



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

Agora que os dias estão maiores e o inverno está acabar, é tempo de (re)começar a realizar exercício, com ou sem enquadramento técnico. Nos nossos equipamentos desportivos temos muitas ofertas à sua disposição. Procure-nos!

“PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO NAS PISCINAS DE PALMELA E PINHAL NOVO”

DESTAQUES

PALMELA DESPORTO COMEMOROU O SEU 14.º ANIVERSÁRIO (PAG. 2)

NOVO PROJETO NO ÂMBITO DA DIABETES TIPO 2! (PAG. 3)

AIKIDO NA PISCINA DE PINHAL NOVO! (PAG. 4)

JUDO NO PAVILHÃO DESPORTIVO (PAG. 4)

DAVID LOPES EM 6.º LUGAR NOS 50 M MARIPOSA (PAG. 4)

ATIVIDADES DE MARÇO

PROMOÇÕES, ENTRADAS LIVRES E GRATUITAS (PAG. 5)



PALMELA DESPORTO

NEWSLETTER Nº 36 | 03 março 2014

REUNIÕES DO CONSELHO DE GESTÃO

Nas reuniões do Conselho de Gestão de 4 e 26 de fevereiro aprovou-se, nomeadamente, o seguinte:

- A renovação do mandato de Eduardo Borges Pereira como Diretor Desportivo.
- A mudança da denominação do documento aprovado em 17 de setembro de 2013 de “Regulamento Interno dos Técnicos e Vigilantes” para “Normas e Procedimentos internos dos Técnicos e Vigilantes”.
- A solicitação de “isenção de horário” apresentada pela trabalhadora Sónia Cristina Matos Rodrigues Semião.
- O novo protocolo a estabelecer entre a Palmela Desporto e a Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo.
- Uma alteração, uma adenda e uma anulação nas “Regras para Festas Desportivas na Palmela Desporto”.
- Os documentos de prestação de contas do exercício de 2013.



O PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL DE PINHAL NOVO FEZ 17 ANOS

Assinalou-se em 1 de fevereiro os 17 anos de funcionamento ininterrupto do Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo, equipamento que tem cumprido adequadamente a sua missão.

Foi edificado pela Câmara Municipal de Palmela para dar resposta às necessidades de prática desportiva do associativismo do concelho, às da Educação Física curricular, de complemento curricular da referida Escola e de enriquecimento curricular das escolas do Agrupamento José Maria dos Santos e da população em geral.

MUITO OBRIGADO a todos os que têm contribuído para o sucesso deste equipamento desportivo municipal!

PALMELA DESPORTO COMEMOROU O SEU 14.º ANIVERSÁRIO

No dia 3 de fevereiro os trabalhadores, colaboradores e gestores comemoraram animadamente o 14.º aniversário da nossa empresa, na Piscina de Pinhal Novo, na companhia de amigos, convidados e nadadores das nossas equipas da Desportiva e Pré-desportiva.

Foi uma festa bonita como as inúmeras fotos bem ilustram.

A Câmara Municipal de Palmela disponibilizou em <http://youtu.be/iSkclvKCyNY> o vídeo relativo à comemoração deste aniversário.

Em pouco mais de 26 minutos tem, assim, a oportunidade de ver ou rever e ouvir tudo o que nesta sessão foi realizado e dito, em particular, pelos Presidentes da Palmela Desporto (6'50") e da Câmara Municipal de Palmela (11'50"), por Tiago Venâncio (19'30") e Luis Brito Rosa (20'45").



HELENA MURTA JÁ É MESTRE EM EXERCÍCIO E BEM-ESTAR

A nossa Coordenadora do setor de Hidroterapia, Helena Murta, concluiu com aproveitamento (18 valores), o Mestrado em Exercício e Bem-estar, variante de Exercício, Nutrição e Saúde, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com a tese: "Analyses of the motivation for hydrotherapy in users with chronic pain" (Análise da motivação para hidroterapia em utentes com dor crónica).

O estudo envolveu 124 clientes da Palmela Desporto de aulas de hidroterapia, de ambos os géneros, com dor crónica e teve como objetivo analisar a associação entre motivação para hidroterapia e a dor crónica, função e qualidade de vida, em adultos e idosos, com base na autodeterminação, efetuando uma revisão sistemática da literatura e avaliando a dinâmica motivacional, durante 13 semanas de implementação de um programa de hidroterapia.

As principais conclusões foram as seguintes:

- Na revisão sistemática da literatura encontrou-se evidência de que a hidroterapia e o exercício têm efeitos estatisticamente significativos sobre o alívio da dor crónica e

que o exercício e a motivação intrínseca para o exercício são efetivos no alívio da dor, melhoria da função e qualidade de vida.

- A hidroterapia parece ser eficaz na redução da dor, melhorando a função e a qualidade de vida. A teoria da autodeterminação é essencial para compreender a motivação que leva à manutenção e aumento do exercício nos adultos e idosos com dor crónica. A motivação autónoma está positivamente associada à assiduidade e à melhoria da função e qualidade de vida e a motivação à diminuição da dor.

Parabéns Mestre Lena!

NOVO PROJETO NO ÂMBITO DA DIABETES TIPO 2!

A Palmela Desporto e a Escola Superior de Saúde – Curso de Fisioterapia, no âmbito do protocolo em vigor entre ambas as partes, estão a preparar a organização e forma de funcionamento do projeto “DiabetESSaúde”, a desenvolver pelos alunos Cláudio Namora e Joana Lopes, do 4.º ano do curso de Fisioterapia, sob a orientação da Professora Rubina Moniz.

Este projeto baseia-se na implementação de um programa de intervenção em Fisioterapia, dirigido a pessoas com diabetes tipo 2 e tem como finalidade promover a integração da prática regular de atividade física no dia-a-dia de pessoas com esta doença, de forma a capacitá-las para a autogestão da condição clínica.

De acordo com as orientações clínicas mais recentes, este tipo de pro-gramas deve desenvolver-se tendo em conta três aborda-gem distintas mas comple-mentares:

- a nível educativo;
- no âmbito comportamental;
- e através da realização de exercício físico.

Para este projeto diri-gido à comunidade de Pinhal Novo procurar-se-á reunir um grupo com 8 a 10 partici-pantes, de forma a garantir uma monitorização indivi-dualizada durante a reali-zação dos exercícios.

Oportunamente será iniciada a divulgação do projeto e a recolha de inscrições. A sua duração estima-se em 12 semanas, entre março e maio, aproxi-madamente.



INICIADA OBRA NA PISCINA DE PINHAL NOVO



Foram instalados três postes à frente da bancada da Piscina de Pinhal Novo que visam a instalação de um novo circuito elétrico e três novos projetores, mais eficientes, para iluminação do cais e do tanque pequeno. Caso a experiência seja positiva e mais económica, oportunamente avançaremos para a segunda fase de modo a cobrir todo o cais com este sistema.



JUDO NO PAVILHÃO DESPORTIVO

O 20.º Torneio de Judo do Concelho de Palmela realizou-se no dia 22 de fevereiro no Pavilhão Desportivo Municipal de Pinhal Novo.

Participaram 126 judocas de 26 clubes em representação de 4 associações regionais.



AIKIDO NA PISCINA DE PINHAL NOVO!

Continuamos a disponibilizar Aikido para crianças e adultos numa das Salas de Exercício da Piscina de Pinhal Novo. Agora as aulas são nos seguintes dias e horários:

- **Crianças (7 – 12 anos):** quartas e sextas-feiras, das 19h15 às 20h00;
- **Adultos (maiores de 12 anos):** quartas e sextas-feiras, das 20h00 às 21h30.



DAVID LOPES EM 6.º LUGAR NOS 50 M MARIPOSA

Disputou-se nos dias 8 e 9 de fevereiro o VI Meeting Internacional de Lisboa, no Complexo de Piscinas do Jamor, Oeiras. Participaram os seguintes 6 nadadores da nossa equipa:

- **Antonio Paquete:** 50 m Mariposa (32.18);
- **Carlos Pinto:** 50 m Mariposa (29.30)
e 100 m Livres (1:00.59);
- **David Lopes:** 50 m Mariposa (26.21);
- **Eduardo Guia:** 100 m Livres (1:05.11).
- **Gonçalo Lopes:** 100 m Livres (1:03.56);
- **Vitor Paulino:** 50 m Mariposa (31.32).

O sénior David Lopes efetuou uma excelente marca na eliminatória da manhã ficando apurado para a final com o 6.º melhor tempo na prova de 50 metros mariposa, com a marca de 26.27. Na final veio a melhorar o tempo obtido na eliminatória, com a marca de 26.21, classificando-se no 6.º lugar, numa competição em que apenas contava a classificação absoluta. Foi um conjunto de prestações interessante para os nossos nadadores juvenis, em especial, nas provas de 100 metros livres.



JORNAIS LOCAIS NOTICIAM A PALMELA DESPORTO

O "Diário da Região" de 4 e 5 de fevereiro deu grande destaque à Palmela Desporto com referências nas páginas 3 (dia 4) e 7 (dia 5).

Também o "Jornal do Pinhal Novo" noticiou, no dia 4, na capa e na página 13, o 14.º aniversário da Palmela Desporto.



DIA
1

sábado

HIDROCARNAVAL

AULA ABERTA DE HIDROGINÁSTICA

PISCINA DE PALMELA

16h00 às 17h00

Grau de dificuldade – Fácil (acessível a todos)

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entrada livre e gratuita (inscrições nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo)

Org.: C. M. de Palmela (“Mexa-se em Palmela”) e Palmela Desporto, E. M.

FÉRIAS DE CARNAVAL ATIVAS – 2,00 €/aula

PISCINA DE PALMELA E PINHAL NOVO

DIA
3

2.ª feira

E
DIA
5

4.ª feira

PISCINA DE PALMELA

Aulas de Natação | 7h45, 8h15, 9h00, 12h30, 13h15, 14h15, 19h30, 20h15, 21h00

Aulas de Hidroginástica | 8h15, 12h30, 13h15, 19h30, 20h15

PISCINA DE PINHAL NOVO

Aulas de Natação | 7h45, 8h15, 9h00, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15, 21h00

Aulas de Hidroginástica | 8h15, 12h15, 13h00, 19h30, 20h15

Destinatários – dos 14 aos 29 anos



DIA
8

sábado

DIA DA MULHER – AULAS DE EXERCÍCIO EM GRUPO, GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS E “NATAÇÃO LIVRE”

PISCINA DE PINHAL NOVO

Horários de funcionamento consoante a vertente/atividade

Destinatários – todas as mulheres a partir dos 14 anos



DIA
8

sábado

HIDROGINÁSTICA EM CIRCUITO

“MARÇO A PARTIR”

PISCINA DE PINHAL NOVO

17h30 às 18h30

Destinatários – a partir dos 14 anos

Inscrições até dia 7 nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Grau de dificuldade – Fácil (acessível a todos) | Número mínimo de participantes - 10



DIA
15

sábado

PÓLO AQUÁTICO – “MARÇO A PARTIR”

PISCINA DE PALMELA

16h00 às 17h30

Destinatários – a partir dos 14 anos

Inscrições individuais e/ou coletivas até dia 14 nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Número mínimo de participantes – 10 (duas equipas)



**DIA
15**
sábado

WORKSHOP “DEEP-WATER”

PISCINA DE PINHAL NOVO
9h00 às 17h00

Destinatários – profissionais na área da saúde e do desporto e atividade física
Inscrições limitadas e por ordem de inscrição | www.apfio.pt/GIHFMA/

Org.: Grupo de interesse em Hidroterapia-Fisioterapia
no meio aquático da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas e Palmela Desporto, E. M.



**DIA
15**
sábado

WORKSHOP “DEEP-WATER”

NATAÇÃO TERAPÊUTICA - sessão prática
(traga o seu *snorkel* – óculos e tubo)
PISCINA DE PINHAL NOVO
15h30 às 17h00

Destinatários – a partir dos 18 anos – entrada gratuita
Inscrições limitadas até ao dia 13 nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Org.: Grupo de interesse em Hidroterapia-Fisioterapia no meio aquático da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas e Palmela Desporto, E. M.



DIA DO PAI – NATAÇÃO LIVRE

PISCINA DE PALMELA E PINHAL NOVO

**DIA
19**
4.ª feira

PISCINA DE PALMELA
7h45 às 18h00 e 20h15 às 21h45

PISCINA DE PINHAL NOVO
7h45 às 17h45 e 20h15 às 21h45

Destinatários – entrada gratuita do pai na “Natação Livre” acompanhado pelo seu filho



**DIA
22**
sábado

“30 MINUTOS A NADAR”

PISCINA DE PINHAL NOVO
16h30 às 17h00

Destinatários – a partir dos 14 anos
inscrições até dia 21, junto de qualquer técnico/professor
e nas secretarias das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo



DURANTE TODO O MÊS
**DESCONTO DE 50 % NO PREÇO DA INSCRIÇÃO EM
QUALQUER ATIVIDADE/VERTENTE.**