

## Cuide do seu Coração



Existem vários estudos que mostram que a atividade física é importante para a prevenção de doença cardíaca. Investigações mais recentes demonstram que a quantidade de tempo na posição sentada aumenta as probabilidades de desenvolver doenças cardiovasculares. Assim, passar menos tempo na posição sentada é bom para o coração e ajuda a evitar excesso de peso ou diabetes do tipo 2.

Existe várias formas de reduzir o tempo na posição sentada e realizar atividade física em simultâneo. Trabalhar em pé em frente a um computador, devemos fazer pausas ativas como caminhadas curtas ou exercícios de alongamentos. Ir de bicicleta para o trabalho, ou deixe o carro estacionado num local que permita fazer uma pequena caminhada para o local de trabalho. Em casa, pode combinar tarefas tais como ver televisão enquanto realiza tarefas domésticas (lavar a louça ou passar a ferro), caminhar enquanto lê o jornal ou vê o seu smartphone e usar as escadas em vez do elevador. Para uma monitorização atividade física podemos usar um contador de passos, usado ao nível do quadril ou com uma aplicação de smartphone.

De acordo com as primeiras diretrizes da Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC) sobre Cardiologia Desportiva publicadas em 2020, "todos os indivíduos saudáveis devem realizar pelo menos 150 minutos por semana de intensidade moderada ou 75 minutos por semana de exercício aeróbico intenso, ou uma combinação equivalente. O mesmo é recomendado também para adultos com 65 anos ou mais que estão aptos e não têm condições de saúde que limitem a sua mobilidade".

Para manter a motivação, defina uma meta diária.

**Fonte:**

<https://www.healthy-heart.org/pt/mantenha-o-seu-coracao-saudavel/atividade-fisica/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-kG41p-8vSOU>

**Imagem:**

freepick.com

## Curiosidades

Sabia que o seu coração:

- ✓ É do tamanho de um punho fechado e pesa cerca 340 gramas. É dividido em 4 partes: 2 aurículas e 2 ventrículos;
- ✓ Tem um ritmo médio saudável de entre 38 a 45 bpm para uma pessoa ativa e 50 a 60 bpm para uma pessoa sedentária, aproximadamente 104 mil por dia, 38 milhões por ano e algo em torno de 2,5 bilhões de pulsações ao longo da vida;
- ✓ Um maratonista profissional em esforço máximo pode bombear 40 a 60 litros de sangue por minuto. Este precisa de aproximadamente 120 segundos para atingir a capacidade máxima;
- ✓ Todos os dias, o coração humano gera energia capaz de abastecer um autocarro em cerca de 30 quilómetros. Aproximadamente a energia gerada durante uma vida inteira, daria para dar a volta ao mundo.

Portanto, mantenha-se saudável para cuidar deste bem tão precioso.



**Texto:**

Gabinete Desporto

**Fontes:**

*Sociedade Portuguesa de Cardiologia, European Society of Cardiology, Journal of the American College of Cardiology.*

## Atividade física em família

*O intuito desta atividade é facultar algumas sugestões de jogos que promovam a atividade física aliada a momentos de convívio e diversão em família.*

**Jogo dos Três Pés**

Para este jogo é necessário formar equipas de 2 elementos. Os elementos de cada equipa são atados com uma corda entre si por um pé, de forma a ficarem com "3 pés". Vence a equipa que terminar o percurso definido em primeiro lugar.



**Material:** Corda ou material semelhante.

**Texto:**

Gabinete Desporto – Jogos Tradicionais

**Imagem:**

freepick.com

## Dar a conhecer

O Sport Clube Nun'Álvares foi fundado a 18 de janeiro de 1922 por três senhores de Recarei, José Martins, António Ferreira de Carvalho e Armando de Almeida. Um clube que ainda continua nos dias de hoje e que celebra já no próximo ano o seu centenário. Oficialmente, o Nun'Álvares só se filiou na Associação de Futebol do Porto em 1953. Para ajudar a cobrir as despesas ligadas às atividades desportivas, o SCNA, tal como outros clubes vizinhos, criou a sua sede social para angariar fundos. A primeira sede do clube foi então inaugurada a 9 de julho de 1946, inicialmente no Lugar da Portela. Mais tarde mudou-se para um novo espaço no Lugar da Costa.

No que diz respeito ao seu palmarés desportivo, o SCNA conseguiu alcançar futebolisticamente ao longo dos anos, podemos destacar a época 1975/76, em que se tornou campeão da 3ª divisão e foi promovido pela primeira vez à 2ª divisão. Mais recentemente, em 2003/04 foi promovido à Divisão de Honra, sendo que na época seguinte é



despromovido à 1ª Divisão Distrital, onde se manteve até à época 2016/2017 quando voltou a subir à divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto. Em 2017/18 deu-se a subida à Divisão de Elite, até à época 2019/2020, onde voltou a descer para a Divisão de honra da A.F. PORTO, divisão onde se encontra até hoje. Hoje em dia o clube tem o seu próprio complexo desportivo com um pavilhão para a prática de outras atividades desportivas como o andebol ou o futsal por exemplo. O clube tem na sua base a formação, que neste momento tem cerca de 220 atletas, nas modalidades praticadas no clube. Atualmente o presidente do clube é Ricardo Costa, que tem como objetivo levar o clube cada vez mais longe.

**SER NUN'ÁLVARES – UMA HISTÓRIA DE SUOR, PAIXÃO E VITÓRIAS.**

**Texto:**  
Gabinete Desporto e  
Sport Clube Nun'Álvares

**Fotografia:**  
Sport Clube Nun'Álvares



## EVENTOS

### SHAKEDOWN – WRC VODAFONE RALLY DE PORTUGAL 2021

No dia 20 de maio o Município de Paredes vai receber o Shakedown Paredes 2021, assinalando desta forma o arranque do WRC Vodafone Rally de Portugal 2021, prova integrante do Campeonato do Mundo de Ralis 2021.



O Shakedown é disputado no Kartódromo de Baltar e terrenos contíguos e resulta da organização conjunta entre a Câmara Municipal de Paredes e o Automóvel Clube de Portugal. Embora seja extracompetição, nele participam todos os concorrentes em ritmo competitivo e com o carro de prova. O Shakedown proporciona aos aficionados do desporto motorizado três a cinco passagens

de cada um dos protagonistas do Mundial de Ralis num curto espaço de tempo, sendo considerado por muitos como o melhor troço da prova para o espetador.

### CAMPEONATO NACIONAL DE GOALBALL 20/21

Campeonato Nacional de Goalball 20/21 disputou-se em Paredes, nos dias 10 e 11 abril, no Pavilhão da EB 2/3 de Paredes. A Associação Nacional de Desporto para Pessoas com Deficiência Visual (ANDDIS) organizou a competição, com o apoio do Município de Paredes. Apuraram-se para a Final Four o FC Porto (1º lugar) e o Castelo da Maia GC (2º lugar). Em terceiro lugar ficou a equipa do CCD Misericórdia do Porto, em quarto a equipa da ACAPO Porto e em quinto ficou a equipa da Associação C.A.O.S.



**Ficha Técnica**  
Boletim Municipal Atividade  
Física e Desporto

DIREÇÃO  
Alexandre Almeida  
Presidente da CM Paredes

COORDENAÇÃO  
Paulo Silva  
Vereador do Desporto

EDIÇÃO E PAGINAÇÃO  
Gabinete Comunicação e  
Gabinete Desporto

COLABORAÇÃO  
Gabinete Desporto e  
Sport Clube Nun'Álvares

PROPRIEDADE  
Município de Paredes  
Parque José Guilherme  
4580-130 Paredes  
t. 255 788 800

[www.cm-paredes.pt](http://www.cm-paredes.pt)  
[gabinete.desporto@cm-paredes.pt](mailto:gabinete.desporto@cm-paredes.pt)

SIGA-NOS:

