » Técnicos

Esposende 2000 EM

## Materiais

---

Os participantes nas atividades deverão ser portadores dos seguintes materiais:

### » Atividades de Piscina

-chinelos, fato de banho apropriado e limpo, touca, objectos de higiene pessoal e toalha.

### » Atividades de Ginásio e Pavilhão

fato de treino, t-shirt, sapatilhas, toalha de rosto, chinelos, toalha de banho e objetos de higiene pessoal.

## Documentação necessária

---



Para participar no programa os aderentes têm de se tornar utilizadores da Esposende 2000 EM de forma a usufruírem do cartão de utente que dará direito a frequentar as atividades. Para o efeito, no ato da **inscrição individual**, que é feita apenas uma vez, tem de apresentar Fotocópia do BI ou Cartão de Cidadão, fotocópia do NIF e uma foto tipo passe atualizada.

Os participantes têm ainda de subscrever um seguro **de acidentes pessoais**, que pode ser feito individualmente na receção da piscina. Este seguro tem a validade de 1 ano a contar da data de subscrição.

Apesar de a lei não o exigir, continuaremos estimular a visita a um médico para atestar a aptidão para a prática desportiva, através de uma **"Declaração Médica"**. Esta deve "declarar a inexistência de quaisquer contra indicações para a prática da atividade física desenvolvida em qualquer instalação desportiva aberta ao público". A declaração médica tem a validade de 1 ano.

As instituições aderentes têm ainda de apresentar uma **listagem** com o nome completo dos **participantes**, devendo atualizá-la sempre que se verificarem alterações.

Será disponibilizada às entidades parceiras (Juntas de Freguesia) uma ferramenta para inscrição online dos participantes.

**Nota – não é permitido iniciar o Programa sem a regularização destes pressupostos.**

**Proposta de Horários – Provisório e sujeito a alterações – V.1.0 (2018/2019)**

» Piscinas Foz do Cávado – Natação e Hidroginástica

Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
09h30	Marinhas (Natação) (Hidroterapia)	(09h45) Esposende Palmeira Apúlia e Fão (Natação) (Hidroterapia)			Gandra, Mar (Natação) (Hidroterapia)
10h15		Marinhas, Mar e Gemeses (Hidroginástica)		(09h45) Apúlia Fão e Marinhas (Hidroginástica)	Marinhas, Gemeses, Fonte Boa, Rio Tinto (Natação) (Hidroterapia)
10h45			Fonte Boa Rio Tinto Gandra (Hidroginástica)	(10h30) Esposende e Palmeira (Hidroginástica)	

» Piscinas Municipais de Forjães – Natação e Hidroginástica

Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9h30	Curvos e Forjães (Natação) (Hidroterapia)	Antas, Vila Chã Belinho (Natação) (Hidroterapia)	Vila Chã (Esp.Solidário), Forjães e Curvos (Hidroginástica)	-	Vila Chã, Antas e Belinho (Hidroginástica)
10h15	ACARF (Natação) (Hidroterapia)	-	ACARF (Hidroginástica)	-	-

» Instalações das Juntas de Freguesia e Instituições – Ginástica nas Freguesias

Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
14.30	Belinho	Curvos	Marinhas	Fonte Boa	Mar
15.30	Antas	Gemeses	Apúlia	Rio Tinto	Vila Chã
16.30	Esposende	Gandra	Palmeira	Fão	Forjães

» Ginásio Piscinas Foz do Cávado – Ginásio

Horários	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
14.00-14h45	Fonte Boa, Rio Tinto	Fão, Apúlia, Esposende, Palmeira, Vila Chã, Forjães	-	Gandra, Gemesees, Curvos, Antas, Belinho, Mar e Marinhas	-

**Anexos:**

- » Anexo A – Proposta de adesão ao projecto
- » Ficha Inscrição Individual
- » Ficha de Inscrição de grupo

RSM & Associados – Sroc, Lda

Av. do Brasil, 15-1º 1749-112 Lisboa (Sede)  
T: +351 21 3553 550 F: +351 21 3561 952 E: geral.lisboa@rsmpt.pt  
Rua da Saúdade, 132-3º 4150-682 Porto  
T: +351 22 2074 350 F: +351 22 2081 477 E: geral.porto@rsmpt.pt  
www.rsmpt.pt

## PARECER

Nos termos da alínea c) do n.º 6 do artigo 25º da Lei n.º 50/2012 de 31 de agosto, compete-nos, na qualidade de Fiscal Único da ESPOSENDE 2000 – ACTIVIDADES DESPORTIVAS E RECREATIVAS, E.M. – SOCIEDADE UNIPESSOAL, LDA., emitir parecer prévio sobre a celebração de contratos programa com a CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE.

A ESPOSENDE 2000 – ACTIVIDADES DESPORTIVAS E RECREATIVAS, E.M. – SOCIEDADE UNIPESSOAL, LDA., pretende vir a celebrar um contrato programa com a CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE, tendo por objeto a definição do processo de cooperação entre as partes, para o ano de 2019, e que se encontram detalhadas na cláusula primeira, ponto 2:

“Disponibilizar as instalações de que é entidade afectária (*o Município*) para a concretização de projectos e ações dirigidas à comunidade, e proceder ao respetivo enquadramento técnico qualificado quando for necessário e da sua competência, designadamente:

- i) Piscinas: Natação no Ensino Pré-Escolar, Atividades de Enriquecimento Curricular, Educação Física nos 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, no Ensino Secundário e no Ensino Profissional, nos projetos dirigidos à terceira idade e crianças e jovens com necessidades educativas especiais, no âmbito do Apoio ao Associativismo Desportivo e do Apoio ao Associativismo decorrente de protocolos celebrados entre associações e o primeiro outorgante nesta matéria;
- ii) Auditório: Cedência do espaço e meios técnicos e humanos para atividades a desenvolver pelas Escolas, associações concelhias, grupos de teatro, música, dança, ou outros desde que devidamente credenciados para o efeito pela Câmara Municipal;
- iii) Projeto Desporto nas Freguesias – Deslocação de técnicos qualificados às freguesias onde serão ministradas aulas de educação física adaptada à população sénior.
- iv) Acompanhamento técnico e monitorização do Bóccia nas freguesias – Deslocação de técnicos qualificados às freguesias onde serão ministradas aulas de bóccia adaptadas à população sénior.”

Para a prossecução dos fins referidos anteriormente, a CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE compromete-se, a atribuir à ESPOSENDE 2000 – ACTIVIDADES DESPORTIVAS E RECREATIVAS, E.M. – SOCIEDADE UNIPESSOAL, LDA., uma participação financeira, no montante de 220.000 euros, que será paga trimestralmente, em quatro prestações iguais.

O exame a que procedemos e que entendemos proporciona uma base aceitável para a emissão do presente parecer, incidiu nos diversos documentos preparados pelo Conselho de Administração, nomeadamente os denominados “2019 Instrumentos de Gestão Previsional” e “2019 Contrato Programa – Projetos Sociais” onde se fundamenta e explicitam os pressupostos da participação financeira a obter.

Atento ao que se refere nos parágrafos anteriores, somos de parecer que o contrato programa em apreço, cumpre, na parte que lhe é aplicável, em todos os aspetos materialmente relevantes, os requisitos previstos na Lei n° 50/2012, de 31 de agosto.

Devemos contudo advertir que frequentemente os acontecimentos futuros não ocorrem da forma esperada, pelo que, os resultados reais poderão vir a ser diferentes dos previstos e as variações poderão ser materialmente relevantes.

Porto, 8 de novembro de 2018



RSM & ASSOCIADOS - S.R.O.C., Lda.  
representada por Carlos de Jesus Pinto de Carvalho (roc n° 622)