DESPORTO EM MIRANDELA

Nº 2

Mirandela município

REVISTA TRIMESTRAL
NÚMERO 2 · JULHO 2021

ATIVIDADE FÍSICA
no local de trabalho

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MIRANDELA

Desporto,
por Júlia Rodrigues

O Desporto emanou do jogo e acompanhou, ainda que com sobressaltos, o desenvolvimento civilizacional da Humanidade. Isto é, ao princípio era o jogo, simples e primitivo, com regras elementares, evidentemente não escritas.

Os jogos passavam, por tradição, de geração em geração, nasciam de ações instintivas ou inspiravam-se em factos da vida corrente dos tempos mais recuados da história do homem.

Na pré-história, as suas ocupações primitivas continham como que um aspeto embrionário de competição desportiva, tais como caçar, pescar e lutar enfim, atividades consideradas hoje como atividades desportivas.

No decorrer do tempo, o Homem foi inventando jogos e desportos, como meios de conviver com os seus semelhantes, para demonstrar habilidades, proezas e destrezas de índole física e, também, para divertimento de todos, provocando, por vezes, estados de euforia.

Mirandela quer dominar culturalmente, também, pelo desporto e o sonho de sermos Capital Europeia do Desporto, é uma ambição desde que assumimos a governação local. Para isso teremos necessidade de empreender, de potenciar soluções participativas e cúmplices convosco, com atratividade e investimento e aumentar a oferta em infraestruturas onde a construção dum espaço nobre, amplo, capaz de agregar grandes eventos desportivos, terá de ser uma realidade.

A atividade mais ou menos desportiva será, provavelmente, tão velha como o Mundo. Bernard Fernando Ferreira Guillemain, no seu livro «*Le sport et l'education*», afirma o seguinte: **«Assim, para que haja Desporto torna-se necessário que o lazer tenha um lugar na existência dos indivíduos, entre os valores sociais»**, e este lema assiste e motiva todos quantos nesta área específica de gestão autárquica trabalham diariamente por Mirandela e a todos deve envolver e abraçar para que alcancemos a saúde física e mental necessária para enfrentar os atuais desafios de Vida.

O desporto sendo hoje a maior paixão da Humanidade, não deixaremos de a afirmar em todos os Mirandelenses. Por isso, vamos lá a praticar desporto, pois estamos cá por si e para si!

Muito obrigada!

CONTEÚDO

DESPORTO
EM MIRANDELA

04 ACONTECEU POR CÁ

15 ATIVIDADE FÍSICA
no local de trabalho

16 SESSÃO DE EXERCÍCIO
no local de trabalho

18 QUESTIONÁRIO
Impacto da pandemia

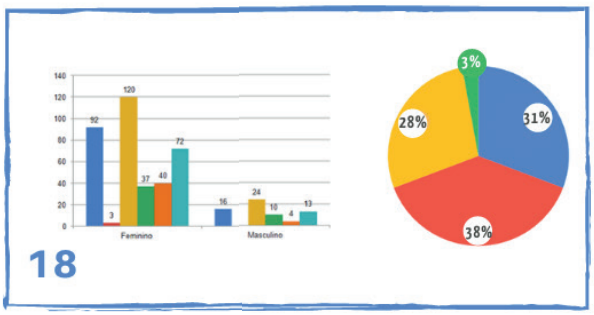
20 MUNÍCIPES
em atividade

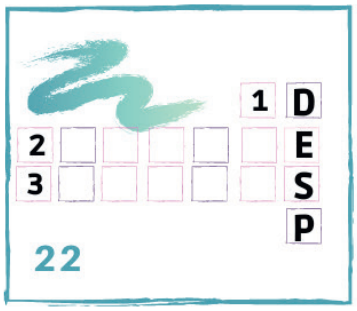
21 MENTE ATIVA
Curiosidades

22 PALAVRAS CRUZADAS
Quebra Cabeças

23 CONTACTOS ÚTEIS

24 VAI ACONTECER POR CÁ





DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

DEZEMBRO 2017

REUNIÃO DO PROJETO "ACELERATOR" EM MIRANDELA

DEZEMBRO 2017

MIRANDELA RECEBE A TAÇA DAS REGIÕES, UMA COMPETIÇÃO OFICIAL DA UEFA

DEZEMBRO 2018

O CLUBE AMADOR DE MIRANDELA ALCANÇA CINCO TÍTULOS DISTRITAIS

S. C MIRANDELA É CAMPEÃO DISTRITAL DE BENJAMINS ÉPOCA 2018/2019

MAIO 2018

SEMINÁRIO SOBRE DOPING NO DESPORTO

JULHO 2018

PRIMEIRA GALA DE BOXE LOTOU PARQUE DO IMPÉRIO EM MIRANDELA

SETEMBRO 2018

PASSEIO DE BICICLETA MARCOU INAUGURAÇÃO DA CICLOVIA

GRUPO DESPORTIVO DO CACHÃO SAGROU-SE CAMPEÃO DISTRITAL DE INICIADOS 2017/2018

A.D. SÃO PEDRO VALE DO CONDE CAMPEÃO DISTRITAL DE INFANTIS 2017/2018

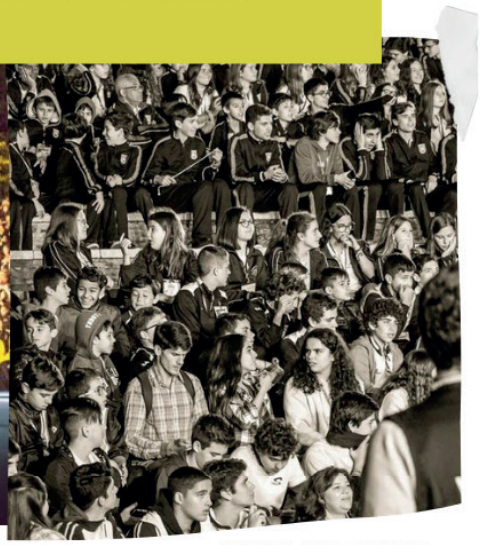
AMAO CONQUISTA CINCO TÍTULOS NO CAMPEONATO NACIONAL DE KUNG DO TÊ

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

ABRIL 2018

MIRANDELA ACOLHEU A EDIÇÃO MAIS PARTICIPADA DE SEMPRE DOS JOGOS NACIONAIS SALESIANOS



MIRANDELA'18
XXV JOGOS NACIONAIS SALESIANOS

CORRIDA DE SÃO SILVESTRE CONTA JÁ COM DUAS EDIÇÕES ORGANIZADAS PELO GRUPO MIRANDELA A CORRER

MARÇO 2018

ROTA DO AZEITE EM VALBOM DOS FIGOS

OUTUBRO 2018

HIDROGINÁSTICA PARA TODO O CONCELHO

FOTO: GDC

GRUPO DESPORTIVO DO CACHÃO CAMPEÃO DISTRITAL DE INICIADOS E JUVENIS 2017/2018

JUNHO 2018

CLUBE DE CANOAGEM TORNA-SE UMA REALIDADE EM MIRANDELA

CLUBE FLUVIAL DE MIRANDELA

SETEMBRO 2019

INSTALAÇÕES GIMNODESPORTIVAS ESCOLARES DISPONÍVEIS PARA A COMUNIDADE

JULHO 2018

1.º URBAN TRAIL NOTURNO N.ª SR.ª DO AMPARO

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

ABRIL E JUNHO 2019

PASSEIO SÉNIOR A GUIMARÃES E MATOSINHOS

ARENA JOSÉ PINA RECEBE GALA DE BOXE

FOTO: GCM

MAIO 2019

AD SÃO PEDRO SAGRA-SE CAMPEÃO DISTRITAL DE INICIADOS EM SUB-13 E SUB-15

FOTO: ADSPVC

JULHO 2019

MIRANDELA ORGANIZA O JAMBOREE NACIONAL DE MINIBASQUETE

MAIO 2019

TORNEIO DE DESENVOLVIMENTO DA UEFA SUB-16 FEMININO

MAIO 2019

SPORT CLUBE MIRANDELA VENCE TAÇA EM VETERANOS

FOTO: ADSPVC

A.D. SÃO PEDRO VALE DO CONDE CAMPEÃO DISTRITAL DE INFANTIS E INICIADOS 2018/2019

JUNHO 2019

1º TRAIL DA SERRA DOS PASSOS

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

MARÇO 2019

CLUBE DE CICLISMO DE MIRANDELA RECEBE NA CIDADE DO TUA A "ROTA DA ALHEIRA 2019" NA VERTENTE BTT

ABRIL 2019

CONSELHO DESPORTIVO MUNICIPAL É FINALMENTE UMA REALIDADE

AGOSTO 2019

PRIMEIRA EDIÇÃO DA ROTA DO DESPORTO E DO COMÉRCIO ORGANIZADA PELA ACIM

NOVEMBRO 2019

PARQUE DR. JOSÉ GAMA ACOLHEU CERCA DE 700 ALUNOS NO CORTA-MATO DISTRITAL

SETEMBRO 2019

CIRCUITO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS NO RIO TUA

NOVEMBRO 2019

PISCINA MUNICIPAL COMEMOROU O SEU 15.º ANIVERSÁRIO

OUTUBRO 2019

KARTÓDROMO REGIONAL DE MIRANDELA ORGANIZA "META SOLIDÁRIA"

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

SETEMBRO 2019

MIRANDELA RECEBEU A 7ª GALA - PRÉMIOS NORDESTE DESPORTO

OUTUBRO 2019

MUNICÍPIO E COLETIVIDADES DESPORTIVAS ASSINAM CONTRATOS-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

DEZEMBRO 2019

IPDJ ENTREGA BANDEIRA DE ÉTICA AO GINÁSIO CLUBE MIRANDELENSE

SETEMBRO 2019

REPORTAGEM-PRAÇA DA ALEGRIA DA RTP1 ESTEVE EM DIRETO A ACOMPANHAR UMA AULA DE ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR

DEZEMBRO 2019

FESTA DE NATAL DO DESPORTO MUNICIPAL

DEZEMBRO 2019

PATINAGEM ARTÍSTICA APRESENTOU ESPETÁCULO DE NATAL

NOVEMBRO 2020

MUNICÍPIO DE MIRANDELA INVESTE NA REPARAÇÃO DA RELVA SINTÉTICA DO COMPLEXO DESPORTIVO DO CACHÃO

DEZEMBRO 2019

MUNDIAL DE "KUNG DO TÊ" EM MIRANDELA

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

MARÇO 2020

2020

COVID-19 | CÂMARA MUNICIPAL PROMOVE ATIVIDADE FÍSICA ONLINE

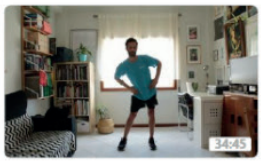
Sessão de Exercício Físico 03 | Nuno Amendoeira
há um ano · 3,2 mil visualizações
105

Sessão de Exercício Físico 02 | Liliana Correia
há um ano · 7,5 mil visualizações
143

Sessão de Exercício Físico 06 | Nuno Amendoeira
há um ano · 2,2 mil visualizações
78

Não pares!

Sessão de Exercício Físico 05 | César Santos
há um ano · 1,9 mil visualizações
66



Sessão de Exercício Físico 04 | Hugo Ribeiro
há um ano · 2,5 mil visualizações
89

SETEMBRO 2020

AUTARQUIA MELHORA CONDIÇÕES DO RELVADO NO ESTÁDIO S. SEBASTIÃO

2020

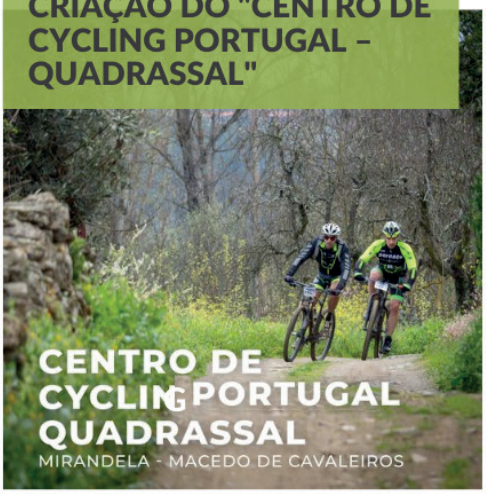
INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DO CTM CONTEMPLADAS COM 34 MIL EUROS DO PRID

SETEMBRO 2020

CAMPEONATO INTERNO DO CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MIRANDELA

2020

MUNICÍPIOS DE MIRANDELA E MACEDO DE CAVALEIROS VIRAM APROVADA CANDIDATURA PARA CRIAÇÃO DO "CENTRO DE CYCLING PORTUGAL – QUADRASSAL"



2020

O CAMPO DE SÃO PEDRO VALE DO CONDE FOI ALVO DE INSTALAÇÃO DE ILUMINAÇÃO LED, COM A COMPARTICIPAÇÃO FINANCEIRA DE 18 MIL EUROS POR PARTE DA AUTARQUIA E ATRAVÉS DO PROGRAMA PRID NO VALOR DE 14 MIL EUROS.

AGOSTO 2020

COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

2020

EDUARDO VEIGA NA SELEÇÃO NACIONAL DE FUTSAL. O GUARDA-REDES É O TERCEIRO JOGADOR DE FUTSAL DO DISTRITO DE BRAGANÇA A REPRESENTAR A SELEÇÃO DAS QUINAS. EDUARDO ENTRE OS NOMEADOS PARA MELHOR GUARDA REDES DO MUNDO.

2021

RUI PIRES, NATURAL DE SÃO PEDRO VELHO, SAGRA-SE CAMPEÃO PELO TROYES E SOBE À LIGA PRINCIPAL FRANCESA DE FUTEBOL

2020

INÊS LAGE, QUE JÁ REPRESENTOU A SELEÇÃO NACIONAL DE SUB-16 FEMININOS DE BASQUETEBOL INTEGRA CENTRO DE TREINOS DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR.

2021

JOSÉ REIS CONHECIDO POR "BICA", CONVOCADO PARA A SELEÇÃO NACIONAL DE SUB-18

MIRANDELA BASQUETE CLUBE

2020

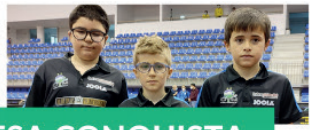
ANTIGOS DIRIGENTES, TREINADORES E ATLETAS DA SECÇÃO DE BASQUETEBOL DO SPORT CLUBE DE MIRANDELA FORMAM NOVO CLUBE.

2020

AERO CLUBE DE MIRANDELA PROMOVE FLY INN DA ALHEIRA E BATISMOS DE VOO

FOTOS: AEM

2021



FOTOS: CTM

O CLUBE DE TÉNIS DE MESA CONQUISTA 4 TÍTULOS NO CAMPEONATO NACIONAL DE EQUIPAS JOVENS

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

2021

AUTARQUIA INSTALA DESFIBRILHADORES AUTOMÁTICOS EXTERNOS NO PAVILHÃO DO INATEL E CAMPO DESPORTIVO DA REGINORDE

MUNICÍPIO DE MIRANDELA DISTINGUIDO COMO MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO PELO QUARTO ANO CONSECUTIVO.

A DISTINÇÃO RECONHECE AS BOAS PRÁTICAS E O INVESTIMENTO FEITO NO DESPORTO POR PARTE DAS AUTARQUIAS.

APOIO À RETOMA - CAMARÂ MUNICIPAL DE MIRANDELA DISPONIBILIZA TESTES RÁPIDOS A ATLETAS FEDERADOS DOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

FOTO: CTM

EQUIPA B DO CTM MIRANDELA SAGRA-SE TETRACAMPEÃ DA SEGUNDA DIVISÃO NACIONAL

MIRANDELA CELEBRA DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA JUNTO DOS MAIS IDOSOS, AUTARQUIA DISTRIBUI CERCA DE 700 KITS DE INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PELOS IDOSOS DO CONCELHO

FOTO: CTM

MATILDE PINTO É CAMPEÃ NACIONAL E MARIANA SANTA COMBA É VICE-CAMPEÃ DE SUB/15

MARTIM QUITÉRIO VENCE ENCONTRO INTER REGIONAL DE ESCOLAS EM CICLISMO

FOTO: CTM

MIRANDELENSE JOANA RUIVO É CAMPEÃ NACIONAL DE SUB/10

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

2021

JOÃO GERALDO
ATLETA OLIMPICO
TÓQUIO 2021

JOÃO GERALDO CONQUISTA PRESENÇA NOS JOGOS OLÍMPICOS E AINDA A MEDALHA DE OURO NO CAMPEONATO FRANCÊS

MIRANDELA GARANTE LUGAR NA FASE DE SUBIDA À LIGA 3

1ª PROVA DO CAMPEONATO INTERNO DE PESCA DESPORTIVA DO CLUBE DE CAÇA E PESCA DE MIRANDELA

A.D. SÃO PEDRO VALE DO CONDE DISPUTA TORNEIO NACIONAL SUB-15

CTM MIRANDELA SAGRA-SE CAMPEÃO NACIONAL 2021

CICLISTAS SEXAGENÁRIOS PERCORREM 1400 QUILÓMETROS DESDE FRANÇA ATÉ MIRANDELA

#JERUSALEMASCHALLENGE ORGANIZADO PELO MUNICÍPIO ALCANÇA 281 MIL VISUALIZAÇÕES TORNANDO-SE O VÍDEO MAIS VISTO DE SEMPRE NA PÁGINA DO MUNICÍPIO

DESPORTO EM MIRANDELA

ACONTECEU POR CÁ

2021

CAMPEONATO NACIONAL DE CANOAGEM ESTREIA-SE NAS ÁGUAS DO RIO TUA

ATLETAS DO CLUBE DE TÉNIS DE MESA DE MIRANDELA HOMENAGEADOS NO PAÇO DOS TÁVORAS

FUNDADO A 10 DE JUNHO DE 1926, O SPORT CLUBE DE MIRANDELA CELEBRA O SEU 95.º ANIVERSÁRIO

FOTO: SCM

CTM MIRANDELA CONQUISTA TAÇA DE PORTUGAL EM FEMININOS

FOTO: CTM

FOTO: AEM

AERO CLUBE DE MIRANDELA CELEBRA 75 ANOS

FOTO: ACDRVM

VALE MADEIRO SAGRA-SE CAMPEÃO DISTRITAL DE FUTSAL EM SENIORES MASCULINOS E DISPUTA ACESSO À LIGA 3

AS EQUIPAS DE FUTEBOL FEMININO DO SPORT CLUBE MIRANDELA ESTREIAM-SE EM SUB-15 E SUB-19

FOTO: SCM

FOTO: SCM

DESPORTO EM MIRANDELA

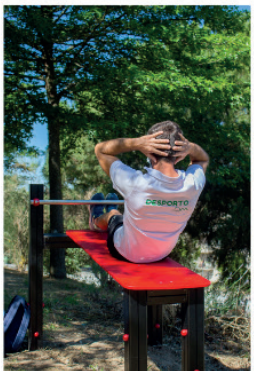
ACONTECEU POR CÁ

2021

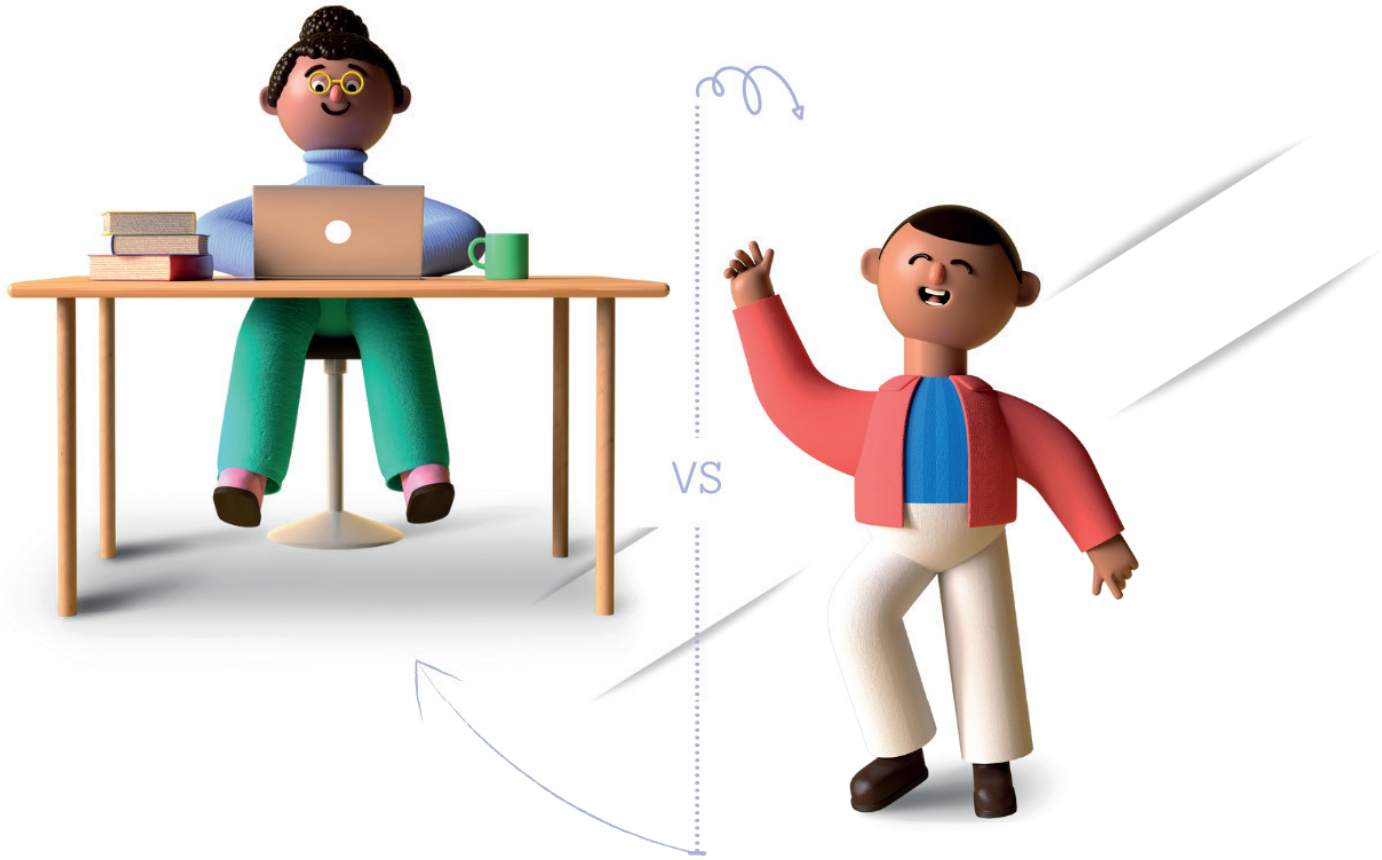
CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DOS CASTANHEIROS

O CIRCUITO DE MANUTENÇÃO DOS CASTANHEIROS, APRESENTADO NUMA SESSÃO GUIADA DE EXERCÍCIO FÍSICO COM O APOIO DA EQUIPA DE DESPORTO DO MUNICÍPIO DE MIRANDELA, CONTA COM 18 NOVOS EQUIPAMENTOS DESTINADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.

MIRANDELA TEM MAIS UM ESPAÇO AO AR LIVRE TOTALMENTE REQUALIFICADO E COM CONDIÇÕES DE EXCELÊNCIA PARA A PRÁTICA DESPORTIVA.



A ATIVIDADE FÍSICA NO LOCAL DE TRABALHO



Falar das principais vantagens no exercício físico como uma mais-valia, é perceber a sua importância.

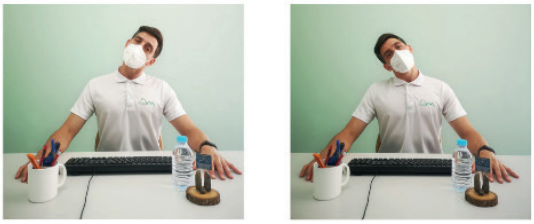
Nas empresas, à imagem da sociedade em geral, há pessoas que têm uma vida ativa dentro e fora do trabalho e pessoas que apresentam níveis preocupantes de sedentarismo. Hoje em dia é notória a redução da atividade física laboral, resultado do desenvolvimento de profissões ligadas às tecnologias, levando consequentemente a um aumento do comportamento sedentário. Na nossa opinião, uma forma de combater este sedentarismo passa por proporcionar aos trabalhadores períodos de exercício físico de forma individual ou em conjunto durante o horário de trabalho.

A implementação de atividade física, nos locais de trabalho, tem benefícios na diminuição da ansiedade e do stress, no aumento do autocontrolo, na maior concentração e, não menos importante, na indução de um efeito positivo na relação do funcionário com a própria empresa e com os colegas (Stort et al., 2006).

A melhoria da forma física e da saúde, são as mais claras formas de combater o sedentarismo, mas as evidências mostram que a prática de exercício físico, em conjunto com os colegas do trabalho, promove a produtividade e a felicidade, o trabalho de equipa e o espírito de grupo, melhora as relações entre os trabalhadores, ajuda a lidar com o sucesso, com o fracasso e com o sacrifício, a ter mais auto confiança e também a aliviar o stress.

SESSÃO DE EXERCÍCIO NO LOCAL DE TRABALHO

EXERCÍCIO	DURAÇÃO	PAUSA	DESCRIÇÃO
	20 seg. ou 10 a 15 repetições	10 seg.	

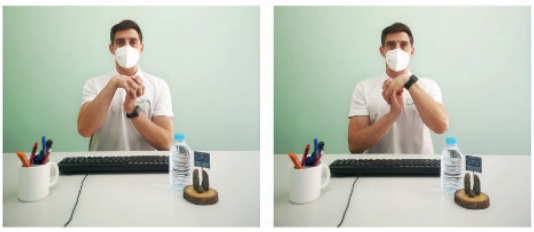


MOVIMENTOS LATERAIS DO PESCOÇO

Em pé ou sentado na sua cadeira de trabalho, durante o tempo de exercício, faça movimentos laterais com o pescoço, com as orelhas em direção aos ombros.

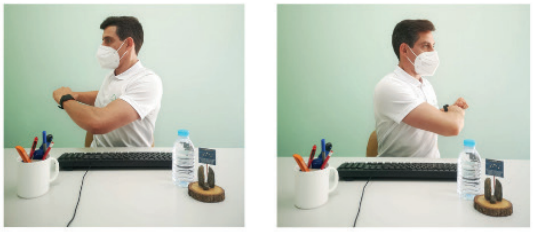
MOVIMENTOS FRONTAIS DO PESCOÇO

Comece por realizar movimentos para a frente e para trás com o pescoço, com o queixo em direção ao peito e a nuca em direção às costas.



ROTAÇÃO DOS PULSOS

Em pé ou sentado na sua cadeira de trabalho, entrelace os dedos das mãos e rode os pulsos em diferentes direções.



ROTAÇÕES DO TRONCO

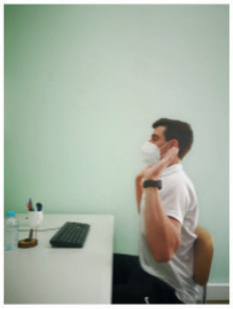
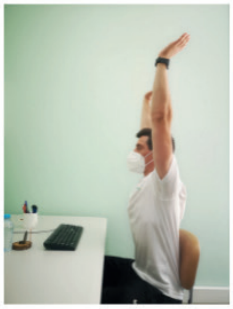
Rode o seu tronco para a esquerda e para a direita de forma sucessiva.

EMPURRAR COM OS BRAÇOS PARA A FRENTE

Em pé ou sentado na sua cadeira de trabalho, empurrar uma barra imaginária com ambos os braços para a frente.

SESSÃO DE EXERCÍCIO NO LOCAL DE TRABALHO

EXERCÍCIO	DURAÇÃO	PAUSA	DESCRIÇÃO
	20 seg. ou 10 a 15 repetições	10 seg.	

EMPURRAR COM OS BRAÇOS PARA CIMA

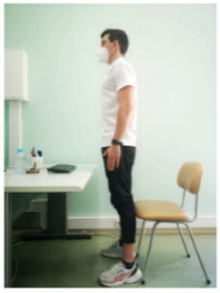
Em pé ou sentado na sua cadeira de trabalho, empurrar uma barra imaginária com ambos os braços para cima.

ELEVAÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS

Comece com ambos os braços junto ao tronco e levante-os lateralmente, em simultâneo até à altura dos ombros.

ALONGAMENTOS LATERAIS

Comece por orientar o seu braço direito à frente do peito para o lado esquerdo e aperte com o braço esquerdo. Após a pausa, realize o mesmo movimento com o outro braço.



AGACHAMENTO NA CADEIRA

Comece sentado numa cadeira com os pés apoiados no chão à largura dos ombros, ligeiramente apontados para fora e com os braços esticados à altura dos ombros. Sem mexer os pés levante-se e acompanhe o movimento com a saída dos braços para trás.

QUESTIONÁRIO

IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NOS HÁBITOS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS UTENTES INSCRITOS NAS ATIVIDADES PROMOVIDAS PELO MUNICÍPIO DE MIRANDELA

O QUESTIONÁRIO CRIADO PELA EQUIPA DE DESPORTO DO MUNICÍPIO DE MIRANDELA FOI APLICADO VIA TELEFONE DURANTE O CONFINAMENTO SOCIAL NO MÊS DE MARÇO A 431 UTENTES DOS QUAIS 364 ERAM FEMININOS E 67 MASCULINOS.

APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

o Município de mirandela decidiu, a 11 de março de 2020, e seguindo a orientação da DGS e do Conselho Municipal de Proteção Civil, tomar várias medidas preventivas de contenção e propagação da pandemia Covid-19 Assim, foram encerrados todos equipamentos desportivos e de lazer, tal como as atividades e projetos municipais e eventos desportivos.

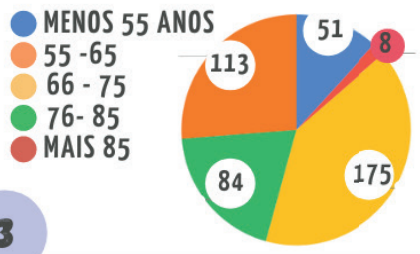
Para manter o contacto com os seus utentes, com a comunidade e apoiar as pessoas em confinamento, o município de mirandela mobilizou-se em torno de ações de sensibilização para a necessidade de as pessoas se manterem fisicamente ativas Com o envolvimento transversal dos seus técnicos de desporto e criou a iniciativa de "sessões de exercício físico" Através das plataformas on-line onde foram disponibilizadas à população, aulas de exercício físico com carácter universal.

Com o propósito de avaliar os hábitos de prática de Atividade Física, antes e durante a fase de confinamento social motivada pela pandemia Covid-19, O município de Mirandela, na figura dos seus técnicos de desporto promoveu, a aplicação do questionário Hábitos de atividade física durante o período de confinamento social profilático - Covid-19 a cerca de 700 utentes inscritos, distribuídos pela ginástica sénior, hidroginástica e natação.

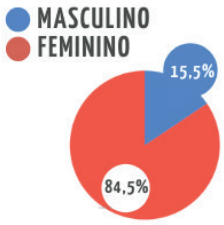
Através da análise dos resultados ao questionário feito aos participantes podemos concluir que a pandemia trouxe inevitavelmente alterações à vida das pessoas, às suas rotinas e ao seu quotidiano. Esta afirmação refere-se a alterações relacionadas com as temáticas do questionário, seja, a atividade física, cognitiva, alterações relacionadas com a condição física, psicológica, alterações alimentares e nas rotinas de sono.

ANÁLISE DE RESULTADOS

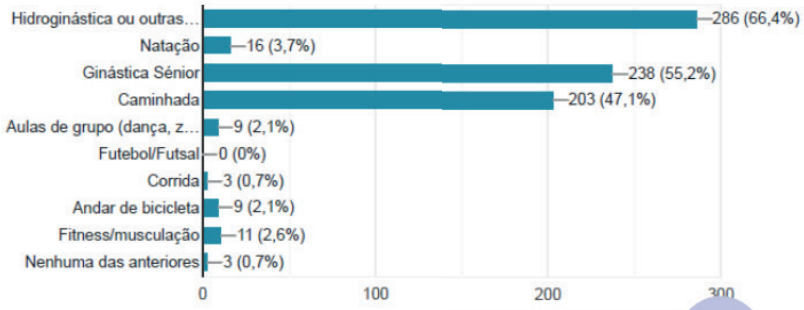
1 IDADE DOS INQUIRIDOS



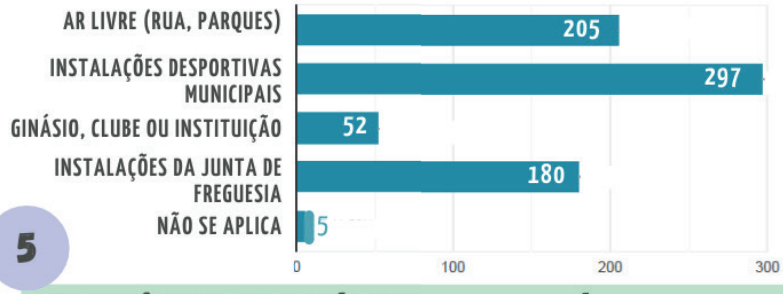
2 GÉNERO



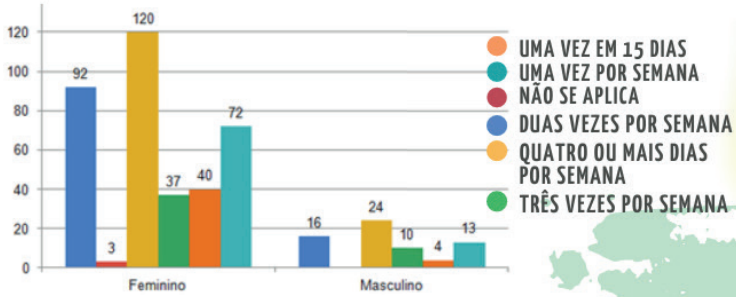
3 QUE ATIVIDADE FÍSICA PRATICAVA ANTES DA PANDEMIA?



4 LOCAL DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ANTES DA PANDEMIA COVID-19



5 FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO POR GÉNERO ANTES DO CONFINAMENTO.

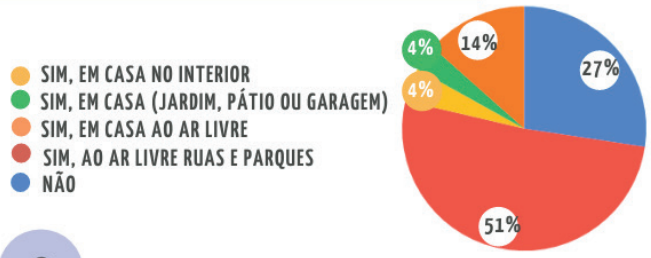


QUESTIONÁRIO

IMPACTO DA PANDEMIA COVID-19 NOS HÁBITOS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DOS UTENTES INSCRITOS NAS ATIVIDADES PROMOVIDAS PELO MUNICÍPIO DE MIRANDELA

APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

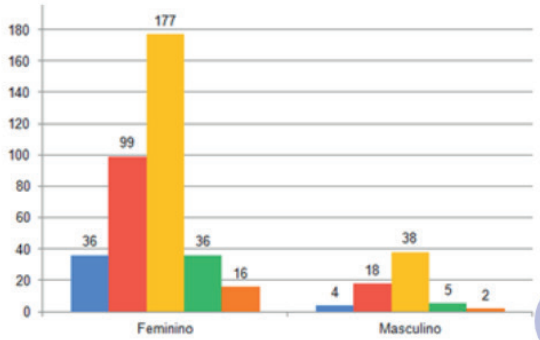
6 COM O CONFINAMENTO SOCIAL EM VIGOR PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA?



7 QUAL A DURAÇÃO MÉDIA DESSA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

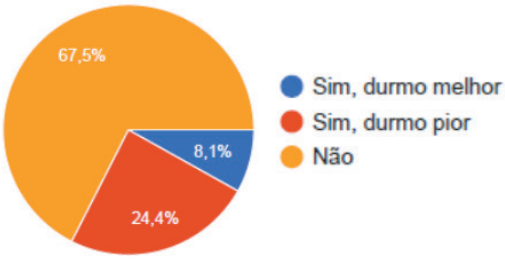
8 QUE ORIENTAÇÕES SEGUIU PARA REALIZAR ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O CONFINAMENTO?

9 FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO POR GÉNERO DURANTE DO CONFINAMENTO.

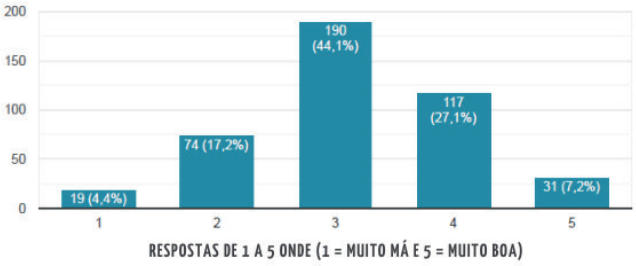


DUAS VEZES POR SEMANA
QUATRO OU MAIS DIAS POR SEMANA
TRÊS VEZES POR SEMANA
UMA VEZ EM 15 DIAS
UMA VEZ POR SEMANA
NÃO SE APLICA

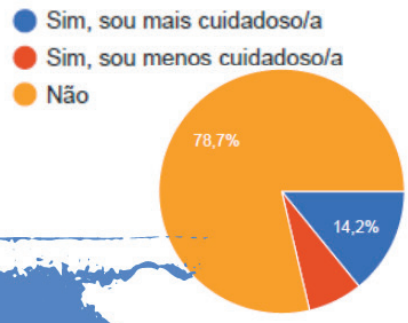
10 DURANTE O CONFINAMENTO ALTEROU AS SUAS ROTINAS DE SONO?



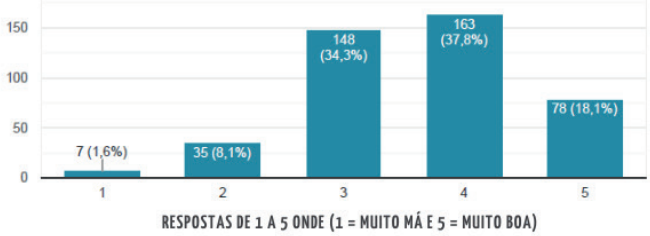
11 NESTE MOMENTO COMO CLASSIFICARIA A SUA CONDIÇÃO FÍSICA?



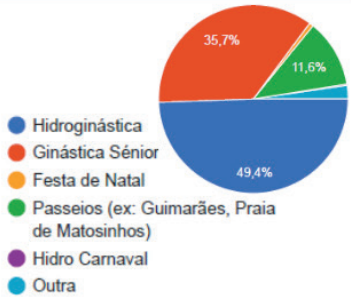
12 DURANTE OS PERÍODOS DE CONFINAMENTO ALTEROU OS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES?



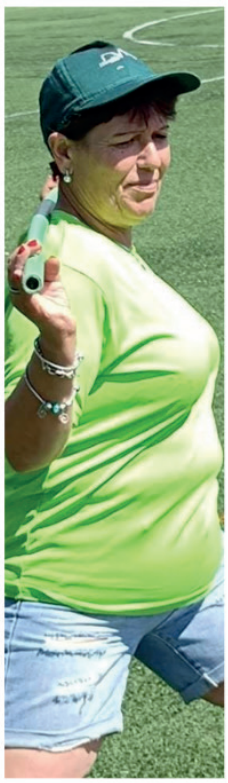
13 NESTE MOMENTO COMO CLASSIFICARIA A SUA CONDIÇÃO MENTAL?



14 DAS ATIVIDADES PROMOVIDAS PELO MUNICÍPIO, DE QUAL SENTE MAIS FALTA NESTE CONFINAMENTO?



MUNÍCIPES EM ATIVIDADE:



"O desporto é a revelação do corpo humano na sua imitação da alma na ambição de conquistar. O corpo conquista o que a alma deseja: isso é o amor; a alma conquista o que o corpo deseja, isso é o outro amor. Mas no desporto o corpo conquista o que a alma conquista; vão juntos na dinâmica."

Álvaro de Campos

MARIA DO ROSÁRIO CALIXTO PARTILHA CONNOSCO A SUA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO!

OBRIGADO PELA SUA PARTILHA E CONTINUAÇÃO DE BONS EXERCÍCIOS!

TÉCNICO DE DESPORTO: NA SUA OPINIÃO, O KIT DE ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR ENTREGUE PELO MUNICÍPIO FOI UMA MAIS VALIA PARA SI? ACHA QUE O MESMO LHE VAI SER ÚTIL E MOTIVAR PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?

MARIA CALIXTO: "Foi uma ótima iniciativa do município e faz muita falta para os séniores e a mim está a fazer-me muita falta."

TÉCNICO DE DESPORTO: QUAL FOI A SUA MAIOR MOTIVAÇÃO PARA PARTILHAR CONNOSCO A SUA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO?

MARIA CALIXTO: "Porque tenho muitas saudades e sinto muita falta da ginástica para a minha saúde e sim quero dar o exemplo a todas as idades. Acho que devemos praticar atividade física."

ESTE ESPAÇO PODE SER SEU!

Pode enviar-nos uma foto sua a praticar exercício físico, um poema escrito por si, um desenho ou uma rima, você escolhe...

O material deve ser enviado para os contactos abaixo indicados, para serem publicados numa próxima edição .

CONTATOS:

278 264 022
278 105 441

FACEBOOK: @DESPORTOEMMIRANDELA
E-MAIL: **desportoejuventude@cm-mirandela.pt**

MENTE ATIVA

CURIOSIDADES

SÍMBOLO OLÍMPICO

- Concebido em 1913 por Pierre de Coubertin, fundador dos Jogos Olímpicos Modernos, o símbolo olímpico tem uma representatividade especial e abrangente.
- Os arcos do símbolo olímpico representam os cinco continentes do mundo: a América, a Ásia, a África, a Europa e a Oceânia.
- Relativamente às cores, que são o amarelo, verde, vermelho, preto e azul, foram criteriosamente escolhidas porque todos os países do mundo têm pelo menos uma delas na sua bandeira, o que lhe confere uma simbologia universal.

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/An%C3%A9is_ol%C3%ADmpicos

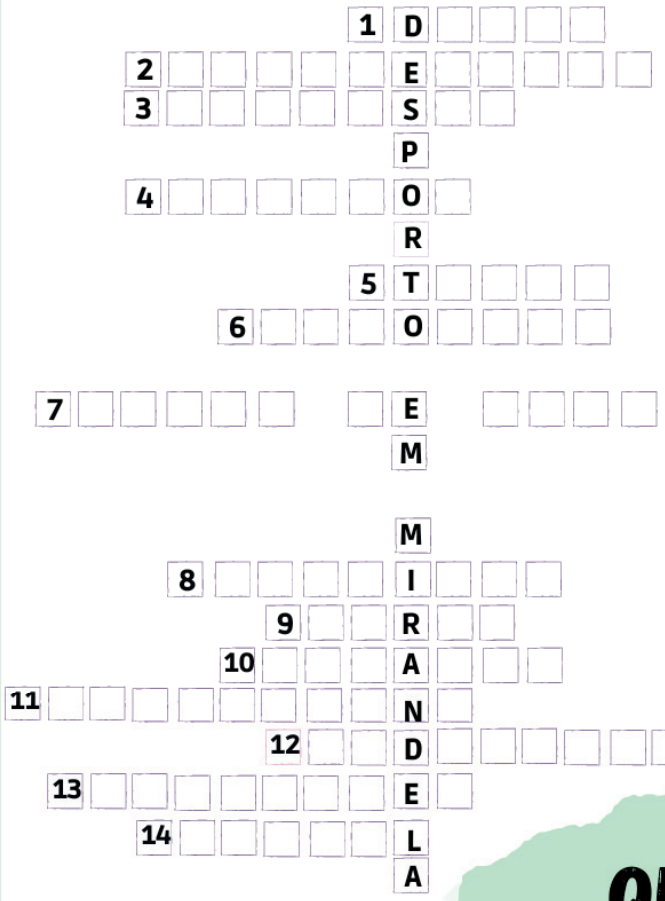
UEFA EURO 2020
CAMPEONATO EUROPEU DE FUTEBOL DE SELEÇÕES)

- O EURO 2020 é disputado em 2021 devido a um adiamento causado pela pandemia COVID-19;
- Já houve dez campeões europeus: um não vai estar presente (Grécia) e dois já não existem (URSS e Checoslováquia);
- Até ao momento foram marcados 687 golos nos 15 torneios já realizados, 49 são de Portugal;
- Pela 1.ª vez na história, o Reino Unido está presente com as três seleções (Inglaterra, Escócia e País de Gales). Curiosamente isto acontece no ano em que se deu o BREXIT;
- O UEFA EURO 2020 disputa-se um pouco por todo o continente europeu pela primeira vez em 60 anos de história, com 11 cidades anfitriãs, em 11 países: Londres – Inglaterra, São Petersburgo – Rússia, Baku – Azerbaijão, Munique – Alemanha, Roma – Itália, Amesterdão – Holanda, Bucareste – Roménia, Budapeste – Hungria, Copenhaga – Dinamarca, Glasgow – Escócia, Sevilha – Espanha.

HTTPS://WWW.RTP.PT/NOTICIAS/EURO-2020/NUMEROS-E-CURIOSIDADES-ENTRADA-PARA-O-EURO-2020_D1326079
HTTPS://PT.UEFA.COM/UEFAEURO-2020/NEWS/0255-0D9F41471205-A18399FEBA85-1000--EURO-SAIBA-TUDO/

PALAVRAS CRUZADAS

DESCUBRA OS DESPORTOS PRATICADOS EM MIRANDELA, NA ATUALIDADE E NUM PASSADO RECENTE. AS PALAVRAS ESTÃO APENAS NA HORIZONTAL.



1 – DESPORTO ARTÍSTICO QUE PODE SER PRATICADO A SÓS, EM PARES OU GRUPOS MAIORES
2 – O OBJETIVO É METER A BOLA DENTRO DO ALVO QUE SE ENCONTRA FIXADO NUMA TABELA
3 – PALAVRAS-CHAVE: CAPACETE, RODAS, ESTRADA, PEDAIS
4 – DESPORTO-REI
5 - PALAVRAS-CHAVE: REDE, BOLA PEQUENA, RAQUETE
6 – DESPORTO AQUÁTICO COM RECURSO A PEQUENAS EMBARCAÇÕES
7 – MIRANDELA TEM UM ATLETA OLÍMPICO NESTE DESPORTO A JOGAR FORA DE PORTUGAL CHAMADO JOÃO GERALDO
8 – EXISTE A VARIANTE DE PRAIA E PAVILHÃO E TEM UMA REDE A MEIO
9 – CORRIDAS EM PEQUENAS VIATURAS MOTORIZADAS
10 – É NA ÁGUA E DIVIDE-SE EM VÁRIOS ESTILOS
11 – DESPORTO DE COMBATE ONDE JOSÉ PEDRO ALONSO É CAMPEÃO
12 – MODALIDADE AQUÁTICA COM ÁGUA PELO PEITO
13 – É PRECISO CALÇAR UNS SAPATOS COM RODAS
14 – VARIANTE DO FUTEBOL

QUEBRA-CABEÇAS

1

UM PRÉDIO TEM 12 ANDARES, CADA ANDAR CORRESPONDE A UM MÊS DO ANO. COMO É QUE SE CHAMA O ELEVADOR?

UM QUARTO TEM QUATRO CANTOS, EM CADA CANTO HÁ UM GATO, CADA GATO VÊ 3 GATOS, QUANTOS GATOS HÁ NA SALA?

2

SE UM HOMEM DEMORA 1 HORA A CAVAR UM BURACO QUANTO TEMPO É QUE ESSE MESMO HOMEM DEMORA A CAVAR MEIO BURACO?

4

3

SE CATORZE É 7, OITO É 4, VINTE E QUATRO É 12. ENTÃO QUANTO É SEIS?

soluções: 1-Dança 2-Basquetebol 3-Ciclismo 4-Futebol 5-Tenis 6-Canoagem 7-Tenis de mesa 8-Voleibol 9-Karts 10-Natação 11-Kickboxing 12-Hidroginástica 13-Patingem 14-Futsal

soluções: 1- Carrega-se no botão. 2- 0, os gatos estão no quarto, na sala não há nenhum. 3- 4, a resposta é o número de letras que formam essa palavra, "seis" tem 4 letras. 4- Não existem meios buracos.

CONTACTOS ÚTEIS

DESPORTO EM MIRANDELA

PISCINA MUNICIPAL DE MIRANDELA	**278 264 022**
PAVILHÃO DO INATEL	**278 105 441**

E-MAIL: desportoejuventude@cm-mirandela.pt

SERVIÇOS MUNICIPAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE MIRANDELA	**278 200 200**
EDUCAÇÃO	**278 201 590**
PROTEÇÃO CIVIL	**932 657 031**
GABINETE DE APOIO AO MUNÍCIPE -GAM	**278 261 173**
AVARIAS	**800 205 791**

SAÚDE

SNS 24	**800 24 24 24**
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE	**278 260 500**
HOSPITAL DE MIRANDELA (GERAL)	**800 205 791**
CENTRO DE SAÚDE DE MIRANDELA 1	**278 201 110**
CENTRO DE SAÚDE DE MIRANDELA 2	**278 260 050**
HOSPITAL TERRA QUENTE	**278 400 400**

APOIO SOCIAL

CPCJ MIRANDELA	**934 662 158**
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VITIMA	**213 587 900 - 228 346 840**
INFORMAÇÃO ÀS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	**800 202 148**
EMERGÊNCIA SOCIAL	**144**
SOS CRIANÇA	**116 111**
LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO - MATIZ	**910 516 237**

SEGURANÇA E SOCORRO

EMERGÊNCIA NACIONAL	**112**
PSP MIRANDELA	**278 260 000**
GNR MIRANDELA	**278 201 000**
GNR TORRE DONA CHAMA	**278 312 520**
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MIRANDELA	**278 201 080**
BOMBEIROS TORRE DONA CHAMA	**278 318 140**
SOS AMBIENTE E TERRITÓRIO - GNR	**808 200 520**

VAI ACONTECER POR CÁ

JULHO

12 – INÍCIO DA PRÉ-ÉPOCA DO A.D. SÃO PEDRO VALE DO CONDE E CAPTAÇÕES
20 – INÍCIO DA PRÉ-ÉPOCA DO SPORT CLUBE MIRANDELA
24 – TRAIL NOSSA SENHORA DO AMPARO
ATÉ DIA 10 – CAPTAÇÕES NO GRUPO DESPORTIVO DO CACHÃO

JULHO A SETEMBRO

– PROGRAMA MUNICIPAL DE CANOAGEM PARA TODOS, MANHÃ 10:00H ÁS 12:00H/TARDE 15:30H ÁS 17:00H
– VIII.ª EDIÇÃO DO MIRANDELA A MEXER, SÁBADOS – 18:00 ÀS 20:00H/DOMINGOS – 09:30 ÀS 11:30H

AGOSTO

01 – FINAL XIV CIRCUITO INTERCLUBES DE PESCA DESPORTIVA
03 – INÍCIO DE ÉPOCA DO CLUBE TÉNIS DE MESA
12 – DIA EUROPEU DA JUVENTUDE
29 – 1ª JORNADA DO CAMPEONATO DE PORTUGAL PARA O SPORT CLUBE MIRANDELA

SETEMBRO

DIA 12 – CIRCUITO NACIONAL DE ÁGUAS ABERTAS
DIA 12 – 1ª ELIMINATÓRIA DA TAÇA DE PORTUGAL PARA O SPORT CLUBE MIRANDELA