



MUNICÍPIO AMIGO
DO DESPORTO



DESPORTO

Programa Municipal de Desporto

Síntese

Apresentação da Programação Municipal na área do Desporto, desde os programas anuais de prática de Atividade Física e Desportiva, eventos pontuais para a promoção da Atividade Desportiva.

Serviço Desenvolvimento Desportivo

Programa Municipal Desporto

Introdução

O Serviço de Desenvolvimento Desportivo do Município de Sines tem como missão a promoção da prática regular de atividade física e desportiva junto de toda a população, através de uma estratégia multifacetada e abrangente. Com base numa oferta diversificada de programas e na excelência das infraestruturas desportivas municipais, desenvolvemos iniciativas que abrangem diferentes faixas etárias e necessidades, atuando de forma direta e em colaboração com parceiros locais.

Desde a infância até à idade sénior, promovemos um conjunto estruturado de programas que visam o desenvolvimento motor, o bem-estar físico e a inclusão social. Destacam-se, entre outros, o programa Expressão Física Motora, dirigido à população em idade pré-escolar (ensino público e privado), com aulas semanais e uma componente de adaptação ao meio aquático; e a oferta de Atividades de Enriquecimento Curricular no 1. ciclo do ensino básico, com dois tempos semanais de Atividade Física Desportiva e uma aula de natação por período escolar.

Para crianças, jovens e adultos, a Escola Municipal de Natação oferece aulas de aprendizagem e aperfeiçoamento, desde os bebés até à idade adulta, incluindo aulas de fitness aquático. O programa Desporto Para Todos dirige-se a adolescentes e adultos, com aulas de grupo nas vertentes de treino funcional, pilates e sessões específicas para a recuperação pós-parto. Para a população com mais de 55 anos, o programa Desporto é Vida +55 proporciona atividades como ginástica sénior, pilates sénior, hidroginástica, bem como momentos de convívio, passeios e eventos sociais. Em articulação com a Unidade Local de Saúde e sob a chancela da Direção-Geral da Saúde, dinamizamos ainda o programa Diabetes em Movimento, dirigido a pessoas com diabetes tipo 2.

Durante o mês de agosto, o programa Sines em Movimento leva a atividade física ao espaço público, nomeadamente à Avenida Vasco da Gama e à Baía de Sines, com múltiplas atividades diárias promovidas pelo Município e por parceiros locais, fomentando a saúde, o bem-estar e a ocupação ativa dos tempos livres.

Reconhecendo o papel fundamental das associações na dinamização da prática desportiva, o Município implementa o Programa de Apoio ao Associativismo Desportivo, que apoia as coletividades locais na promoção de modalidades e eventos para os quais o serviço municipal não possui resposta direta.

Por fim, ao nível da organização de eventos, o Município de Sines destaca-se pelo apoio e realização de iniciativas desportivas de âmbito regional, nacional e internacional, contribuindo para a valorização do desporto informal, turístico e federado.

Com uma abordagem inclusiva e sustentada, o Serviço de Desporto tem como objetivo garantir o acesso à prática desportiva a toda a população, promovendo a saúde, o bem-estar e a coesão social. Na época desportiva de 2024-2025, estima-se que cerca de 3.500 pessoas participaram nas atividades promovidas diretamente pelos programas municipais e indiretamente através das associações desportivas apoiadas.

Pontos Fortes do Programa

1. Oferta diversificada e inclusiva

Programa de Desporto Municipal distingue-se pela ampla e variada oferta de atividades físicas e desportivas, abrangendo diferentes faixas etárias, níveis de condição física e interesses. Esta diversidade permite responder de forma eficaz as necessidades da população, garantindo o acesso direto e indireto à prática desportiva, promovendo a inclusão e a igualdade de oportunidades.

2. Aposta estratégica no ensino da natação

Sendo Sines um município litoral, com uma forte ligação ao mar e à sua Praia Vasco da Gama - de fácil acesso a toda a população -, o ensino da natação assume um papel central na estratégia desportiva municipal. O Município assegura aulas de natação desde o pré-escolar até ao 1.º ciclo, cede gratuitamente a Piscina Municipal às escolas dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário para a prática de Desporto Escolar e colabora com o Clube de Natação local. A Escola Municipal de Natação, sob responsabilidade direta do

serviço, conta atualmente com cerca de 832 inscrições, evidenciando o impacto e a abrangência desta aposta.

3. Programas direcionados a públicos específicos - Idosos e pessoas com diabetes

O Município desenvolve programas especialmente concebidos para a população sénior e para pessoas com diabetes tipo 2, respondendo a necessidades muitas vezes descuradas na oferta local. Estes programas têm um custo reduzido, favorecendo a adesão, e combinam aulas regulares com momentos lúdicos e experiências significativas, promovendo o bem-estar físico, emocional e social destes grupos.

4. Forte apoio ao associativismo desportivo

O programa de apoio às associações desportivas locais constitui um dos pilares da política desportiva municipal. Através deste apoio, é possível alargar a oferta de modalidades disponíveis no concelho, compensando a distância geográfica face às estruturas territoriais das federações desportivas. O Município assegura o suporte técnico, logístico e financeiro necessário à sustentabilidade e dinamização das coletividades.

5. Organização e acolhimento de eventos desportivos de referência

Sines afirma-se como destino de excelência para a realização de eventos nacionais e internacionais, graças à qualidade das suas infraestruturas e à capacidade organizativa do Município. Destacam-se, nos últimos anos, a receção de Supertaças e Taças de Portugal de Futsal e Basquetebol, bem como a realização de importantes provas ao ar livre, aproveitando os recursos naturais do território, como o Trail da Costa Vicentina, a Prova de Mar Baía de Sines de Águas Abertas, o Sines a Correr e o mais recente Sines Triathlon - Triatlo Longo. Estes eventos contribuem não só para o desenvolvimento do desporto, mas também para a promoção turística e económica do concelho.

Identificação e descrição dos Programas Desportivos Municipais

Expressão Física Motora

O programa Expressão Física Motora é uma iniciativa do Município de Sines dirigida às crianças do ensino pré-escolar, abrangendo tanto as instituições de ensino público como privado do concelho. Este programa tem como principal objetivo o desenvolvimento das competências motoras fundamentais das crianças em idade pré-escolar, contribuindo para uma formação integral desde os primeiros anos de vida.

A sua estrutura contempla a realização de uma aula semanal com a duração de 30 minutos por turma, durante dois períodos escolares, incidindo sobre a motricidade básica, o equilíbrio, a coordenação e a consciência corporal. No terceiro período escolar, a componente do programa é dedicada à adaptação ao meio aquático, através de aulas de natação semanais realizadas na Piscina Municipal.

Para garantir o bom funcionamento deste programa, o Município assegura os transportes necessários para as deslocações das crianças às aulas de natação, contando com a colaboração do Serviço Municipal de Transportes. A execução técnica do programa está a cargo de dois Técnicos Superiores de Desporto, sob a coordenação de um responsável designado especificamente para o efeito.

No âmbito do programa, são ainda dinamizadas duas atividades de carácter especial:

- **"Brincadeiras Aquáticas"** - evento realizado no final do período de natação, com o objetivo de demonstrar às famílias o trabalho desenvolvido com as crianças na piscina, promovendo a valorização da aprendizagem e a partilha de experiências;
- **"As Primeiras Cambalhotas"** - atividade de encerramento do ano letivo, que reúne todas as crianças participantes do programa numa sessão de grande escala, onde são apresentadas, de forma lúdica e participativa, as competências motoras adquiridas ao longo do ano.

A **Expressão Física Motora** constitui, assim, uma importante ferramenta educativa e preventiva, promovendo desde cedo estilos de vida ativos e saudáveis, e contribuindo para a preparação física e emocional das crianças para desafios futuros no âmbito desportivo e escolar.

Atividade Física Desportiva (AEC)

O Programa de **Atividade Física Desportiva** está integrado no plano geral das **Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC)**, dirigido aos alunos do 1º ciclo do ensino básico das escolas do concelho de Sines. Este programa tem como objetivo central o desenvolvimento das competências motoras fundamentais das crianças, numa perspetiva pedagógica e lúdica, promovendo a aquisição de hábitos de vida ativa e saudável desde os primeiros anos do percurso escolar.

As atividades desenvolvidas incidem sobre várias áreas fundamentais da motricidade infantil, nomeadamente:

- Equilíbrio e deslocamentos;
- Coordenação e manipulação de objetos;
- Jogos pré-desportivos;
- Natação (adaptação ao meio aquático).

Cada turma do 1º ciclo participa em duas sessões semanais de 60 minutos, sendo que, durante um período escolar por ano letivo, um dos tempos letivos é substituído por aulas de natação, correspondendo a cerca de 10 sessões anuais por turma. As aulas de natação decorrem na Piscina Municipal e destinam-se a fomentar a adaptação ao meio aquático, a familiarização com o espaço e o desenvolvimento de competências básicas de segurança e mobilidade na água.

Tal como no programa Expressão Física Motora, o Município assegura a componente logística e operacional das deslocações para a prática de natação, com o apoio do Serviço Municipal de Transportes, garantindo a segurança e o bem-estar dos alunos.

O programa é desenvolvido por uma equipa de Técnicos Superiores de Desporto, com formação específica na área da atividade física e desportiva, garantindo a qualidade pedagógica e a adequação das práticas às necessidades das crianças.

Com uma taxa de adesão superior a 90% dos alunos do 1º ciclo, este programa assume-se como um dos eixos estruturantes da política educativa e desportiva do Município de Sines, contribuindo significativamente para o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças, e reforçando a articulação entre educação, saúde e desporto.

Escola Municipal de Natação

A Escola Municipal de Natação do Município de Sines é um programa estruturado com o objetivo de proporcionar a toda a população o acesso à prática da natação e à realização de aulas de grupo em meio aquático, promovendo o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento de competências aquáticas ao longo de todas as fases da vida. Certificada pela Federação Portuguesa de Natação no âmbito do programa Portugal a Nadar, esta escola assegura elevados padrões de qualidade pedagógica, segurança e progressão técnica, desde a iniciação até ao aperfeiçoamento.

A oferta educativa da Escola Municipal de Natação abrange:

- **Aulas para bebés a partir dos 6 meses de idade**, promovendo o primeiro contacto com o meio aquático de forma lúdica e segura, em contexto de acompanhamento parental;
- **Ensino por níveis de progressão, do Nível 1 ao Nível 3**, culminando na aquisição das competências necessárias à prática autónoma dos quatro estilos de nado (crawl, costas, bruços e mariposa);
- **Para adultos, aulas nos níveis 2 e 3**, permitindo tanto a aprendizagem tardia da natação como o aperfeiçoamento técnico.

Paralelamente ao ensino formal da natação, o programa oferece ainda um conjunto de aulas de grupo em meio aquático, nomeadamente:

- **Hidroginástica, Hidropower e Hidroterapia**, dirigidas a diferentes perfis e objetivos;
- **Aulas pré-parto em meio aquático**, especialmente concebidas para futuras mães, promovendo benefícios físicos e emocionais durante a gravidez.

A infraestrutura da Piscina Municipal de Sines integra ainda espaços de apoio complementar à prática desportiva, nomeadamente um **banho turco, sauna e ginásio** de utilização livre, que potenciam uma experiência mais completa e integrada de bem-estar.

O programa da Escola Municipal de Natação é atualmente o maior em número de participantes dentro da oferta do Serviço de Desenvolvimento Desportivo, contabilizando, na época desportiva em curso, cerca de **832 inscrições** em aulas regulares, bem como uma média diária de 30 utilizadores em regime livre.

Como parte do seu plano anual de atividades, o programa promove ainda:

- Um **Encontro de Escolas de Natação**, realizado no final do ano letivo, que conta com a participação de escolas de outros municípios, promovendo o convívio e a partilha de experiências;
- Um **Festival de encerramento**, onde são entregues os diplomas de progressão de nível e os alunos têm a oportunidade de demonstrar publicamente as competências adquiridas ao longo do ano.

A Escola Municipal de Natação assume-se, assim, como uma resposta desportiva abrangente, acessível e de qualidade, fundamental para o desenvolvimento de uma cultura desportiva sólida no concelho de Sines.

Desporto É Vida +55 anos

O programa Desporto é Vida +55 Anos constitui uma das mais relevantes iniciativas do Município de Sines na área do desporto, dirigido à população sénior

do concelho, este tem 10 meses de duração (setembro-junho). As inscrições estão abertas todo o ano, limitado às vagas existentes. É, simultaneamente, o programa mais antigo promovido pelo Serviço de Desenvolvimento Desportivo, refletindo o compromisso contínuo da autarquia com a promoção da atividade física, saúde e qualidade de vida da população com mais de 55 anos.

Este programa visa proporcionar aos munícipes seniores um conjunto diversificado de atividades lúdico-desportivas, cuidadosamente programadas e orientadas, com o intuito de:

- Estimular a prática regular de exercício físico;
- Promover o bem-estar físico, psicológico e social;
- Combater o isolamento e fomentar o convívio inter-geracional.

As atividades regulares incluem:

- **Ginástica Sénior;**
- **Pilates Sénior;**
- **Hidroginástica Sénior.**

Atividades Pontuais:

- Intercâmbios;
- Atividades intergeracionais;
- Caminhadas;
- Festas temáticas;
- Ações de sensibilização;
- Ações socio culturais e de lazer (Passeios, Almoços convívio, Cinema...)
- Sénior Sines - Festa Final de ano desportivo.

As aulas decorrem nas seguintes instalações:

- Pavilhão dos Desportos;
- Pavilhão Multiusos Sines;
- Pavilhão Multiusos Porto Covo;
- Piscina Carlos Manafaia.

Ciente da realidade geográfica do concelho, o programa contempla aulas descentralizadas, nomeadamente na freguesia de Porto Covo, e garante a participação da população residente nos meios rurais, através do apoio do

Serviço Municipal de Transportes, assegurando o transporte de alunos para as aulas de ginástica e hidroginástica.

Integrado no programa, destaca-se ainda o subprograma "Seniores ao Ar Livre", que decorre durante o mês de julho, promovendo sessões de ginástica sénior nos espaços verdes públicos do concelho, incentivando o contacto com a natureza e o aproveitamento das condições climáticas favoráveis.

O programa Desporto é Vida +55 Anos representa, assim, um instrumento essencial na promoção do envelhecimento ativo e saudável, permitindo aos seniores do concelho manter uma vida mais autónoma, participativa e com melhor qualidade.

Programa S.A.L – Sénior ao Ar Livre

É um Programa de tempos livres com atividades desportivas, lúdicas de lazer e diversão destinado a todos os seniores do concelho com idade igual ou superior a 55 Anos. Realiza-se durante o mês de julho e tem como objetivo proporcionar momentos de convívio e socialização aumentando a qualidade de vida de quem participa. As atividades decorrem sempre de manhã em Sines e Porto Covo nos espaços verdes e nas praias do concelho. Programa diversificado e programado anualmente.

Diabetes em Movimento

O programa "Diabetes em Movimento" é uma iniciativa de âmbito nacional, desenvolvida sob a chancela da Direção-Geral da Saúde (DGS), que visa a promoção da atividade física regular em pessoas com diabetes tipo 2, contribuindo para a melhoria do controlo glicémico, da capacidade funcional e da qualidade de vida dos participantes.

Este programa distingue-se pela sua natureza multidisciplinar e pela exigência de uma articulação estreita entre o Serviço de Desporto do Município de Sines e a Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano. Os utentes são referenciados

exclusivamente pelos médicos de família, garantindo assim critérios clínicos rigorosos na seleção dos participantes.

As sessões de exercício físico são orientadas por uma equipa composta por um Técnico Superior de Desporto e um enfermeiro da Unidade Local de Saúde, assegurando a componente pedagógica, técnica e clínica da intervenção.

O programa cumpre integralmente os requisitos definidos pela DGS, sendo a sua implementação dependente de candidatura formal e da verificação contínua de um conjunto de condições essenciais ao longo de todo o ano letivo. Entre estas exigências incluem-se:

- A realização de três aulas semanais com a duração de 90 minutos cada;
- A monitorização sistemática dos participantes;
- A organização de ações de educação para a saúde, propostas no âmbito do programa nacional.

Atualmente, o grupo de Sines conta com cerca de **31 participantes inscritos**, número que reflete a adesão da população local e a relevância da iniciativa no contexto da promoção da saúde pública.

O Diabetes em Movimento constitui um programa exigente, mas de elevada mais-valia, que reforça o compromisso do Município de Sines com a promoção de estilos de vida saudáveis, a prevenção da doença e o apoio a grupos com necessidades específicas.

Desporto Para Todos

O "Desporto Para Todos" é o programa mais recente promovido pelo Serviço de Desenvolvimento Desportivo do Município de Sines, criado com o propósito de colmatar uma lacuna identificada na oferta de aulas de grupo na área do fitness, especialmente dirigidas à população entre a adolescência e a idade adulta.

Este programa visa alargar o acesso à prática regular de atividade física estruturada, a um custo reduzido, sendo uma alternativa acessível para os

munícipes que, por motivos económicos ou de disponibilidade, não recorrem a ginásios ou clubes privados.

A sua oferta inclui um conjunto diversificado de aulas de grupo, orientadas por técnicos especializados, com foco no desenvolvimento da condição física geral, na melhoria do bem-estar e na promoção de estilos de vida ativos.

Atualmente, o programa contempla as seguintes modalidades:

- **Body Mix GO** - Aula de treino funcional de intensidade moderada, ideal para a hora de almoço (1 turma);
- **Body Mix** - Aulas de circuito e treino funcional de maior intensidade (2 turmas ao final do dia);
- **Pilates** - Foco no reforço muscular e correção postural (2 turmas: uma na hora de almoço e outra ao final do dia);
- **Mamãs em Movimento** - Aulas especialmente desenhadas para recentes mães, com vista à recuperação física pós-parto (1 turma);
- **Hidrofit** - Aulas de grupo em meio aquático, com cariz cardiovascular e de tonificação muscular.

O Desporto Para Todos reforça o papel do Município enquanto promotor de saúde pública e inclusão social, assegurando que todas as pessoas, independentemente da sua condição socioeconómica, tenham acesso à prática desportiva regular e de qualidade.

Este programa representa um importante investimento na democratização do acesso ao exercício físico, promovendo simultaneamente a iniciativa individual e o convívio comunitário, valores centrais na missão do Serviço de Desporto.

Programa Sines em Movimento

O Programa Sines em Movimento surgiu da vontade de promover um conjunto de atividades dirigidas à população local e aos visitantes do concelho, durante o mês de agosto - um período, tradicionalmente, com menor oferta de iniciativas municipais.

Através deste programa, a Câmara Municipal de Sines, em parceria com diversas entidades públicas e privadas, pretende oferecer um programa diversificado de atividades desportivas, de saúde e bem-estar, ambientais e culturais, com o objetivo de:

- Promover a prática desportiva e a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Valorizar e divulgar a cidade de Sines e as suas características únicas;
- Fomentar o desenvolvimento da economia local e a valorização do património material, imaterial e natural;
- Potenciar o atrativo turístico do concelho.

As atividades contemplam aulas de atividade física e desportiva, ações de sensibilização ambiental, sessões de esclarecimento nas áreas psicológica, social e nutricional, bem como ações de showcooking e outras iniciativas de caráter participativo.

A maioria das atividades decorre na Baía de Sines, nomeadamente na Praia Vasco da Gama e na Avenida Vasco da Gama, tendo sido introduzida, nas últimas edições, a novidade de promover atividades na Praia Grande de Porto Covo.

Na presente edição, o programa contemplou cerca de 80 atividades, registando uma participação aproximada de 1000 pessoas, confirmando o crescente interesse e envolvimento da comunidade local e dos visitantes neste projeto municipal.

Programa de Apoio Associativismo Desportivo

O Programa de Apoio ao Associativismo Desportivo é uma medida estruturante do Município de Sines que visa incentivar, promover e apoiar a atividade desportiva desenvolvida pelas associações locais, reconhecendo o papel fundamental destas entidades na dinamização do tecido desportivo concelhio.

Este programa tem como objetivo potenciar a prática desportiva regular e organizada, contribuindo significativamente para que uma parte expressiva da

população de Sines, especialmente crianças e jovens, tenha acesso ao desporto federado, de lazer ou formativo.

O apoio municipal é prestado em três vertentes principais:

1. **Apoio financeiro direto** - Atribuição de subsídios para o desenvolvimento da atividade desportiva regular das associações;
2. **Cedência gratuita de instalações desportivas municipais** - Permite às associações o desenvolvimento das suas atividades de treino e competição em condições de qualidade, sem encargos com a utilização dos equipamentos;
3. **Apoio logístico e participação no transporte** - O Município assegura 70% dos custos com transporte para jogos, competições e deslocações oficiais, sendo os restantes 30% suportados pela associação beneficiária.

Adicionalmente, o programa contempla apoio técnico e logístico à organização de eventos desportivos, promovidos pelas associações do concelho, fortalecendo a cooperação institucional e valorizando a iniciativa local.

Em termos de investimento, no último ano (2025) **o Município destinou cerca de 270.000,00 € ao financiamento direto das associações**, valor que se soma ao apoio indireto resultante da cedência de instalações e transporte.

Este programa representa uma aposta clara na valorização do associativismo enquanto motor de desenvolvimento desportivo e comunitário, reforçando a missão do Município em garantir equidade no acesso à prática desportiva, independentemente da modalidade ou escalão etário.