



NORMAS DE FUNCIONAMENTO E PARTICIPAÇÃO NOS PROJETOS DO PLANO DE PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA DE TAVIRA_TODOS EM MOVIMENTO PPAF-TVR_TM

VERSÃO: 1. 2026

DIVISÃO DE DESPORTO

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. PÕE-TE A MEXER	3
2.1. GIMNASTICANDO	3
3. VIVA+	3
3.1. ACTIVE SÉNIOR	3
3.2. HIDRO SENIOR	4
4. FICHA DE INSCRIÇÃO	4
5. DOCUMENTAÇÃO	5
6. PRAZOS DE INSCRIÇÃO	5
7. CONSTITUIÇÃO DE TURMAS	6
7.1. Renovação	6
7.2. Novas inscrições	6
7.3. O regime de exceção	6
8. INFORMAÇÃO/COMUNICAÇÃO COM OS INSCRITOS	6
9. NORMAS DE ACESSO AOS ESPAÇOS	7
9.1. Receção	7
9.2. Calçado	7
9.3. Vestuário	7
9.4. Acessórios	7
9.5. Hidratação	7
9.6. Balneário	7
10. ASSIDUIDADE	7
10.1. Controlo mensal	7
10.2. Controlo trimestral	7
10.3. Controlo factual	7
10.4. Interpretação de legendas	8
11. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO	8
12. VALIDADE E CONTINUIDADE	8

1. INTRODUÇÃO

O Plano de Promoção de Atividade Física de Tavira_Todos em Movimento (PPAF_TM) inicia em outubro e decorre interruptamente até final de junho, garantindo aos participantes a prática regular de exercício físico por 9 meses, de forma totalmente gratuita.

Pese embora o PPAF_TM ofereça um vasto conjunto de projetos de âmbito desportivo municipal abertos à população em geral, os mesmos são direcionados para públicos alvo tipificados, segundo a idade, área de residência e características especiais, neste sentido, foi necessário estruturar um documento que contenha as normas de acesso e critérios de integração nos projetos que envolvem a comunidade adulta, designadamente o Gimnasticando, o Active Sénior_Freguesias e Hidro Sénior_Freguesias.

2. PÕE-TE A MEXER

2.1. GIMNASTICANDO

O programa Põe-te a Mexer, direcionado para maiores de 18 anos até aos 55 anos, engloba como principal projeto: o “Gimnasticando”, aberto e disperso pela maioria das freguesias do concelho, a saber: Tavira, Santa Luzia, Luz de Tavira, Santo Estêvão, Santa Catarina da Fonte do Bispo e Conceição, que acolhe em simultâneo os participantes de Cabanas.

As aulas decorrem em horário pós laboral, em grupo, duas vezes por semana, em espaços cobertos (salas e salões) cedidos por parceria com as Juntas de Freguesia e Casas do Povo respetivas.

No “Gimnasticando” pretende-se que os participantes trabalhem a capacidade cardiorrespiratória através de exercícios funcionais, resistência e força, geralmente com recurso à música.

3. VIVA+

3.1. ACTIVE SÉNIOR

Os objetivos do programa VIVA+ estão alinhados com a tendência demográfica do concelho, da região e até do próprio país, designadamente o aumento da população idosa em proporção à diminuição da taxa de natalidade, tendo como principal objetivo a melhoria simultânea da condição física e de saúde, numa perspetiva preventiva das comorbilidades associadas à velhice. Sabendo que a prescrição de exercício físico é a principal componente na minimização do impacto do desgaste natural originado pelo avanço na idade, as atividades desenvolvidas neste projeto são aulas de ginástica de manutenção, gerontomotricidade e mobilidade articular.

Paralelamente às questões diretamente relacionadas com a saúde, o projeto visa combater o isolamento, a solidão e o sedentarismo, contribuindo para o aumento da autoestima e bem-estar dos participantes.

O projeto Active Sénior é oferecido à comunidade em todas as *freguesias* e *instituições de apoio à área sénior*.

A vertente do projeto aberta à comunidade *freguesias*, acolhe os participantes com + 55 anos de idade (que completem os 56 anos até 31 de dezembro do ano de início do programa) e está direcionado para pessoas autónomas residentes no concelho, cujas turmas obedecem a uma lotação máxima de 25.

Relativamente às instituições particulares de apoio à senioridade, os participantes são convidados à prática de atividade física no contexto da sua institucionalização, em ambiente controlado, vigiado e a lotação varia de acordo com as características das instalações onde decorrem as aulas.

3.2. HIDRO SENIOR

O projeto Hidro Sénior está interligado com o Active Sénior, na medida em que para aceder às aulas de hidroginástica, os inscritos têm que, em primeira instância, frequentar as aulas de grupo bissemanais.

Trata-se de **1 aula complementar de piscina**, adaptada à faixa etária e condições físicas dos utentes, decorre no tanque de aprendizagem (16 metros) das Piscinas Municipais, com uma **lotação máxima de 25 pessoas**.

Os participantes que pretendam frequentar as aulas de hidroginástica, devem-no manifestar inicialmente na ficha de inscrição, ou se posteriormente, junto da Receção do Gabinete Técnico da Divisão de Desporto.

Em caso de inexistência de vaga na turma respetiva, em primeira instância o participante será informado e colocado em lista de espera, sempre que se verifiquem lugares disponíveis, será viabilizada uma proposta de integração no mês seguinte.

O **acesso à piscina, obedece às regras de utilização da mesma**, no que respeita ao material, vestuário e calçado adequado, devendo o(a) munícipe informar-se previamente junto da Receção das Piscinas Municipais, solicitando em simultâneo a emissão ou revalidação do cartão pessoal de acesso (no caso de ser a primeira vez).

Independente do número de pessoas em lista de espera, o Município de Tavira, enquanto promotor do PPAF_TM, não está obrigado à formação de novas turmas, atendendo ao limite da dotação orçamental prevista para a execução do mesmo.

4. FICHA DE INSCRIÇÃO

Para participar é disponibilizada uma ficha de inscrição, em formato digital editável e (ainda) em papel, devendo neste caso ser preenchida com letra legível e em língua portuguesa.

A ficha contempla um termo de responsabilidade redigido no âmbito do n.º 2 do artigo 40.º da Lei n.º 5/2007 (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto), onde o praticante declara sob compromisso de honra que se assegurou, previamente, de que não tem quaisquer contraindicações para a prática da atividade a desenvolver na instalação.

Em simultâneo, a ficha salvaguarda ambas as partes, no que respeita ao tratamento dos dados pessoais, publicação de imagens e conhecimento prévio das normas do projeto/aula que pretende integrar.

5. DOCUMENTAÇÃO

No ato de entrega da ficha de inscrição, o/a munícipe deve fazer-se acompanhar do **documento de identificação** válido e **comprovativo de residência** no Concelho de Tavira.

Outros documentos poderão ser apresentados por livre e expressa vontade do munícipe, como complemento à análise da sua integração no *regime de exceção* (vide 7.3.), não conferindo quaisquer destas premissas, por si só, o acesso imediato ao programa.

6. PRAZOS DE INSCRIÇÃO

As inscrições abrem na primeira quinzena de setembro, sendo dada prioridade de renovação aos participantes ativos da época transata, desde que apresentem as inscrições até ao dia 25 de setembro.

As novas inscrições serão ordenadas por data de entrega/chegada à Divisão de Desporto, ou se enviadas por email, por data de submissão, refira-se que o seu preenchimento, envio e/ou entrega não pressupõe acesso imediato ao projeto indicado, podendo ser necessária a consulta de documentação complementar.

Após essa data, todas as inscrições continuam a ser rececionadas, porém condicionadas a uma **segunda fase de admissão**, previsivelmente em novembro ou em data a definir superiormente. No caso das turmas se verificarem completas, as inscrições ficarão em lista de espera, pela mesma ordem cronológica.

Notas: Inscrições cujos campos não se verifiquem total e corretamente preenchidos poderão ficar sem efeito;

Se o contato telefónico estiver associado a uma operadora estrangeira, será priorizada a comunicação escrita via email, pelo que a legibilidade da ficha de inscrição é de extrema importância.

7. CONSTITUIÇÃO DE TURMAS

7.1. Renovação - É garantida a **prioridade na inscrição** aos participantes que tenham estado ativamente inscritos na época transata, desde que apresentem a sua inscrição dentro do prazo definido (até ao dia 25 de setembro).

7.2. Novas inscrições - Findo o prazo de renovação exclusiva, as vagas remanescentes serão disponibilizadas para novas inscrições, de acordo com **os seguintes critérios sequenciais**:

- 1 – Freguesia de residência;
- 2 - Data da inscrição;
- 3 - Data de Nascimento (de maior para menor);
- 4 – Local (freguesia) e horário de trabalho, quando aplicável;
- 5 - Preferência do/a munícipe por horário específico e regime de exceção;

7.3. O regime de exceção pode ser aplicado quando apresentados os seguintes documentos comprovativos:

- 1 – Atestado multiusos, relatório médico ou prescrição de prática regular de atividade física, sem condicionantes, desde que dentro da oferta específica dos projetos do PPAF_TM de Tavira;
- 2 - Cumprimento de obrigações familiares, tais como cuidadores informais, guarda de menores, entre outras (laborais), de entendimento análogo, devidamente comprovadas e justificadas, desde que não conflua com o número máximo (25) recomendado de participantes até ao momento admitidos.

8. INFORMAÇÃO/COMUNICAÇÃO COM OS INSCRITOS

A listagem de participantes admitidos em cada turma estará disponível na Receção do Pavilhão Municipal, idealmente a partir da segunda quinzena de setembro, tratando-se de uma informação (individual) unicamente transmitida aos próprios.

Aos inscritos que não constem na lista, assiste-lhe o direito de solicitar esclarecimentos, junto da Divisão de Desporto do Município de Tavira, pelas seguintes vias de comunicação:

- 1 - Agendamento presencial - Receção do Pavilhão Municipal Dr. Eduardo Mansinho
(dias úteis 9h00 – 12h30/13h30 – 17h30)
- 2 – Email para desporto@cm-tavira.pt que indique:
Assunto/Identificação/NIF
Exposição de dúvidas e/ou esclarecimentos em português
Contato telefónico (opcional)
- 3 - Contato telefónico para 281 281 320 577 (língua portuguesa)

9. NORMAS DE ACESSO AOS ESPAÇOS

Pese embora os referidos programas do PPAF_TM sejam de âmbito informal, simplificado e alargado à comunidade adulta em geral, devem ser respeitadas as regras de acesso aos espaços onde decorrem as aulas, sendo importante que todos os participantes tomem conhecimento prévio das mesmas, a saber:

9.1. Receção é o local de acolhimento e registo de presenças dos participantes (obrigatório), onde podem pedir esclarecimentos, entregar documentos ou comunicar situações relacionadas com a sua assiduidade;

9.2. Calçado, ténis ou sapatilhas de base estável e material confortável, para utilização exclusiva nas áreas indoor (trazer à parte para trocar);

9.3. Vestuário adequado, maleável e respirável, de preferência sem adornos e/ou relevos, tipo botões, apliques, brilhos, etc.;

9.4. Acessórios pendentes e/ou salientes, como bijuteria e joalharia, etc. suscetíveis de magoar o próprio ou os demais, deverão ser evitados;

9.5. Hidratação fundamental, sendo aconselhável trazer em recipiente próprio água ou bebida isotónica. Todas as outras formas de consumo alimentício, de iniciativa pessoal são estritamente proibidas dentro das instalações;

9.6. Balneário é o recinto para troca de roupa, calçado, banho e depósito dos bens pessoais, apenas e durante o tempo de duração da atividade, devendo os utilizadores respeitar as regras de segurança e higiene aí instituídas e/ou afixadas.

10. ASSIDUIDADE

Para uma gestão eficiente dos programas, nomeadamente os que são abertos à comunidade, é analisado o registo de assiduidade dos participantes, mensal e trimestralmente, tendo por orientação as seguintes premissas:

10.1. Controlo mensal

Um **registo de faltas igual ou superior a 50%** do n.º total de aulas dadas num mês normal*, sem aviso prévio** ou justificação atendível***, promove de imediato a libertação da vaga****, no mês seguinte, sem direito a aviso prévio;

10.2. Controlo trimestral

Um **registo de faltas igual ou superior a 60%** do n.º total de aulas dadas num período de 3 meses seguidos*, sem aviso prévio** ou justificação atendível***, promove de imediato a libertação da vaga****, no mês seguinte, sem direito a aviso prévio;

10.3. Controlo factual

Em caso de **ausência por um 1 mês completo***, sem aviso prévio** ou justificação atendível*** entregue até ao último dia útil do mesmo mês, a inscrição do(a) participante será anulada****, sem direito a aviso prévio.

10.4. Interpretação de legendas

***Mês completo ou normal** considera-se o somatório das aulas efetivamente dadas, retirando-se as pausas letivas e/ou festivas ou o encerramento das instalações por motivos de força maior, tais como necessidade de manutenção, faltas, greves ou similares;

****Aviso prévio** é um procedimento informal assente nos princípios da gratuidade, boa fé, compromisso e responsabilidade, sobre os quais se baseia a presente relação contratual, porém não substitui ou dispensa a apresentação de uma justificação atendível;

*****Justificação atendível**, pode ser materializada pelos seguintes documentos:

- 1 – Declaração médica com indicação do período de convalescença;
- 2 – Declaração médica por assistência à família, acompanhada de documento comprovativo de parentesco (direto ou indireto), Guarda de Menores, Estatuto de Cuidador Maior Acompanhado;
- 3 – Comprovativo de ausência por viagem, apenas aceite para retomar a atividade, desde que não exista lista de espera, caso contrário a inscrição é readmitida, mas entra na nova ordem de espera;

******Libertação de vaga** pressupõe o reposicionamento da inscrição no final da lista de espera na mesma turma, enquanto a **anulação da inscrição**, implica a realização de uma nova e colocação na lista de espera geral. Em qualquer das situações, deverá o participante informar declaradamente a sua intenção de continuidade no projeto, pelos meios indicados no ponto 7.

11. AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO

Nos últimos dois meses (maio e junho) do programa, serão aplicados inquéritos de satisfação aos participantes, via digital, originando um relatório de avaliação para orientação, melhoria e projeção do Plano de Promoção de Atividade Física de Tavira_ Todos em Movimento da época seguinte, pelo que a sua participação nesta fase do projeto é de extrema relevância.

12. VALIDADE E CONTINUIDADE

As inscrições são válidas apenas por uma época desportiva, mais especificamente pelo tempo de duração para o qual PPAF_{TM} está contratado, pese embora possam constar na base de dados, não substituem a obrigatoriedade de preencher uma nova a cada época, atendendo que a apólice de seguro para os respetivos programas só é válida pelo período da sua duração (outubro a junho).

Porque em Tavira o Desporto é com todos e para todos!
Agradecemos a sua colaboração!

