

ARRAIÓLOS ATIVA

DESPORTO, SAÚDE & BEM-ESTAR

CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIÓLOS

JANEIRO | 2023

**Prática de Exercício
ao Ar Livre**

**Desporto
na
Escola**

**O Cicloturismo
em Arraiolos**

- Saúde das Crianças e Jovens
- Prevenção da Obesidade Infantil



Pode ler:

3

DESPORTO

Prática de exercício físico ao Ar Livre

5

EDUCAÇÃO

Desporto Escolar e Escola Ativa

6

SAÚDE

Promoção da Saúde das Crianças e Jovens na prevenção da Obesidade Infantil

7

MOVIMENTO ASSOCIATIVISMO

Núcleo Cicloturismo de Arraiolos

8

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Calendarização | Mês de janeiro

Prática de exercício físico ao **Ar Livre**

DESPORTO

SERVIÇO DE DESPORTO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

De acordo com a Organização Mundial da Saúde a atividade física é boa para o **coração**, o **corpo** e a **mente**, sendo evidenciada a ideia que **qualquer atividade física é melhor que nenhuma**, sendo que toda a atividade física conta e é importante no combate ao sedentarismo.

Desta forma, a prática de exercício físico ao ar livre pode ser um importante aliado na conquista de uma vida mais ativa, tendo como bônus o desfrutar da natureza, do ar puro, do sol e do recarregar de vitamina D.

Por exemplo, a caminhada é uma das atividades mais simples, sem muitas restrições, que pode ser feita por todas as pessoas e em qualquer lugar.

ATIVIDADE FÍSICA



A atividade de caminhada pode ainda ser complementada com exercício físico nos equipamentos de ginástica funcional que existem em vários parques ao ar livre, sendo estes uma alternativa aos tradicionais aparelhos de ginásio, que contribuem para o aumento da flexibilidade, força, coordenação, equilíbrio e consciência corporal.

No concelho de Arraiolos existem vários espaços preparados para a prática de exercício físico ao ar livre. Como tal, pode escolher a atividade que mais lhe agrada e motiva, onde sem qualquer custo pode praticar para além da caminhada, atividades como: Corrida, Padel, Minigolfe, Basquetebol 3x3, Ténis, Ténis mesa e Futsal.



CAMPO PADEL | VIMIEIRO



PARQUE DE LAZER | ILHAS



POLIDESPORTIVO | CARRASCAL

A prática de exercício físico ao ar livre, orientada por um profissional e integrada num grupo, poderá também ser uma mais valia, visto que fica salvaguardado que a prática de exercício é realizada de forma saudável, ajustada as suas capacidades, motivação e aos objetivos que pretenda atingir a nível da saúde física, mental e emocional.

Prática de exercício físico ao **Ar Livre**

DESPORTO

SERVIÇO DE DESPORTO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS

No caso da **caminhada** e **corrida**, decorre atualmente um projeto municipal na **pista de atletismo** em Arraiolos, onde os interessados (todas as idades), podem praticar estas atividades, às **2^{as}**, **4^{as}** e **6^{as}** feiras, das 19:00h – 20:00h, sob forma orientada e com apoio dos técnicos especialistas do clube Raquel Cabaço.

AR LIVRE

Quando praticar exercício físico ao ar livre, não esquecer...

- Use roupa leve e calçado confortável e adequado ao tipo de exercício físico;
- Use protetor solar e caso se justifique um boné;
- Faça um ligeiro aquecimento antes de iniciar atividade e realize uns alongamentos no final da atividade;
- A hidratação que é muito importante, principalmente nos dias de calor. Hidrate-se antes de iniciar, durante e após a prática de exercício físico;
- Evite praticar exercício físico ao ar livre em condições climatéricas extremas (muito calor ou muito frio);
- Para sua segurança, se praticar exercício físico na via pública, cumpra as regras de trânsito e esteja identificado com refletores em período noturno.



PISTA DE ATLETISMO | ARRAIOLOS



CIRCUITO MANUTENÇÃO | SANTANA DO CAMPO



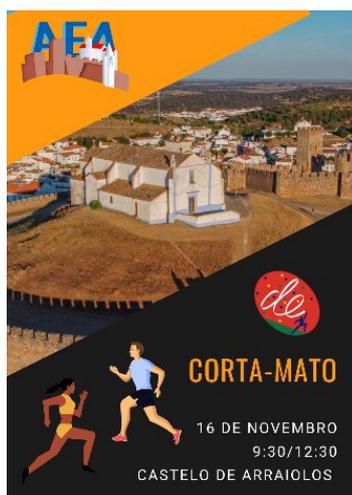
PARQUE LAZER | IGREJINHA

Escola Ativa



FILIPE FIALHO
PROFESSOR RESPONSÁVEL DESPORTO ESCOLAR EM ARRAIOLOS

No ano letivo 2022/2023, a oferta do Agrupamento de Escolas de Arraiolos, ao nível do Desporto Escolar engloba os seguintes núcleos: Padel, Natação, BTT, Futsal, Atletismo e Escola Ativa.



Corta Mato Escolar 22/23

Na manhã do dia 16 de Novembro realizou-se o corta mato escolar do Agrupamento, no castelo de Arraiolos. Participaram 143 alunos na atividade, entre alunos do primeiro, segundo e terceiro ciclo e também do ensino secundário. Foi uma excelente manhã desportiva, com um comportamento exemplar por parte de todos os intervenientes.

CLASSIFICAÇÕES

| | INFANTIS A MASCULINO | INFANTIS A FEMININO | INFANTIS B MASCULINO | INFANTIS B FEMININO | INICIADOS MASCULINO | INICIADOS FEMININO | JUVENIS MASCULINO | JUVENIS FEMININO |
|-----------|-----------------------|---------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------|
| 1.º LUGAR | Salvador Correia (8A) | Inês Neves (5A) | Daniel Beja (7B) | Sara Pirata (6C) | Salvador Matias (8A) | Lúcia Delgado (8A) | Artur Machado (12A) | Lúisa Machado (12A) |
| 2.º LUGAR | Carlos Gil (5C) | Maria Dias (5B) | Afonso Barreto (7A) | Ana Varela (6C) | Rodrigo Galveias (8A) | Yara Neno (8B) | Francisco Delgado (10A) | |
| 3.º LUGAR | Duarte Lobo (5B) | Camila Pequeto (5A) | Gabriel Vasconcellos (5B) | Matilde Rodrigues (7B) | Ricardo Nogueira (8B) | Sara Cascalho (7C) | Henrique Correia (10A) | |
| 4.º LUGAR | Rafael Antas (5B) | Maria Matias (3E) | Henrique Baia (6A) | Clara Correia (7C) | Tomás Falé (8B) | Maria Arco (9C) | Luiz Soares (10B) | |
| 5.º LUGAR | Guilherme Lopes (4F) | Filipa Campino (5A) | Rodrigo Correia (6C) | Alice Macau (7C) | Lourenço Huang (8A) | Matilde Estriga (8B) | Filipe Travassos (10A) | |

Crianças e Jovens

na prevenção da Obesidade Infantil

CRISTINA CAROCHINHO
UCC ARRAIOLOS

Na procura de um futuro mais sustentável a promoção da saúde das crianças e jovens em Portugal é uma prioridade absoluta e um desafio para o qual devemos estar atentos.

A obesidade infantil é considerada pela Organização Mundial de Saúde um dos mais sérios desafios de saúde pública do século XXI. As crianças com excesso de peso ou obesidade têm maior probabilidade de desenvolver doenças crónicas, numa idade jovem.

Em Portugal surgiram várias iniciativas e projetos para dar resposta a esta problemática que afeta a qualidade de vida e bem-estar dos portugueses.

O Projeto "A minha Lancheira" é um exemplo e apresenta-se com a missão de sensibilizar as crianças e os pais/encarregados de educação, assim como, a restante comunidade educativa, para a importância dos lanches, pois a alimentação saudável contribui para a saúde em geral e melhora a concentração e o rendimento escolar.

Quando avaliamos, podemos facilmente perceber as evidências que motivaram a criação deste tipo de iniciativas, o facto de termos crianças cada vez mais sedentárias, que passam muitas horas sentadas a ver televisão ou a jogar no computador e com hábitos alimentares muito pouco saudáveis. Parece claro, que este não é um problema apenas centrado nas escolhas alimentares, mas também aliado ao estilo de vida e à falta de prática de exercício físico.

Assim, a prevenção das doenças crónicas na infância deve ser encarada como prioritária. É fundamental continuar o bom trabalho assente em projetos que suportem as práticas no combate às más escolhas alimentares e ao sedentarismo.

A Saúde é um capital que acumulamos e é na infância que tudo começa a definir-se. Os hábitos alimentares e o exercício físico devem ser aprendidos durante as fases de crescimento, o que se vai refletir em todas as outras etapas do desenvolvimento, influenciando o futuro. As crianças espelham as nossas escolhas e são o futuro no amanhã!



Núcleo Cicloturismo de Arraiolos

MOVIMENTASSOCIATIVISMO

GABINETE DE COMUNICAÇÃO
CÂMARA MUNICIPAL DE ARRAIOLOS



Na estrada constrói-se o caminho para a prática desportiva do Núcleo Cicloturismo de Arraiolos, que divide a sua atividade entre os passeios de BTT, caminhadas e cicloturismo, pelos convívios. O clube com mais de 30 anos de história tem visto a sua coletividade viver e renascer com a chegada de novos sócios e de novas modalidades.

Defensores dos benefícios da prática desportiva, António Serrano e Serafim Barroseiro, identificam vantagens a nível da saúde física e mental, dos convívios e da interação social entre os sócios e a comunidade. Também o concelho e, sobretudo, a localidade sai vencedora nesta atividade, “porque quanto mais eventos desportivos organizarmos, mais pessoas novas trazemos para a localidade”, refere António Serrano, presidente no Núcleo Cicloturismo de Arraiolos. A prática de atividade física aliada às boas condutas de proteção do ambiente são a junção perfeita para alcançar o bem-estar físico e mental. A atividade do Núcleo é íntegra na componente de defesa do ambiente pelas características das modalidades praticadas — caminhada, cicloturismo e BTT — com uma forte ligação e contacto com a natureza e, capacidade de envolvimento com o ambiente visitado.

Existe um conjunto de passeios que voltam a ser parte integrante da atividade do Núcleo de Cicloturismo já no próximo ano.

O passeio de Cicloturismo até Fátima representa para o clube um momento de união e convívio, onde as pessoas se juntam e partilham o interesse pela prática desportiva, pelo bem-estar e, sobretudo, pelo convívio, que durante 24 horas partilham.

No 25 de abril já vem sendo hábito marcar presença com a organização de passeios de cicloturismo pelas localidades do concelho de Arraiolos, iniciativa de bastante interesse para a divulgação e promoção da modalidade e partilha de experiências entre todos os participantes — sócios e não sócios —.

É ainda esse espírito que leva o clube a fazer-se representar em provas e convívios

realizados por clubes congéneres, autarquias e outras associações, um pouco por todo o país.



CALENDARIZAÇÃO | JANEIRO

Arraiolos
Futebol Sub 7 | Benjamins
7 janeiro | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GDPortel

Arraiolos
Futebol Sub10 | Benjamins
7 janeiro | 11:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Juventude SC

Arraiolos
Futebol 11 | Juvenis
7 janeiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GR. União Sport

Arraiolos
Futebol 9 | Infantis
8 janeiro | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x SC Viana do Alentejo

Santana do Campo
Futebol 11 | Séniores
8 janeiro | 15:00
Campo Aliança do Povo - Heróis 25 de abril
FCSantana do Campo x AA CHE Morense

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
14 janeiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
GDSPedrense x Borbense

Arraiolos
Futebol 11 | Iniciados
15 janeiro | 10:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GDrCanaviais

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
15 janeiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Atlético SC

Arraiolos
Futebol Sub 10 e Fut 7 | Benjamins
21 janeiro | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Lusitano GC

Vimieiro
Futebol 11 | Séniores
21 janeiro | 15:00 | Campo Julio Vernes Arimatea
UFCSarzedas e Vimieiro x AJO secção desporto

Arraiolos
Futebol 11 | Juvenis
21 janeiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GDC Bairro Santo António

Arraiolos
Futebol 9 | Infantis
22 janeiro | 10:30 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x GR. União Sport

Santana do Campo
Futebol 11 | Séniores
22 janeiro | 15:00
Campo Aliança do Povo - Heróis 25 de abril
FCSantana do Campo x Estrela FC

Arraiolos
Futebol 11 | Juvenis
29 janeiro | 10:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x SC Borbense

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
29 janeiro | 15:00
Campo Aliança do Povo - Heróis 25 de abril
FCSantana do Campo x GDD Fazendas Cortiço

Arraiolos
Futebol 11 | Séniores
29 janeiro | 15:00 | Campo Municipal Cunha Rivara
LCDA x Estrela FC



Ficha Técnica

Propriedade: Câmara Municipal de Arraiolos

Redação: Câmara Municipal de Arraiolos,
Unidade de Cuidados na Comunidade de
Arraiolos, Agrupamento de Escolas de
Arraiolos

Design Gráfico: GRIC

