

# CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO

Apresentação de proposta 2020-2025



## **ÍNDICE**

### **1.Introdução**

#### **1.1 -Importância e Pertinência**

#### **1.2 - Objetivos**

### **2.Programa de Desenvolvimento Desportivo CNA**

#### **2.1- Apresentação do CNA**

#### **2.2-CNA como empresa social**

#### **2.3- Enquadramento do desporto na pandemia Covid19**

#### **2.4-Conteúdo Funcional**

##### **2.4.1. Programa de Desenvolvimento Desportivo (PDD)**

##### **2.4.2. Objeto do PDD**

##### **2.4.3. Objetivos e Quantificação do PDD**

##### **2.4.4. Calendário e Prazo de Execução do PDD**

#### **2.5- Conteúdo Desportivo e de Atividade**

##### **2.5.1. Eixos Estratégicos**

##### **2.5.2. Indicadores**

### **3.Anexos e Observações**

## **1. INTRODUÇÃO**

Os clubes desportivos surgem atualmente com uma necessidade inequívoca de se reinventar, sem deixar subjugar a sua Missão e Vocação, mas adaptando-se à nova realidade que determinou novos modelos de financiamento, novos paradigmas de atuação e concorrência que vai muito além da oferta desportiva. Em simbiose, uma multiplicidade de fatores te trazido dificuldades e desafios aos clubes desportivos, na forma como eles se apresentam orgânica e historicamente. Instalações municipais e carentes de modernização e adequação à atual legislação, mercado muito competitivo com a participação de várias empresas e muitas polivalentes trazendo em consequência e por consequência uma necessidade de controlar preços mas em simultâneo custos, manutenção de um grande leque de oferta mas uma oferta vantajosa e equilibrada sem deixar a sua Vocação e a oferta competitiva, qualificada e orientada para a consecução de objetivos desportivos na dinâmica social.

As suas identidades, seja na sua vocação ou missão, foram construídas ao longo de décadas para uma determinada realidade que de momento não se adequa. As suas parcerias com autarquias no fomento do desporto e na gestão de instalações não se encontram facilitadas, quando essas instalações se encontram na atualidade muito desgastadas, muitas vezes inadaptadas à legislação, e há o imperativo de concorrer com empresas privadas embora o vínculo continue a ser de interesse público.

Contextualmente, adicionamos a todas as dificuldades uma fase pandémica mundial que vivemos, com a responsabilidade social de proteção do sistema de saúde e inerentemente da população, sem deixar de oferecer as condições e possibilidades que a atividade física possui e que deve cada vez mais entendida como imperativa e não opcional.

O exercício físico intencional e dirigido é por todos reconhecido, e largamente demonstrado em estudos cientificamente validados, como essencial na promoção proativa e reativa da saúde, seja na prevenção de uma lista alargada de doenças ou na minimização de consequências do estilo de vida atual, seja no controlo de patologias, degenerescências e comorbidades associadas à vida moderna, independentemente de idades ou qualquer outro escalão estatutário.

No caso da Natação de uma forma ainda mais vincada dado as propriedades físicas inerentes à imersão permitirem a adequação a todos os segmentos, inclusive a populações especiais, permitindo-lhe ser o mais abrangente e inclusiva possível, seja na sua vertente de lazer e aptidão física funcional, seja nos seus modelos competitivos.

O entendimento do Desporto como Instituição Social Única traz-nos essas valências integradas, que nos obrigam a entender as ofertas numa multiplicidade de atuações naquilo que é a formação humana. Falamos pois de reabilitação, manutenção de relacionamento interpessoal, incremento da aptidão física, estimulação da autonomia e sua preservação, habilitação social, capacidade de superação e integração de conhecimentos e sentimento de pertença comunitária e identidade coletiva.

É consubstanciado neste critério, que o potencial da atividade física não se esgota numa prática massificada mas também no formato do desporto como antagonismo e espetáculo, que o desenvolvimento de um programa e movimento de “desporto para todos” deve ser direcionado no sentido de incentivar a participação nas atividades físicas desportivas.

Desta forma assumem-se de primordial importância as sinergias criadas entre os Clubes Desportivos e as Câmaras Municipais. Os clubes têm a proximidade das comunidades, têm uma identidade associada à comunidade local e o conhecimento técnico, privilegiando a realização do direito humano ao desporto, independentemente da valoração pessoal dado por cada um a essa prática, transversalmente com a valorização social e humana já aqui expressas. Contudo, com a necessidade de obtenção de recursos que possibilitem, sejam espaciais, estruturais e financeiros, de modo a conseguirem ir de encontro às parcerias sociais que se desejam.

### ***1.1. Importância e Pertinência***

A concretização do Princípio Constitucional expresso no Artigo 79º da Constituição da República Portuguesa, exige a promoção de uma prática ativa de Desporto e Atividade Física e enquadra-se no discurso de defesa de uma prática desportiva na concretização dos Direitos Fundamentais, consignada de forma implícita, seja no direito à Saúde (Art. 64º) seja na formação universal e integral dos jovens (Art. 70º). Esta leitura implica a plena consciência de que o valor fundamental do Desporto se encontra na possibilidade de usufruto na sua plenitude, de forma integrada e orientada,

na prossecução de objetivos pessoais mas também coletivos, numa dimensão de interesse público.

O desporto, como direito inalienável de qualquer cidadão, constitui valores sociais, de saúde, educativos e culturais essenciais, como um fator de inserção, de participação na vida social, de promoção da autonomia na prevenção da saúde, de tolerância, de aceitação das diferenças e de respeito pelas regras, pelo que deve ser acessível e incentivada a todos, quaisquer que sejam as suas capacidades e/ou interesses, tal como nos dizem as orientações dos Estados-Membros da União Europeia.

Deste modo, os legisladores entenderam que a sua prática efetiva só será possível na coordenação inter e intra poderes públicos e privados com a conjugação de esforços entre agentes, nomeadamente Governo, Autarquias Locais, Escolas, Coletividades e Clubes Desportivos.

O Associativismo Desportivo exerce, em esfera de ação própria, uma função de reconhecido valor social, complementar à função social do Estado. E quer-se entender, pela sua génese, que os Clubes Desportivos, na sua proximidade com a população, tenham neste sentido um papel fundamental, consubstanciado na criação de condições de prática desportiva. São eles que dão acesso e suporte fundamental à actividade desportiva a largos estratos da população, aliás no caso do concelho da Amadora, o Clube Natação da Amadora, é o único que permite o acesso a uma larga oferta de actividades desportiva em água, com condições de intervenção a todas as populações, sendo portanto importante conhecer a sua realidade de modo a intervir de forma eficaz.

Este projecto vem trazer à discussão o necessário apoio à prática competitiva no concelho da Amadora, de modo a torná-la mais participativa, inequívoca e passível de adquirir maior eficácia, lógica e transparência.

Como já acima afirmámos, a eficácia de resultados competitivos alcança-se com a impreterível existência de um sem número de recursos que se tornam escassos quanto maior a necessidade competitiva e os objetivos a alcançar. A atual Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto nº5/2007 já o prevê e procura resolver os eventuais conflitos de interesses de forma implícita através dos Artigo 5º, 6º e 8º, e de forma explícita quanto ao modo como devem ser geridos e concedidos os apoios desportivos (Artigo 46º).

Retiramos da leitura da Lei de Bases que, devido à invariável limitação de recursos, a coordenação entre parceiros de forma a tentar maximizá-los pode tornar

possível o desenvolvimento desportivo e cabe, pelo papel junto da população, às Autarquias rever os seus apoios de acordo com os interesses próprios, comuns e específicos das populações e do desenvolvimento Local e Regional. Para tal, há que criar a consciência de que o investimento e a promoção, em condições apropriadas, da formação dos jovens desportistas talentosos são cruciais para que esse desenvolvimento seja conseguido de forma sustentável a todos os níveis.

Sendo o Clube Natação da Amadora<sup>1</sup> um Clube Desportivo, e também Instituição de Utilidade Pública, segundo o que consta e releva o artigo 14º da Lei de Bases nº 5/2007, a sua Vocação implica o desenvolvimento social e humano tendo por base as vertentes recreativas e competitivas. Ora, em parceria com a Câmara Municipal da Amadora, tem o CNA procurado ir de encontro à necessidades da população da Amadora e concelhos limítrofes para o uso e benefício dos equipamentos desportivos aquáticos da cidade, através da criação e manutenção de uma Escola de Natação que, com objectivos bem estruturados e Missão específica e delimitada na intenção social e humana da prática de Atividade Física, tem permitido o desenvolvimento de Natação e Hidroginástica, nas suas vertentes mais populares, a milhares de pessoas. Mais do que isso, tem permitido uma prática segura mas massificada, mantendo apoios a algumas entidades que de forma gratuita têm usufruído das instalações e dos serviços pelo CNA geridos, no cumprimento da sua função social.

Deste modo, o desenvolvimento desportivo do CNA tem sido orientado na diversidade de oferta e na sua adequação às diferentes procuras por parte da comunidade, sendo que as diferentes populações alvo estão na origem de diferentes dinâmicas constituídas de forma a aumentar as possibilidades de participação e integração dos destinatários e conseqüentemente o nível de satisfação. Este propósito tem incluído a renovação, modernização e manutenção das instalações e equipamentos desportivos municipais, bem como a utilização a custos reduzidos ou em alguns casos de forma gratuita.

No entanto, não ficou o CNA aquém daquela que foi a sua génese e que determina a sua Vocação e a orientação programática da sua gestão, a prática competitiva. Por tal, tem mantido elevado o nível com o qual se tem apresentado em todas as competições às quais é chamado a intervir trazendo para o concelho da Amadora títulos Nacionais e referências Internacionais. Tal acarreta responsabilidades, custos e necessidades que

---

<sup>1</sup> De ora em diante designado pela sigla CNA

têm procurado ser colmatadas através de esforços muito elevados mas que, devido à exiguidade de recursos, se vêem em dificuldade de ser ultrapassados de forma a almejar resultados ainda mais elevados, ou mesmo a manutenção do nível já atingido.

A obtenção de receitas de que tem beneficiado o CNA torna-se cada vez mais restrita pois o uso dos recursos obtidos através das quotizações dos sócios e das mensalidades pouco mais cobre do que os serviços oferecidos e a manutenção das instalações, que implicam custos muito elevados ao nível dos bens essenciais e da melhoria das infraestruturas, quer seja por aumento do conforto ou da conformidade com a legislação. A prática competitiva tem acarretado despesas que superam as possibilidades, seja pelo número de intervenientes que o nível atingido requer (número de treinadores por especialização das equipas e dos escalões, aumento da disponibilidade de espaço para as equipas reduzindo a possibilidade de obtenção de receitas, necessidade de treinar em piscinas Olímpicas obrigando ao pagamento a entidades exteriores o aluguer de espaços), seja pelos custos de intervenção e participação em provas (inscrições, deslocações e estadias), seja pelos incentivos e agraciações (ajudas de custos a alguns atletas que abdicam de opções profissionais para treinos mais frequentes e prolongados).

Apesar de o CNA compreender a importância do apoio público da autarquia para o desporto de base e para o desporto para todos, necessita nesta fase de maiores apoios na sua vertente competitiva que muito tem beneficiado a cidade pelo número de vezes que é referida na imprensa, pelos prémios conquistados coletivamente e pela presença constante fora do município, aliás corroborado pela Assembleia Municipal através da entrega da medalha de ouro de Mérito Desportivo.

Quer o CNA ainda referir que, sendo o desporto um sector dinâmico e de rápido crescimento, cujo impacto macroeconómico é muitas vezes subestimado, pode contribuir para os objetivos da Amadora em matéria de crescimento e de criação de emprego. As várias sinergias que se têm encontrado e estudado no domínio da Gestão do Desporto, nomeadamente por especialistas universitários, mostram a participação do sector económico, do turismo e da educação num mercado cada vez mais globalizado e dinâmico.

Assim, pensamos que no quadro do Desenvolvimento Desportivo Nacional o papel das autarquias, embora não seja suficiente e não possa ser entendido de modo limitado e único, é com certeza fundamental e necessário. E pode ainda proporcionar o

aprofundamento entre os diversos sectores de modo a contribuir para um gradual aumento da qualidade do trabalho desportivo, o que requer uma estratégia de desenvolvimento de modo a definir prioridades na obtenção dos objectivos prognosticados.

### ***1.2. Objectivos***

Vimos através deste projeto apresentar a nossa proposta para a consecução de um Contrato de Desenvolvimento Desportivo com a Câmara Municipal da Amadora, baseado no apoio e desenvolvimento estruturado do Desporto de Rendimento e da Atividade Física e Exercício, apresentados e defendidos pelo Clube Natação da Amadora, através de uma política de esforços e sinergias entre população, utentes, atletas, representantes da Direção, treinadores, funcionários e colaboradores, numa dinâmica social e coletiva.

Este Projeto pretende orientar um desenvolvimento sustentado que não se cinge nem limita ao rendimento e aos resultados desportivos uma vez que, na conjugação de esforços e responsabilidades, se pretende incrementar, melhorar e diversificar a prática desportiva, assente numa gestão racional e inovadora, somente possível com o apoio de forma criteriosa por parte da Autarquia, o que pode implicar o aumento da participação da população na prática de Atividade Física uma vez que permite criar e distribuir de forma equilibrada recursos e oportunidades.

Desta forma, o Projeto de Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo vem reunir num só documento dois interesses legítimos:

- 1) O interesse da Câmara na elaboração de uma política de desenvolvimento que vá de encontro aos interesses dos seus municípios e às reais necessidades do seu associativismo
- 2) O interesse do CNA no encontro de novos apoios e parcerias de modo a poder concretizar os objetivos definidos e a sua possibilidade de sobrevivência

Para que tal aconteça, o projeto é construído de modo a que permita desenvolver uma metodologia que reconheça a curto e médio prazo a evolução e o cumprimento dos objetivos definidos e alicerçar todas as decisões tomadas, a partir das constantes

avaliações que serão objetivamente possíveis, o que invalida o incumprimento e orienta as ações.

Assim, de seguida revemos os pressupostos nos quais assenta este projecto, sendo que são eles que lhe dão credibilidade de existir.

**Objetivos Gerais:**

- **Formulação de objetivos para o desenvolvimento da atividade física e desportiva, mantendo a oferta de serviços apesar do respeito por todas as limitações emanadas da proteção da saúde devido à pandemia covid 19**
- **Modernização dos serviços e instalações, através de uma oferta segura mas dentro dos pressupostos de segurança e adaptado à realidade**
- **Definição clara de objetivos a perseguir e a partir daí definir prioridades e consequentemente a orientação, tanto da tomada de decisão estratégica como da operacionalidade para cada um deles, o que permite a universalidade da intenção dentro do CNA**
- **Manutenção da oferta competitiva e formativa com a representação da Marca Amadora**
- **Planeamento a médio e longo prazo das fases de concretização, responsabilidade da Direção e da Direção Técnica e Desportiva do CNA**
- **Planeamento das ações concretas e fazer delas instrumentos de avaliação**
- **Controlo e acompanhamento de todas as medidas adotadas**

**Dados utilizados:**

- **Génese Histórica do Clube Natação da Amadora**
- **Clube Natação da Amadora como empresa de importância do ramo social**
- **Clube Natação da Amadora como parceiro institucional da Câmara Municipal da Amadora para o envelhecimento ativo**
- **Indicadores de Atividade (segundo os pressupostos da Carta Europeia do Desporto)**
- **Balanço contabilístico parcial**

- **Previsão do planeamento para o próximo Ciclo Olímpico, com base no planeamento estratégico de gestão funcional do Clube Natação da Amadora. Nas suas áreas de atuação:**
  - α) Competitivo, regional e nacional**
  - β) Princípio da promoção de atividades física desportiva orientada e responsável**
  - χ) Princípio da oferta formativa desportiva o mais ampla e diversificada**

**Financiamento:**

- **Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo com a Câmara Municipal da Amadora**
- **Parceria com a Câmara Municipal da Amadora na gestão dos equipamentos municipais com plano de água para a intervenção na prestação de serviços de Atividade Física à população, numa promoção de desenvolvimento sustentado de modo a depender o menos possível de subsídios camarários, incluindo para beneficiação de instalações propriedade da autarquia**

**Estratégias de Marketing:**

- **Valorização da prática desportiva como fator determinante de prevenção de patologias e o bem-estar física, social e mental**
- **Valorização da atividade física num momento de menor atividade quotidiana e na proteção do sistema imunitário e prevenção de saúde devido à pandemia Covid 19**
- **Valorização do impacto de uma atividade física segura e orientada para o aumento da qualidade de vida e para uma inclusão na sociedade**
- **Valorização da atividade física na promoção de uma maior e mais equitativa verdade social, no apoio a populações de risco social como os idosos nas parcerias institucionais existentes com a Câmara Municipal e as Juntas de Freguesia do concelho**

- Valorização da prática desportiva para a saúde e sucesso escolar, de acordo com estudos efetuados em especialidade
- Inovação nas metodologias adotadas e aumento da formação e qualificação requerida aos técnicos, funcionando como um factor fundamental de sucesso da gestão
- Maior profissionalização na gestão especializada
- Planeamento e promoção da cidade e das suas instalações e consequente oferta desportiva e cultural, através da participação em actividades de carácter Regional, Nacional e Internacional
- Gestão integrada de forma a promover uma maior e equitativa distribuição de todas as atividades desportivas apresentadas pelo CNA

**Compromissos:**

Para o sucesso no alcance dos objetivos, toma lugar a definição de eixos estratégicos que devem ser entendidos como as prioridades a observar, para o resultado final. A partir desses eixos, é possível avaliar e monitorizar periodicamente, tanto por parte da Câmara Municipal como por parte do CNA os objetivos a atingir, através da construção de indicadores que, como o nome indica, permitem a comparação mensurável entre fatores de desenvolvimento.

Para a operacionalização deste projeto, o CNA entende:

- **Manutenção de Praticantes Desportivos** – manutenção competitiva, através de uma adaptação de horários e utilização das instalações de modo parcelar, procurando aumento do número de praticantes desportivos
- **Melhores praticantes Desportivos** – na pluralidade de interesses do Desporto, ser capaz de aumentar e proporcionar aos mais aptos, condições de desenvolver todo o seu potencial. Colmatando défices de instalações e de formação dos técnicos é possível aumentar a capacidade de produção de talentos, o que implica o aumento do número de técnicos, a sua maior qualificação e necessariamente o que auferem, o tempo despendido às equipas e o uso de instalações externas ao CNA, nomeadamente piscinas de dimensão Olímpica e uma maior envolvimento de grupos de apoio aos atletas: gabinete médico, apoio escolar, nutricionismo e psicologia.

- **Manutenção e incremento de parcerias sociais** – tem procurado o CNA o auxílio e participação ativa na criação de uma sociedade mais justa e inclusiva, através do protocolo, a título gratuito, com instituições de ação social, Câmara Municipal (Parceiro Institucional do Pacto de Envelhecimento Ativo) e Juntas de Freguesia
- **Multiplicidade de oferta** – mantendo a oferta de serviços nas áreas de atuação na saúde, colmatando necessidades do concelho, o que inclui necessariamente, e de modo óbvio, o espaço de água e a inovação das suas atividades (Natação, Hidroterapia, Preparação para parto, Psicomotricidade Aquática, Hidroginástica e Natação Adaptada)
- **Melhor gestão** – criar uma estrutura mais profissionalizante e mecanismos eficazes de conjugação dos fluxos de trabalho de modo a permitir avaliar e coordenar funções e objetivos (equipas de trabalho)
- **Instalações adaptadas às medidas de segurança Covid 19** – na necessidade de cumprimento das medidas de segurança, adaptando as instalações nas medidas de prevenção e controlo adequadas
- **Manutenção da oferta de serviços na amplitude de espaço do concelho** – com a manutenção da atividade das piscinas geridas em parceria com a Câmara Municipal da Amadora, apesar da redução necessária de utilizadores devido às limitações impostas pela situação pandémica mundial, organizando de forma funcional e racional a oferta, de modo a que seja possível a sua manutenção na maior amplitude e multiplicidade possível
- **Protocolos com empresas do concelho** – criando mais oportunidades ao mercado comercial, empresarial e de valores, na parceria com o empreendedorismo, ajudando a cimentar a marca Amadora

Este projeto vai procurar desenvolver, embora de forma sucinta, os pontos que acima enunciamos e que, a nosso ver, serão os grandes alicerces da política estratégica e operacional do CNA no período até 2025, no sentido de permitir alcançar os objetivos que justificam a intervenção da Câmara Municipal da Amadora de uma forma clara, através do apoio concedido por um Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo que inclui a manutenção de gestão das instalações desportivas municipais com espaço

de água, tendo em conta as necessidades e o necessário envolvimento com os interesses particulares do CNA e os interesses coletivo como figura pública coletiva da autarquia, e o apoio financeiro que consubstancia esta gestão das instalações, na manutenção dos equipamentos e a sua utilização com segurança e higiene, e ainda permite a realização da formação educativa / desportiva dos praticantes desportivos federados.

Esperamos que o documento que ora apresentamos mostre de modo inequívoco que, dada a atual situação do país (económica e de saúde), os investimentos que tem sido realizados nas instalações com necessário financiamento bancário, a manutenção de uma atividade com boas práticas e qualidade de oferta e ensino, a conservação de postos de trabalho no concelho, a concessão deste contrato significa a sobrevivência e garantia de funcionamento do Clube Natação da Amadora.

No seu cumprimento, criam-se condições para o reconhecimento geral de uma identidade municipal de evolução das práticas desportivas como sendo de sucesso, mostrando uma necessária complementaridade e rentabilidade social, pedagógica e económica pela qual a autarquia deverá orientar a sua ação, conciliando desta forma o desenvolvimento sustentado do seu património de associativismo com a marca Amadora.

**2. PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO**

# Programa Desenvolvimento Desportivo

2020-2025

O presente programa de desenvolvimento desportivo está de acordo com o Decreto-Lei 273/2009 de 1 de Outubro, que define o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, na sua atribuição de apoios financeiros. De acordo com o artigo 8º desse Decreto-Lei, a concessão de apoios tem em vista a possibilidade de enquadrar os programas propostos fazendo-os acompanhar de uma devida avaliação, mas também assegurar a correta autonomia financeira dos candidatos e a sua responsabilidade pela correta utilização dos apoios. Para que tal seja possível, a construção de um modelo que defina os planos de ação e o que se pretende e prevê atingir, é um aditamento necessário à consecução de objetivos válidos e mensuráveis.

Deste modo, o presente programa de desenvolvimento desportivo contém, como constante no artigo 12º do Decreto-Lei 273/2009 de 1 de Outubro:

- a) Descrição e caracterização específica das atividades a realizar
- b) Justificação do programa, nomeadamente do ponto de vista do desenvolvimento das atividades físicas que servem a população e do desenvolvimento desportivo nas modalidades competitiva, nomeadamente as participações em provas e eventos desportivos
- c) Formato e contextualização da gestão das instalações desportivas municipais: complexo de piscinas da Damaia, piscina da Venteira e piscina de Alforneiros
- d) Quantificação dos resultados esperados com a execução do programa
- e) Demonstração do grau de autonomia financeira

## **2.1 Apresentação do Clube Natação da Amadora**

*(in [www.natacaoamadora.pt](http://www.natacaoamadora.pt))*

O CNA foi fundado em 2 de Janeiro de 1981, por 45 sócios fundadores provenientes de uma cisão do Orquídea Clube da Amadora, com a intenção de criarem um clube de modalidade na Cidade e Município recentemente criados.

Logo nos primeiros tempos o CNA manteve uma actividade muito intensa apesar de só poder treinar durante o Verão nas Piscinas Municipais da Reboleira, que se encontravam descobertas, tendo de se deslocar diariamente para fora do Concelho (velhas piscinas do Estádio Nacional, e dos Bombeiros do Estoril ).

Disputava o CNA, nesse tempo vários torneios particulares em Portugal, ou Espanha, servindo essa actividade como compensador para os grandes sacrifícios exigidos aos seus atletas.

Em 1987 iniciou o CNA, depois de firmar com a Câmara Municipal um protocolo de utilização das piscinas da Reboleira, os estudos e a obra de aquecimento e cobertura da piscina de 25 metros e de um pequeno tanque de 16 x 4 metros, com uma cobertura pizo-estática (balão insuflado). As aulas das novas Escolas de Natação do CNA começaram na época de 1989/90.

Em 15 de Fevereiro 1995, o CNA inaugurou a Segunda cobertura com insuflado na piscina de 21 x 15 metros, o que permitiu aumentar de modo significativo, quer as condições de treino do pólo aquático e da natação sincronizada, bem como introduziu uma nova modalidade na Amadora, o mergulho e as actividades sub-aquáticas.

Em 2 de Novembro de 1997, o CNA inaugurava nova estrutura de cobertura fixa, bem como aquecia as águas das piscinas e dos balneários nas Piscinas da Damaia, entretanto também contratualizadas com a Câmara Municipal da Amadora. Este novo equipamento está dentro de um pavilhão com paredes de vidro e possui as seguintes dimensões: 25 x 21 metros.

Em 8 de Dezembro de 1998, o CNA colocava em funcionamento, ainda que de forma provisória, a piscina da Venteira, equipamento com as seguintes dimensões: 16,66 x 8 metros, construído num edifício clássico.

Em 5 de Novembro de 1999, o CNA conseguia colocar em funcionamento normal, a nova estrutura de cobertura das piscinas da Reboleira, tendo construído uma nave de betão com 45 x 38.5 metros de vão, sem apoios centrais, autêntica obra prima de engenharia, tendo ainda conseguido acrescentar o tanque dos treinos de pólo numa nova piscina de 25 x 15 metros, e com o mínimo de 1.80 metros de profundidade, capaz de receber os jogos oficiais de pólo aquático dos Campeonatos Nacionais de 1ª Divisão Masculina e Feminina.

No início da época de 2000-2001, em 4 de Setembro de 2000, reabriu depois de um conjunto amplo de obras de remodelação e reconversão, efectuadas pelo CNA, a

Piscina de Alfovelos - A primeira Braçada, de acordo com um protocolo assinado com a Câmara Municipal da Amadora. Esta pequena piscina que nos últimos anos se encontrava com graves problemas, tendo até fechado por não oferecer condições de segurança, tem 12,5 x 6 metros e uma profundidade média de 1,10 metros, permite começar a responder às necessidades sentidas pela população mais jovem para a prática da natação, havendo ainda possibilidade de em certos horários alargar o seu uso à população adulta.

## **2.2 Clube Natação da Amadora como empresa social**

A Lei de Bases da Economia Social (Lei nº 30/2013, de 8 de Maio) estabelece o regime jurídico aplicável à economia social e determina medidas de incentivo à sua atividade em função dos princípios e fins que lhe são próprios.

O tema da Economia Social tem assumido uma maior importância devido ao significativo peso do chamado terceiro sector no Produto Interno Bruto e ao contributo relevante que este sector dá para a criação e manutenção de emprego. Num momento de emergência social, o legislador considerou que o papel desempenhado pelas entidades que integram a economia social, no caso do CNA nas valências de saúde, educação e solidariedade social, exigiam medidas de reforço da sustentabilidade deste sector, fortalecendo assim a sua relevância para o desenvolvimento da sociedade. Esta Lei nº30/2013 define a Economia Social como o conjunto das atividades económico-sociais livremente levadas a cabo por entidades cuja missão vise o interesse geral da sociedade ou o interesse dos seus membros, utilizadores ou beneficiários, quando socialmente relevante. O CNA é abrangido por ser uma associação que desenvolve a sua atividade no âmbito cultural, recreativo, do desporto e do desenvolvimento local e esta sua inclusão concede-lhe a valorização social indispensável ao desenvolvimento e às parcerias que visam a proteção do bem-estar das populações.

Pelo artigo 5º, lemos os princípios orientadores que consubstanciam também a relevância do projeto que aqui apresentamos.

- a) O primado das pessoas e dos objetivos sociais;
- b) A adesão e participação livre e voluntária;
- c) O controlo democrático dos respetivos órgãos pelos seus membros;

d) A conciliação entre o interesse dos membros, utilizadores ou beneficiários e o interesse geral;

e) O respeito pelos valores da solidariedade, da igualdade e da não discriminação, da coesão social, da justiça e da equidade, da transparência, da responsabilidade individual e social partilhada e da subsidiariedade;

f) A gestão autónoma e independente das autoridades públicas e de quaisquer outras entidades exteriores à economia social

### **2.3 Enquadramento do desporto na pandemia Covid 19**

O Mundo vive desde Janeiro de 2020 momentos ímpares que têm posto em causa a ordem social e económica. A pandemia mundial decretada em Março de 2020 levou ao confinamento global, com as consequências que daí advieram e que têm resposta a médio e longo prazo, sendo ainda muito questionável a medida dessas consequências a vários níveis.

O desporto é apenas um dos domínios da sociedade altamente afetados pela pandemia, tendo a necessidade de distanciamento social provocado o cancelamento e adiamento de treinos, competições e eventos e causado a limitação inequívoca da oferta que se fez. As limitações impostas reduzem para mais de metade a possibilidade de usufruto das instalações em simultâneo e como é natural o número de horas não aumentou.

Vivíamos um paradigma de descaracterização do tempo, que desde a revolução industrial nos trazia a necessidade do tempo e da sua racionalização. Com a modernização, nomeadamente a globalização e a velocidade de informação, passamos para uma crescente valorização do processo e na oferta desportiva valorizou-se cada vez mais a flexibilidade da oferta, a possibilidade de escolha e permeabilidade. Contudo, temos novamente a necessidade de definir os espaços e os tempos de forma muito racional e por consequência a adaptação deve ser consentânea com os imperativos de ordem sanitária. Falamos por exemplo da definição de horários de atividade, inícios e finais muito estanques, limitação do número de utentes em simultâneo em cada espaço, limitação dos serviços paralelos (balneários, duchas, receção). Isto traz-nos dificuldades de gestão muito elevadas, não só pela redução objetiva do número de utentes, mas também da qualidade percebida de serviços, mas também porque esta necessidade de

balizar os tempos determina uma oferta menos flexível e que pode por em causa a escolha por parte dos utentes. Por exemplo, horários nos quais era possível uma oferta familiar, podem agora estar limitados.

Os eventos desportivos foram cancelados e todas as instalações promotoras foram encerradas. A reabertura foi e tem sido feita paulatinamente, ainda com muitas incógnitas mas com determinações do ponto de vista da segurança muito elevadas e que trazem desde logo constrangimentos à gestão e às receitas provenientes desse ato de gestão. Limitação do número de utentes, necessidade de tempo de higienização e arejamento das instalações, necessidades de material de proteção individual descartável, mais consumíveis, limitações de utilização de espaços, serviços e materiais. Se falamos em redução do número de utentes (receitas) também falamos de aumento dos custos com as atividades, além da alteração do seu paradigma que requer adaptação por parte de todos os agentes mas altera inequivocamente a qualidade subjetiva dos serviços.

As dificuldades que referimos, que dizem respeito às limitações de oferta e à redução de receitas daí provenientes, é uma de mais das quais ressaltamos agora os custos inerentes à manutenção dos espaços. A higienização de um equipamento como estes que falamos já estava sobejamente regulamentada, tem agora novas medidas, que implicam maior custo com material e consumíveis, como por exemplo a proteção dos funcionários, mas também a passagem de tempos que antes estavam destinados a atividades e agora estão destinados a limpeza e arejamento, desajustando também neste aspeto o volume de oferta possível.

Mais ainda, nestas decisões de gestão, neste período que se prevê ser longo, é preciso encontrar um equilíbrio entre o que são os serviços de desporto enquanto promotor da saúde, e os serviços de desporto enquanto competição. Esta divisão que é muitas vezes muito volátil mas permite o cumprimento total da função de desporto como promotor de saúde e de proteção do tempos dos jovens em locais protegidos, e pode permitir também a salvaguarda dos espaços, através de uma reorganização dos treinos. Cabe a todos os envolvidos de alguma forma no processo, sejam, os agentes, sejam as associações, sejam as autarquias, trazer de volta o desporto como o conhecemos, restaurando progressivamente a vitalidade da oferta.

Contudo, para compensar as dificuldades, o desporto foi incluído na versão final da Visão Estratégica para o Plano de Recuperação de Portugal 2020-2030, apresentado pelo governo na garantia de que pode trazer valor acrescentado do ponto de vista social

e económico. O reconhecimento deste fato majora a necessidade de manutenção de todas as instituições que cumprem os seus objetivos inerentes, além de subentender o seu apoio e desenvolvimento por se entender igualmente que as políticas que promovem o incremento da prática desportiva terão consequências na qualidade de vida dos cidadãos, designadamente ao nível da prevenção e tratamento das doenças crónicas não transmissíveis e da incapacidade funcional, contribuindo fortemente para a redução dos pesados encargos públicos com o Serviço Nacional de Saúde.

Para a recuperação económica de Portugal no período 2020-2030, a visão estratégica divulgada entende que ao desporto deve ser aplicado um programa de apoio à reabilitação de instalações desportivas de base local, invocando assim a importância do desporto de proximidade, consubstanciado no associativismo desportivo.

É pois de primordial importância garantir a sobrevivência das instituições, mesmo no enquadramento limitado da atual situação, que determina inúmeros constrangimentos, e por isso limita também muito a garantia de execução orçamental nos paradigmas que se supunham nas condições anteriores. A garantia de sobrevivência é o que suporta muitos postos de trabalho, espaços de segurança pedagógica e sanitária para os jovens do concelho e a manutenção do desporto enquanto ato de continuidade da saúde que referimos acima.

## **2.4 Conteúdo Funcional**

### **2.4.1 Programa de Desenvolvimento Desportivo**

O Programa de Desenvolvimento Desportivo foi desenvolvido pelo Clube Natação da Amadora com vista à prossecução da sua função de reconhecido valor social complementar à função social do Estado. E tal espalha-se na manutenção das suas políticas de promoção de atividade desportiva e desporto para todos e no desenvolvimento das suas modalidades desportivas competitivas com base num plano de ação regular, cujo principal objetivo, além de permitir o acesso a cada vez mais jovens à prática competitiva com objeto pedagógico, abrange igualmente e em larga medida os resultados obtidos em todas as modalidades num percurso de sucesso.

## **2.4.2 Objeto do Programa de Desenvolvimento Desportivo**

O Clube Natação da Amadora é uma Instituição de Utilidade Pública sem fins lucrativos e considerada empresa do ramo social e consequentemente respeitante às funções a elas consignadas, cujo principal objetivo é a promoção da atividade física desportiva tal como é preconizada pela Constituição da República Portuguesa. A promoção de um desporto seguro e acessível, orientado e intencional, garantido a todos através da dignidade do conhecimento ao serviço da população surge em toda a oferta extensível a todas as faixas etárias, segmentos da população e especificidades motoras. Transversalmente, e respeitando a intencionalidade da sua génese há 31 anos atrás, a criação de uma Escola de Natação estruturada em níveis progressivos de aprendizagem e desenvolvimento de competências físicas, mentais, sociais e de formação técnica de natação nos jovens, leva à obtenção de um carácter competitivo, adjacente aos resultados de valorização que são acrescidos ao município da Amadora.

A atividade física, a saúde e a qualidade de vida estão intimamente interligadas. Não existe qualquer dúvida quanto ao facto do sedentarismo ser um dos fatores de risco com maior peso no desenvolvimento de doenças crónicas além da relevância da prática de exercício na prevenção de imunodeficiência e na profilaxia do sistema imunitário, amplamente reconhecidas no contexto atual de pandemia. A tal acresce o seu carácter formativo e pedagógico, de coesão social e de consolidação da cidadania que lhe tem dado um lugar de cada vez maior importância na sociedade actual, assumindo um papel primordial no processo de socialização, que tem lugar durante toda a vida do ser humano e se manifesta na maior multiplicidade de situações. Deste modo, tem-se como valor acrescentado e patrimonial social e deontológico do Clube Natação da Amadora, o desporto como Instituição Social Única:

Cumprem o potencial da atividade física - O corpo humano foi concebido para o movimento e como tal necessita de atividade física regular com vista ao seu funcionamento e de forma a evitar patologias, já que o corpo humano passa por alterações morfológicas e funcionais. Além disso levar uma vida ativa apresenta muitos outros benefícios sociais e psicológicos, existindo uma relação direta entre a atividade física e a esperança de vida – Hidroginástica, Natação

**Formação integral, cultural, social e ética - A atividade física vista como uma formação de domínio integral, olhando o ser humano como um todo, no contacto com os outros e o respeito pela sua integridade, na forma como o desenvolvimento neural se dá pela comunicação do corpo com o meio e a psicomotricidade comanda a educação e valores sociais, morais e éticos - Escolas de natação, Natação para Bebés (Psicomotricidade)**

**Saúde e Coesão Social - O bem-estar proporcionado por uma atividade física não se pode limitar somente aos benefícios físicos pois existe um conjunto de meios intrínsecos e implícitos que tornam as atividades de grupo importantes numa de terminada fase da vida das populações: a necessidade de comunicação com os outros, a possibilidade de manter laços afetivos e de amizade, a obrigação de gestão do tempo pessoal para as aulas entre outros - Hidroginástica sénior; atividade aquáticas em parceria com entidades privadas, publico-privadas e Juntas de Freguesia**

**Vertente competitiva - A formação desportiva no desenvolvimento bio-psico-socio-cultural do jovem enquanto cidadão fomenta a organização e ocupação dos seus tempos livres, assim como processos de socialização, estimulando em simultâneo a criatividade, processos de organização pessoal e colectiva, o gosto e autonomia na prática de atividade física, funcionando ainda como forma de catarse. Deste modo, a competição, quando bem orientada, consolidada, promove qualidades técnicas, psicológicas e motoras que permitem consolidar o desenvolvimento maturacional físico, social e desportivo – Natação Pura, Natação Artística, Pólo Aquático, Triatlo, Pentatlo Moderno, Hoquei Subaquático**

**Práticas de reeducação, readaptação e inclusão social - Baseado na reação do corpo a estímulos térmicos da água e à sensação de bem-estar que ela concede, a água estabelece uma relação ótima entre a gravidade e a flutuação e permite a oportunidade de um conjunto de programas de exercícios específicos para determinados contextos da vida humana – Hidroterapia, Natação Adaptada, Natação pré-parto, protocolos de atividade autónoma com identidades de cariz de apoio social**

### **2.4.3 Objetivos e Quantificação do Programa de Desenvolvimento Desportivo**

Queremos abranger neste programa a totalidade de modalidades de carácter amador, que o Clube Natação da Amadora possui na sua intervenção social.

Sendo a Natação um desporto cada vez mais apreciado e defendido pelos especialistas, não tem havido poupança de esforços e recursos a nível nacional para a proliferação da oferta de serviços a ela relacionados, embora com alguma crítica por parte dos gestores do desporto. O aumento do número de piscinas em Portugal fez-se, nos últimos 20 anos, de forma exponencial, criando uma concorrência muito grande, seja no sector do exercício e saúde, seja no sector desportivo.

A rentabilização dos espaços, que é muito dispendiosa quer sob o ponto de vista da apertada legislação, quer pela manutenção de equipamentos, que facilmente se degradam pela ação do meio, ou pelos custos de tratamento da água, tem sido conseguida pela oferta cada vez mais alargada de serviços e pela criação de pequenos clubes que têm gerido piscinas municipais. Consequentemente, não só aumentou a participação desportiva nas diversas modalidades aquáticas como também o interesse dos meios de comunicação, e consequentemente a exigência dos utentes / clientes na qualidade da oferta, objetiva e subjetiva.

Também o CNA, como gestor de equipamentos municipais, tem assumido a necessidade de melhorar os seus serviços e a sua qualidade, não só nos seus aspetos mais subjetivos, relacionados à forma como cada Atividade é trabalhada, oferecida, proposta e se traduz em resultados, mas igualmente pela sua forma mais objetiva, na modernização de instrumentos e instalações. Contudo, neste ultimo aspeto, devemos realçar o fato de termos instalações desatualizadas, legalmente inertes e degradadas que devido à fase de construção inicial não foram pensadas de modo integrante tendo em conta as necessidades do seu espaço de atuação e o atual pressuposto de polivalência e multifuncionalidade do desporto no panorama moral e ético do “desporto para todos”, onde incluímos uma população envelhecida e com dificuldades motoras e necessidade de acesso a pessoas com mobilidade condicionada.

Acresce ao que acima redigimos o previsível e necessário decréscimo do número de utentes das instalações, conjeturado pela atual crise pandémica e que por consequência é também económica. A limitação de utentes por espaço e por tempo nas instalações e a adaptação dos espaços à segurança e higienização, prevêem uma utilização menos

massiva o que se traduz em dificuldades acrescidas à subsistência, tanto das instalações, como dos serviços e até da oferta desportiva, uma vez que a mobilidade de verbas e valores é muito menor.

Sendo o CNA – Instituição de Utilidade Pública – a única instituição concelhia a trabalhar na área das atividades aquáticas, achamos que a parceria com a Câmara Municipal da Amadora, que se tem vindo a manifestar através das concessões de gestão, deve ser mantida e reforçada de forma privilegiada e uniformizada, com o objetivo de prossecução dos objetivos de ensino, prática e manutenção, com a qualidade a que o CNA tem habituado, bem como a garantia e segurança da utilização dos espaços de água do concelho, não só para garantir a alimentação da sua vertente competitiva, através de autofinanciamento e consequente responsabilização, mas também numa indigência de intervenção social mais completa, através da mobilidade de utentes tendo em conta as suas necessidades e a valência das instalações. Só a possibilidade de monopólio das atividades de água no concelho é que pode, nos tempos atuais, permitir a sobrevivência uma vez que nenhuma das instalações da Amadora está preparada e valenciada para proporcionar atividade ao seu publico-alvo (população das zonas adjacentes), além de que o monopólio económico tem permitido a manutenção de postos de trabalho através de uma concertação entre necessidades/oportunidades, numa abordagem transectorial. É nossa opinião que de outra forma não seria possível manter instalações desta natureza e dotadas destas características em funcionamento, vendo como exemplo concelhos limítrofes, com muitas piscinas fechadas.

O pedido de apoio de que resulta este projeto reveste-se de extrema importância, seja pela possibilidade de manter uma oferta de qualidade e de acordo com as presentes normativas, que subjuguem a prevenção da saúde, mas também pelo nível competitivo alcançado pelo Clube Natação da Amadora que naturalmente aumenta a necessidade de representação e presença em diversas competições (assim como o aumento do número de atletas e despesas que daí advêm), cumprindo os objetivos a que o CNA se propôs, e não só dignificam o clube como instituição e a marca Amadora, como também permitem o cumprimento do papel social do desporto na contenção da pandemia atual como já referimos nos pontos anteriores.

Para tal, um apoio financeiro da Câmara Municipal para a dinamização dos resultados competitivos e a exploração das instalações permite a consecução do trabalho realizado.

Tendo em conta os pressupostos de atuação, o planeamento estratégico, os resultados atuais e o passado recente do CNA, prevê-se e pretende-se, no período Julho 2020 a 2025:

*α) Desporto de Competição*

Natação Pura Cadetes Infantis Juvenis Juniore Seniores	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção da prática desportiva com horários e espaços diferenciados tendo em conta as medias de contingência Covid 19, no alargament de horários de oferta e redução do número simultâneo, sem que se reduza o número de atletas Participação com tempos mínimos nos campeonatos Regionais e Nacionais, com o maior número de atletas</li><li>• Manutenção da participação Regional e Nacional</li></ul>
Pólo Aquático e Hoquei Subaquático Seniores	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção dos atletas, mantendo os treinos, embora adaptados à atividade possível</li></ul>
Natação Artística Infantis Juvenis Seniores	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção dos atletas, mantendo os treinos, embora adaptados à atividade possível</li><li>• Apresentações em formato individual e participação competitiva nos modelos existentes face à contingência</li></ul>
Pentatlo Moderno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção da prática desportiva com horários e espaços diferenciados tendo em conta as medias de contingência Covid 19, no alargament de horários de oferta e redução do número simultâneo, sem que se reduza o número de atletas Participação com tempos mínimos nos campeonatos Regionais e Nacionais, com o maior número de atletas</li><li>• Manutenção da participação Regional e Nacional</li></ul>

Triatlo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manutenção da prática desportiva com horários e espaços diferenciados tendo em conta as medias de contingência Covid 19, no alargamento de horários de oferta e redução do número simultâneo, sem que se reduza o número de atletas Participação com tempos mínimos nos campeonatos Regionais e Nacionais, com o maior número de atletas</li><li>• Manutenção da participação Regional e Nacional</li></ul>
---------	---

***β) Actividade Física / Exercício e Saúde***

Seguem-se aquelas que vão ser as prioridades de oferta de serviços do Clube Natação da Amadora e a forma como são desenhadas na sua função e objetivo. Constitui-se o quadro seguinte como uma responsabilização daquilo que o CNA procura oferecer a quem se dirige às suas instalações.

Usando os princípios das propriedades físicas da água como real valor acrescentado, e da possibilidade de um carácter multifacetado de uma piscina, o CNA reage às necessidades da população de atividade física com um conjunto de oferta dignificada nas propriedades do meio líquido como a flutuação, pressão hidrostática, temperatura, resistência e efeito de massagem. Ao diminuir o efeito da força da gravidade, a água permite algo singular ao nosso ambiente natural, a flutuação. Com ela, diminui o impacto e a compressão nas articulações, permitindo amplitudes de movimento superiores às do meio terrestre, com redução ou até mesmo ausência de dor, uma vez que o sistema nervoso simpático é positivamente afetado pela imersão o que diminuirá a percepção da dor. Isto deve-se à pressão hidrostática que é superior à pressão do ar, o que aumenta a resistência em cerca de 12 a 14 vezes mais. Desta forma, também a circulação periférica é estimulada facilitando o retorno venoso desde as partes distais até ao coração. Esse sangue tem um maior aporte de oxigénio, já que havendo resistência, a mecânica de inspiração e expiração acontece de forma mais ativa. Então, se mais sangue é levado ao coração e com maior difusão de oxigénio, não será necessário enviar tantas vezes diminuindo assim a frequência cardíaca de adaptação ao exercício (crónica) e a pressão arterial, correndo menos riscos cardiovasculares no esforço.

O facto de qualquer atividade física condicionar o organismo para o esforço, estabelece inúmeras vantagens, consequentemente, para as tarefas do quotidiano –

aptidão funcional. E pensar em aptidão funcional através do meio líquido é respeitar o conceito de lazer, ou seja, pelo bem-estar numa vertente de saúde.

O Clube Natação da Amadora tem uma gestão funcional das sua Escolas de Natação através da ação de dois Diretores Técnicos, licenciados e especializados na área, que coordenam e supervisionam as atividades e o seu planeamento.

<b><u>Hidroginástica</u></b>	<p>Tem-se tornado a grande tendência mundial de atividade física, pois é a única atividade realizada dentro de água que aproveita em pleno todas as vantagens do meio líquido. A pressão hidrostática, a força de resistência da água, a sua propriedade de anulação da força gravítica e consequente flutuação, facilitam os movimentos e a sua amplitude, diminuindo também o peso corporal (fator de grande desconforto em atividade física e de risco no impacto) o que permite reduzir o impacto e sobrecarga nas articulações, principalmente dos tornozelos, joelhos e bacia. Desta forma, reduz o risco de lesões e permite sucesso a todos os participantes, independente da sua composição corporal.</p> <p>O esforço requerido, resulta de uma sobrecarga natural, que força o diafragma a realizar a respiração e assim aumenta a capacidade respiratória. Esse reforço, resulta também do efeito massajador da água, que reduz a perceção de dor e melhora a circulação pelo aumento do retorno venoso.</p> <p>A presença de música e o facto de ser um meio diferente do habitual, torna o ambiente mais descontraído e permite maior convívio pois a “cabeça fora de água” mantém a hipótese de interação.</p>
------------------------------	---

<b>Atividade Física para a aptidão e condição física</b> Natação Pura Natação Masters Triatlo e Pentatlo Age Groups	Respeitando as necessidades de maior condição física para população e a oferta de serviços para um nicho cada vez maior da população permitindo uma versão mais estimulante do ponto de vista motivacional e de controlo do treino
--	--

<b>Atividades para população sénior</b> Hidrosénior Natação sénior	São aulas cujo carácter é predominantemente lúdico e de manutenção. Com a idade as limitações de ordem osteoarticular vão sendo maiores, mas no entanto é nessa fase que é necessário não parar e continuar a prática de atividade física, nomeadamente de grande componente aeróbia. Desta forma, o exercício físico num meio como a água é o mais seguro e que envolve menos riscos garantindo assim um papel vital na manutenção de u organismo saudável. Nestas aulas, a preocupação não é o mais nem o maior mas sim o realizar e concretizar.
--	---

<b>Hidroterapia</b>	<p>O valor da água está reconhecido desde há muito tempo e por muitas culturas. O seu poder curativo baseia-se sobretudo na reação do corpo a estímulos térmicos da água e à sensação de bem-estar que ela concede. A água estabelece uma relação ótima entre a gravidade e a flutuação e permite a oportunidade de um conjunto de programas de exercícios que não são possíveis ou aconselháveis, em determinados casos, no solo.</p> <p>As condições físicas de cada indivíduo não são estáveis. Há períodos de maior limitação, derivados de algum problema/doença ou em alguns casos recuperação de lesões. Desta forma, o programa de hidroterapia do CNA deve ser entendido como um conjunto de técnicas de tratamento usando o meio aquático e as suas propriedades, não estando dependentes de um objectivo anual. A intenção é uma atuação corrente visando a melhoria no dado momento. Uma vez que as necessidades e os problemas são diferentes, o acompanhamento é personalizado e baseia-se numa leitura e estudo conjunto de cada caso por parte da equipa de coordenação e de atuação de modo a ir de encontro a cada objetivo.</p> <p>Pretende-se:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diminuir a dor</li><li>- Facilitar o movimento</li><li>- Aumentar a mobilidade geral</li><li>- Melhorar a coordenação e equilíbrio</li><li>- Fortalecimento muscular</li><li>- Relaxamento</li></ul>
---------------------	---

<p><b>Natação pré parto</b></p>	<p>A gravidez é um período de grande vulnerabilidade, seja psicológica seja fisiológica. Associados, há sintomas que alteram o bem-estar da mulher, tais como dores nas costas, pernas e nervo ciático e alguns episódios de câibras e formiguelo nas extremidades. O volume na zona abdominal pode aumentar até 40cm, o peso incrementa e o metabolismo está mais acelerado, com aumento do ritmo cardíaco e da pressão arterial.</p> <p>Desta forma, se compreende que as propriedades da água, representadas na natação ou até em algumas formas de Hidroginástica, adaptadas à realidade vivida durante a gravidez, auxiliem a diminuir a tensão articular e a retenção de líquidos, auxiliando as dores e a pressão na coluna, sem grande esforço para a mulher, pois é a única forma que tem de reduzir em cerca de 70% o seu peso corporal. Além do mais, facilita o retorno venoso, garantindo a estabilidade da frequência e pressão sanguínea, e restaura a capacidade contrátil, podendo beneficiar na hora do parto.</p> <p>A Natação pré-parto é aconselhada desde a 12ª semana até à 35ª semana e combina trabalho de atividade física, relaxamento muscular, flexibilidade adaptada e reforço muscular.</p>
<p><b>Natação para adultos</b> <b>Iniciação</b> <b>Aperfeiçoamento</b> <b>Manutenção</b></p>	<p>A Natação com a sua posição horizontal anula a força de impacto nas articulações e permite reduzir a pressão sob as vértebras da coluna. As propriedades da água e os benefícios do exercício na água estão na sua maioria contemplados na natação e favorecem as funções orgânicas, permitindo a sua prática por qualquer pessoa, independentemente da idade, sexo ou profissão, nível de condição física ou estado de sedentarismo. Por ser um exercício aeróbio, obriga o organismo a reagir à falta de oxigénio de forma a aumentar a capacidade de distensão e contração da parede dos pulmões aumentando desta forma a capacidade respiratória e consequentemente a circulação sanguínea.</p> <p>A Natação para adultos no CNA está organizada em três níveis de desenvolvimento da exploração aquática preparada para a aquisição das quatro técnicas de nado e de formas de comportamento na água.</p> <p>De uma forma geral, tem-se como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da postura, pois fortalece os posteriores da coluna e permite trabalho de reforço muscular unilateral</li> <li>- Aumento da capacidade respiratória e da resistência do organismo ao esforço</li> <li>- Ativação do sistema neuro-muscular</li> <li>- Auxílio na recuperação de algumas patologias ortopédicas</li> <li>- Auxílio na prevenção de algumas patologias</li> <li>- Relaxamento e combate ao stress e aumento do convívio social</li> </ul>

<p><b>Natação para crianças</b></p> <p>Nível 1</p> <p>Nível 2</p> <p>Nível 3</p> <p>Nível 4</p> <p>GET</p>	<p>É a fase posterior à Adaptação ao Meio Aquático nomeada de Formação Técnica e Desenvolvimento Motor, o que indica que pretende muito mais do que a aprendizagem e domínio das técnicas de natação. Saber nadar é um conceito muito vasto e desta forma, o Clube Natação da Amadora considera importante dotar os seus alunos de um conjunto de aptidões que lhe permitirão o domínio do meio aquático. Como é óbvio, essa aprendizagem passa privilegiadamente por um ensino correto e sistemático das técnicas de competição, mas a par dessa meta, quer o CNA que os seus alunos adquiram competências que lhe permitam auxiliar o seu desenvolvimento, promovendo desta forma uma Educação Física num meio diferente do habitual.</p> <p>Nesta fase, e para garantir um ensino homogéneo por parte de todos os monitores, as aprendizagens são organizadas por objetivos de trabalho semanais, pela lógica da progressão e da adição, num conjunto de 11 semanas, após as quais a equipa de coordenação realiza a avaliação de todos os alunos. Essa avaliação, que deve ser considerada sempre como formativa, é dada a conhecer aos alunos e aos encarregados de educação.</p>
<p><b>Adaptação ao Meio Aquático Infantil</b></p> <p>Tartarugas</p> <p>Golfinhos</p>	<p>A água assume-se como um perigo potencial para qualquer indivíduo, independentemente de saber nadar ganhando importância a aquisição de competências e comportamentos de que permitam a auto-suficiência e o mínimo de segurança.</p> <p>A Adaptação ao Meio Aquático é uma etapa que compreende o primeiro contacto com a água e visa “tratar a água por tu”, ou seja, garante que a criança possa iniciar o desenvolvimento dos fundamentos da natação sabendo reagir às situações do meio. Controlo da respiração, flutuação e propulsão são os objectivos terminais para os quais a equipa de coordenação do CNA define estratégias e planos de ação. Uma vez que a intenção é a reação da criança em relação ao meio, e tratando-se de etapas de desenvolvimentos muito baixas, o ensino das tarefas é feito através de um conjunto de “etapas de processo” baseadas em atividades diversificadas (jogos e situações habituais de recreação).</p> <p>A Adaptação ao Meio Aquático do CNA encontra-se dividida em três níveis de progressão com objetivos faseados: tartarugas e golfinhos. Trimestralmente é realizada a avaliação que comporta 9 parâmetros em cada nível, que são de carácter obrigatório para a progressão pois não são mais do que pré-requisitos para a aquisição das competências do nível posterior. Os encarregados de educação têm acesso a essa avaliação que é realizada por um dos 4 coordenadores do CNA para permitir aferição e homogeneidade nos resultados.</p>

<p><b>Natação para bebés (Psicomotricidade)</b></p>	<p>Pretendemos um trabalho de psicomotricidade através da utilização da água como meio notável com potencial para alterar e modelar comportamentos. A educação de qualquer ser humano é resultado da sua interação com o meio e Ada necessidade de reequilíbrio das suas respostas. A água, por ser um meio diferente cumpre bem essa tarefa. Os bebés devem por isso explorá-lo, de forma controlada ou intencional, entendê-lo e procurar agir sobre ele. Nesse aspeto, o papel do professor e do acompanhante do bebé é apenas auxiliar o seu desenvolvimento e a sua procura, promovendo novas procuras e perspectivas, garantindo assim que o seu crescimento é harmonioso.</p> <p>Embora sem ser um objetivo nem pretenda servir para ensinar a nadar ou adaptar ao meio aquático o bebé, pelo menos no sentido tradicional do termo, em consequência das experiências no meio que vão sendo proporcionadas e da forma como reage a essas condições, o bebé vai adaptar-se à água na cara, à imersão do corpo, à imersão completa e forma de bloqueio das vias respiratórias, a saltar para a água com regras de segurança, à forma como se consegue propulsionar na água, etc. Ou seja, torna-o mais apto a lidar com a água.</p> <p>Há medida que se vai desenvolvendo, as necessidades do bebé tornam-se diferentes, as adaptações ao meio e à comunicação com o exterior, sejam o meio físico ou o contacto social, também se alteram e por conseguinte devemos promover outras experiências que visem competências indicadas para cada fase de desenvolvimento. Por essa razão, as nossas aulas encontram-se divididas em três períodos: 6 – 15 meses, 16 – 24 meses, 25 – 36 meses. Desta forma, agrupamos necessidades e diferentes estimulações, ao nível sensorial, social ou motriz que sofrem grandes alterações nestas fases mais baixas, e têm diferentes pesos em cada uma das fases supra-citadas.</p>
---	---

*χ) Parcerias e Protocolos*

O CNA tem a intenção de manter, reforçar e criar parcerias e protocolos com entidades no sentido de disponibilizar à comunidade local mais valias através do espaço de água, o que tem trazido alguns custos acrescidos ao clube, que no entanto são compensados e justificados no sentido moral da sua função social.

<p><b>Parceria com Câmara Municipal</b></p>	<p>- Carácter gratuito a instituições de cariz social, sendo o único pagamento a inscrição para pagamento de seguro obrigatório</p>
---	---

<p><b>da Amadora</b> Associações com fins sociais Funcionários e autarcas</p>	<p>- Desconto nas atividades para funcionários autárquicos do Município (incluindo agregado familiar) - Isenção de mensalidades para autarcas municipais em funções na Assembleia Municipal e no executivo da Câmara Municipal</p>
<p><b>Parceria tripartida com Câmara Municipal e Juntas de Freguesia</b> Hidrosénior Funcionários autarcas</p>	<p>- HidroSénior para maiores de 55 anos, a preços reduzidos para grupos com critérios de seleção definidos por cada entidade - Desconto nas atividades para funcionários e eleitos das Assembleias de Freguesia (incluindo agregado familiar)</p>
<p><b>Parceria tripartida com Câmara Municipal e Sistema Educativo</b> Desporto Escolar Educação Física Escolar</p>	<p>Valor de custo, somente de encargos fixos por cada entrada</p>
<p><b>Protocolos com tecido empresarial da Amadora</b></p>	<p>Descontos para atividades em grupo, ajudando numa satisfação do utilizador do concelho da Amadora, numa atitude de procura de fidelização à marca Amadora</p>

***δ) Gestão e Manutenção de Instalações***

A gestão das instalações municipais ao cuidado do Clube Natação da Amadora foi durante muitos anos totalmente suportada por fundos próprios e na sua maioria, devido à dimensão do investimento, exigindo financiamentos. Atualmente, todas as instalações têm em si investimentos muito avultados que resultaram na sua funcionalidade e na possibilidade do seu funcionamento para a população, embora todas elas com ineficiências do ponto de vista orgânico, legal e energético o que acarreta custos muito elevados e consequências ambientais.

São também espaços que não se coadunam com a inclusividade dos serviços, uma vez que não permitem o acesso a pessoas com mobilidade condicionada nem o conforto a utentes mais envelhecidos ou com limitações motoras.

Acrescentamos ainda neste aspeto, a necessidade imperativa de adaptação das instalações e dos recursos espaciais de cada uma delas, à atual contingência de prevenção da propagação do vírus covid 19, que impõe determinadas orientações quanto ao funcionamento e conseqüentemente alterações dos espaços e estruturas para o seu cumprimento. Esta adaptação, que implica alterações estruturais e também funcionais, pode originar a perda ainda mais significativa de universo de utentes pelo que deve ser considerada na forma mais eficiente possível, pois irá definir a oferta que é dada à população, mantendo sempre o paradigma da segurança sanitária.

No que concerne à gestão de instalações, acrescentamos ainda o envelhecimento das estruturas e a sua ineficiência energética, contrárias à aproximação cada vez maior que o país está a fazer a meios alternativos e mais inócuos para o ambiente. É importante a paulatina substituição de equipamentos obsoletos por outros mais modernos e mais eficientes do ponto de vista energético e que por serem mais recentes pressupõe maior confiança quanto a possíveis avarias que mais do que hipotecar a qualidade do serviço, podem implicar a sua impossibilidade. Além destas substituições deve-se também proceder a uma adaptação dos espaços para maior autonomia energética.

#### **Gestão de Instalações**

<b>Gestão estratégica</b>	<b>Direção executiva</b>
	<b>4 Diretores Técnicos</b>
<b>Gestão</b>	<b>4 Diretores Técnicos</b>
<b>operacional</b>	<b>2 coordenadores-adjuntos</b>
<b>Operacionalização</b>	<b>2 técnicos de manutenção</b>

#### **2.4.4 Calendário e Prazo Global de execução do Programa de Desenvolvimento Desportivo**

**Início da Execução: Julho de 2020**

**Término da Execução: Agosto de 2025**

<b>Mensalmente</b>	<b>Entrega de relatórios:</b> - Docência - Frequência de instalações - Utência - Manutenção cuba água
--------------------	---

	- Manutenção de equipamentos
Trimestralmente	Entrega de relatórios: - Utência - Docência - Participação competitiva
Setembro	Entrega de relatório manutenção de instalações (protocolo de limpeza e manutenção Agosto)
Janeiro	Balanço financeiro

## 2.5 Conteúdo Desportivo e de Atividade

Todo o Programa de Desenvolvimento Desportivo fica dependente da forma como forem geridos e administrados os recursos que o CNA possui, de modo a fazê-los obter resultados. Para tal, é criada uma matriz de organização que se baseia em eixos estratégicos de atuação que permitem não só a orientação do trabalho por etapas e objetivos, bem como a correta monitorização das suas competências de atuação.

Organiza o CNA a sua tomada de decisão em concertação com grandes eixos.

### 2.5.1 Eixos Estratégicos

- Ênfase na importância da Atividade Física como conceito de saúde** – sustentada no planeamento cuidado das atividades em função do momento atual e na formação de técnicos.
- Privilegiar as classes para seniores** – combinando a prática saudável de atividade física com outras necessidades específicas dessa população como a socialização e o convívio, organizando classes em grupo e atividades paralelas.
- Papel funcional da atuação social** – na perceção da importância de uma gestão participada de criação de oportunidades para todos, no cumprimento da sua função social como membro de uma comunidade, colaborando em parcerias e protocolos e em eventos que possam requerer a participação, quer na ação, quer no conhecimento ou até na experiência
- Formação cuidada dirigida aos jovens** – no respeito pelos interesses e necessidades de cada um que altera a forma como cada pessoa entende a prática desportiva e os os seus objetivos. Privilegiando parcerias com o sistema educativo que permitem a adaptação ao meio aquático a todos os jovens da

Amadora e proporcionando a possibilidade de integração de uma modalidade competitiva

- e) Formação em grande número de jovens atletas – criação e sustentação de um grupo a que o CNA designou Grupo de Estágio Técnico, que procura apoiar as crianças mais aptas, seja antropometricamente seja pela idade, e porventura com maior margem de progressão física e desportiva, de um conjunto de competências na adaptação ao meio aquático e formação técnica, proporcionando o primeiro contacto com formas de conjugação social em equipa, manifestando-se por isso a integração ao nível social, de gestão pessoal do seu tempo e esforço, e da sua responsabilidade perante si e os outros, o que pretende proporcionar uma base de sustentabilidade de recursos humanos muito elevada para as diferentes equipas de competição (formação multidesportiva)
- f) Pouca especialização precoce – Para um clube da natureza e com a dimensão do CNA, o envolvimento e a participação são muito superiores à quantidade de resultados desportivos que se possam alcançar. Deste modo, podemos afirmar que os resultados que têm sido conseguidos se devem à polivalência da oferta de Atividades mas também à massificação de solicitação de crianças para integrar as equipas de modo a criar a maior eficácia no recrutamento. Sabendo-se que a especialização precoce dota muitas vezes de abandono a atividade desportiva, tem procurado o CNA interpor-se no panorama desportivo como um local de formação eclético e produtivo no que diz respeito ao número de jovens envolvidos. São por isso em fases mais baixas da sua formação desportiva, convidados a experimentar uma grande variedade de actividades desportivas aquáticas, não só em forma de ensino mas também em pequenas manifestações competitivas.
- g) Elevada oferta competitiva – no sentido de respeitar os princípios acima referidos, o CNA adota a estratégia de permanência na sua representação e no seu domínio, do maior número possível de jovens, através da abertura de uma panóplia de atividades desportivas competitivas, adotando atualmente a totalidade de desportos aquáticos realizados em piscina. Tal prevê a desistência e abandono das modalidades e a continuidade de competição em cada uma das apresentadas por abrangência de interesses.

- h) *Presença Competitiva alargada* – sendo o objetivo de qualquer jovem que integre uma equipa a participação em competição, rege o CNA na sua atuação da tentativa de presença no maior número de competições oficiais, sejam elas de carácter regional ou nacional, sejam provas federativas, das associações regionais ou de instituições particulares. Deste modo, consegue que a totalidade dos seus atletas realize aquela que é a intenção do treino, dotando-os de experiência competitiva mas também da possibilidade de intervenção, associando sempre essa participação à marca Amadora, presente nos equipamentos, na apresentação do nome de competição do clube às federações e nas referências nas redes sociais.
- i) *Apoio e contextualização de atletas* – nas oportunidades que são dadas aos seus atletas mas também em toda a envolvente que lhes garante – horários alargados de treino que possibilite o cumprimento das exigências sanitárias sem que sejam excluídos atletas, treinadores especializados em diferentes etapas de desenvolvimento desportivo e maturacional e instalações adjacentes à prática (ginásio, espaços exteriores).
- j) *Garantia de qualidade* – qualidade entendida na sua forma mais objetiva, na procura nos aspetos mais tangíveis que podem ser atribuídos à prática de atividade física nomeadamente na qualidade da água, como o correto embora dispendioso tratamento, e as instalações através da sua modernização e respeito pelas necessidades dos utentes e pelas necessidades sanitárias atualmente exigidas face à contingência do covid 19.
- k) *Presença efetiva no concelho* – na tentativa de uma maior proximidade à população, que vá para além da promoção do desporto e saúde. A participação ativa em eventos, festas, ou até no auxílio a atividades e na realização de eventos desportivos competitivos e recreativos
- l) *Marca Amadora* – através de um posicionamento assumido como a marca Amadora, a qual indicará a presença do CNA nas competições, participações em eventos e referências em todas as publicações das redes sociais, mostrando de forma clara a parceria estratégica que mantém com a Câmara Municipal, ajudando a revitalizar a imagem com que o concelho se pretende assumir.

### **2.5.2 Indicadores**

- a) De sucesso desportivo - O número de participações desportivas, individuais e coletivas, das várias equipas e os resultados relativos
- b) De Imagem e Mérito Desportivo- Os indicadores mais claros de mérito desportivo de um clube serão; à parte os resultados evidentes que obtém, a quantidade de vezes que é comentado e referido na imprensa. Sendo a natação, apesar dos avanços dos últimos anos, um desporto ainda pouco mediatizado, rege-se o CNA pelas inúmeras notícias por que tem sido agraciado.
- c) De presunção de atividade e função social - A forma como o CNA tem organizado o seu desenvolvimento, nomeadamente o desportivo com os resultados que tem obtido é inalienável da sua função social A sua intencionalidade só ganha sentido quando espelhada naquela que é a forma como se posiciona no município e perante a população. A frequência diária de cada instalação, a relação
- d) Qualidade de prestação dos serviços – Através da relação entre o número de aulas e o numero de técnicos, sabendo assim a média de alunos por aula e permitindo também indicadores de gestão quanto às horas mais preenchidas
- e) De gestão de instalações – Através das necessidades de manutenção e numero e tipologia de manutenções
- f) De gestão de serviços – Através do número de utentes em cada atividade e da frequência de utilização da piscina por atividade e dia
- g) De vigilância sanitária – Através das ações necessárias encetadas por vista à prevenção específica do vírus covid 19, às formações realizadas e à ação específica caso exista necessidade

### **3. CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS**

É indubitável a importância do Associativismo Desportivo na partilha das competências que o Estado e os poderes públicos devem ter, de modo a proporcionar aos cidadãos uma prática sustentada, contextualizada, supervisionada e de segurança de atividade física, como pressuposto de aumento de qualidade de vida, bem-estar e saúde. O CNA tem procurado, nos seus 39 anos de existência, cumprir a função social que lhe é imputada pela sua génese e pelo estatuto de Instituição de Utilidade Pública.

Contudo, depara-se com dificuldades de ordem plural, quer sejam as instalações muito desadequadas à funcionalidade e desatualizadas das exigências legais, o enorme esforço financeiro que a sustentabilidade de equipas de competição, algumas coletivas implicam, e a necessidade de absorver o maior número possível de segmentos da população a custos adaptados às suas possibilidades, alguns casos mesmo custo zero. A isto temos de acrescentar a enorme pressão a que está sujeita uma atividade desta natureza no que à regras sanitárias devido ao vírus covid 19 diz respeito, que limitam em muito o número de utentes em atividade em simultâneo, a oferta de serviços e o seu funcionamento e aumentam exponencialmente os custos com recursos humanos, adaptação de instalações e consumíveis.

Até hoje tem conseguido alcançar os objetivos inerentes à sua génese, na sua parceria estratégica com a Câmara Municipal, de gestão das suas instalações, que a entender do CNA deve ser preservada, visto a boa relação estabelecida e os resultados obtidos. Esta parceria, que beneficia todas as partes envolvidas, incluindo munícipes, deve entender-se numa pluralidade de opções e oportunidades, que só podem ser alcançadas num esforço sinérgico.

Numa altura em que se atravessa um momento histórico, com muito do que conhecemos como normal posto em causa pela crise pandémica e económica que devassou o mundo, é importante que as sinergias se alcancem de modo a permitir a sobrevivência do associativismo desportivo e se mantenha a oferta de serviços desportivos à população, não só na sua forma de exercício enquanto aliado da saúde mas também na sua vertente competitiva como aliado pedagógico e de formação integral e contribuindo para o eixo estratégico de desenvolvimento que é o desporto.

### **Da crise pandémica e seus reflexos na atividade do CNA:**

A pandemia causada pelo vírus SARS-CoV2, traduz-se numa grave emergência de saúde pública a que necessário dar resposta no plano sanitário e provocou e mantém inúmeras consequências de ordem social e económica as quais motivaram a adoção de um vasto leque de medidas excecionais.

A 15 de Março de 2020, em pleno desenvolvimento da crise epidemiológica, as piscinas geridas pelo CNA tiveram de encerrar por imposição das Autoridades de Saúde e em consonância com o estado de emergência decretado pelo Snr. Presidente da República;

As medidas que se seguiram à declaração Presidencial do Estado de Emergência devem ser catalogadas em três fases distintas:

*- Uma fase de emergência centrada na resposta sanitária e que também visou o apoio às empresas e aos trabalhadores num momento da paralisação da atividade, evitando-se desse modo a destruição irreversível de empregos e de capacidade produtiva;*

Nesta fase, o CNA teve que suspender toda a sua atividade que durou até 14 de Setembro de 2020, durante a qual e exceptuando o escasso apoio concedido, as empresas e o CNA tiveram de suportar os encargos de manutenção de toda a estrutura do CNA e muito particularmente o seu pessoal do quadro, mas envolvendo outros custos fixos permanentes.

*- Uma fase de estabilização, que decorrerá até ao fim do corrente ano (2020), para ajudar as famílias e as empresas a ultrapassar dificuldades provocadas pela pandemia, apoiando a retoma sustentada da atividade económica.*

*- Por fim, uma fase de recuperação económica, dirigida à adaptação estrutural da economia a uma realidade pós-COVID, que julgamos irá desenvolver-se até Junho de 2021, de acordo com todas as previsões da comunidades científicas nacionais e internacionais*

O grande desafio que ora surge consiste em definir qual o quadro de intervenções que garantam uma progressiva estabilização nos planos económico e social, sem descurar a vertente sanitária. Num primeiro momento o objetivo consistiu

em controlar a pandemia sem matar a economia, importa agora retomar a economia sem descontrolar a pandemia.

Todavia, o surgimento de uma segunda fase pandémica obriga ao reforço das medidas de carácter social com reflexos na atividade do CNA e na sua capacidade financeira de garantir os custos e obrigações e encargos associados.

No contexto que antes se fundamenta, o protocolo revisto para vigorar a partir de Julho último, reflete, como era obrigatório e fundamental, os custos agravados pela pandemia e ser ainda indeterminável o seu prolongamento, e incalculáveis as repercussões na diminuição de rendimentos das atividades aquáticas e do acréscimo de custos.

O princípio da precaução e adequação à realidade obriga-nos, assim, a formular algumas das responsabilidades e obrigações protocoladas em ordem a garantir a cobertura dos encargos envolvidos, a garantia de que são defendidos os interesses públicos da Autarquia e a prática regular das atividades assumidas pelo CNA

Sendo por isso necessário, mesmo considerando caso de elevada excepcionalidade, enquadrar apoios que garantam o funcionamento futuro dos espaços aquáticos municipais, garantindo a sustentabilidade da vida social de quem aqui trabalha e desenvolve continuamente o esforço de proporcionar o bem estar físico e psíquico das populações que usufruem destes serviços diretamente ligados à saúde.

#### **Projeção Financeira de 01/08/2020 – 31/07/2021 (Base de calculo histórico – Relatório e Contas do Exercício Económico de 2019).**

O CNA apresenta-se à Câmara Municipal da Amadora, no seu Estatuto de Instituição de Utilidade Pública, sediada no concelho da Amadora, no cumprimento dos seus objetivos estabelecidos na sua génese, disponível para a prossecução da sua intenção e transversalmente a manutenção de posto de trabalho no concelho, aliando sempre à marca Amadora.

Apresentando seguidamente os valores projetados, para apoiar o apoio através de Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo de Apoio à Gestão das Piscinas Municipais.