



Cascais
Câmara Municipal

CARTA DE DESPORTO DE CASCAIS

RELATÓRIO



estudos e processos de investigação e de
engenharia social, Lda



8. MODALIDADES DESPORTIVAS NO QUADRO DA OFERTA CONCELHIA

Para uma melhor avaliação e reflexão ao nível da oferta e condição desportivas no Concelho de Cascais e, conseqüentemente, por forma a facilitar um planeamento mais eficaz e adequado às necessidades de consumo existentes, importa ainda perceber o tipo de **actividades desportivas que são dinamizadas no seio dos equipamentos desportivos concelhios**.

Neste contexto, as modalidades oferecidas pelas entidades, públicas, associativas ou privadas, actuando na área do desporto no Concelho de Cascais são muito vastas, compreendendo modalidades de carácter individual, de equipa, de grupo e direccionadas para públicos específicos.

O quadro que se segue mostra com pormenor as modalidades desenvolvidas no conjunto das entidades (das 136 entidades gestoras consideradas, responderam a esta questão 72), sendo de salientar de antemão que a agregação das mesmas resultou em **13 perfis tipológicos**, definidos no sentido de sistematizar a informação e, sobretudo, de encontrar tendências.

Quadro 8.1 – Listagem de Modalidades Promovidas pelas Entidades do Concelho com Carácter Desportivo

Tipologia de Modalidades	Modalidades
«Desportos Colectivos»	Futebol (7 e 11); Futsal; Basquetebol; Andebol; Hóquei (linha, patins, sala); Voleibol; Rugby Corbol
«Desportos Individuais»	Natação (crianças, adultos, bebés, competição); Atletismo / Corta-Mato; Triatlo Ginástica (Acrobática, Rítmica, Manutenção) Ténis; Squash; Badminton; Ténis de Mesa Patinagem Artística Equitação; Golf; Tiro
«Actividades de Fitness» ¹	Localizada; ABS, GAP Stretching/Alongamentos Hidroginástica Cardiofitness / musculação / Cardio Combat / Cardio Vascular / X55; Aeróbicas (Body Combat, Body Pump, Body Attack, Body Jam, Step, Aerofloor...) RPM / Spinbike / Hidrobike), Pilates
«Danças»	Ballet Dança Jazz; Dança (Juvenil, Sénior, Geral) Sapateado Danças de Salão Hip-Hop; Outras (Biodanza, Movimento Musical)
«Desportos de Combate»	Aikido; Karaté; Kung-Fu; Taekwondo; Judo Boxe / Boxe Educativo Capoeira Esgrima
«Desportos Náuticos»	Canoagem Vela
«Desportos Aquáticos»	Hóquei Subaquático Pesca Desportiva
«Relaxamento»	Yoga
«Desportos de Aventura/Evasão»	BTT; Cicloturismo; Freeride Surf; Windsurf; Bodyboard; Escalada; Passeio Pedestre; Actividades de Praia
«Desportos Motorizados»	Motociclismo
«Jogos de Salão»	Xadrez; Setas
«Jogos Tradicionais»	Chinquilho; Petanca
«Desportos para Deficientes / Terapias»	Tiro; Goal Ball; Atletismo; Basquetebol; Corrida Cadeira de Rodas; Futsal Apoios Terapêuticos (Reeducação Muscular; Hidroterapia e hipoterapia)

Fonte: Investiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

¹ Saliente-se que a categoria «Actividades de Fitness» inclui actividades que, no fundo, significam manutenção individual e, como tal, deveria corresponder a própria designação de fitness a uma modalidade e não a uma categoria de modalidades. No entanto, dado englobar uma forte diversidade de actividades, resultado de uma série de produtos comercializáveis que engloba, optou-se nesta análise considerá-la como uma categoria, pelo facto de evidenciar uma tendência cada vez marcante das actividades de manutenção.

Neste âmbito, considerando as **tipologias de modalidades** atrás referidas, e de acordo com o quadro que se segue, verifica-se que as **mais comuns no Concelho de Cascais** dizem respeito aos «**Desportos Individuais**», às **actividades de «Fitness»**, aos «**Desportos Colectivos**» e aos «**Desportos de Combate**», com um peso percentual no total das modalidades existentes de, respectivamente, 24,3%, 20,9%, 19,1% e 14,5%. Ou seja, e cruzando com a análise por equipamentos desportivos, estas modalidades vão ao encontro da dicotomia “lógica comercial” e “associativismo”.

Por outro lado, as modalidades menos referidas, pelas entidades gestoras que responderam a esta questão, ao nível do concelho são os «Desportos Náuticos», os «Desportos Motorizados», os «Jogos de Salão» e os «Jogos Tradicionais».

Ao nível das freguesias, **é no Estoril e em Cascais que se encontra representado o maior número de modalidades**, reflectindo igualmente o maior número de equipamentos aí existentes.

Quanto às modalidades com mais peso por freguesia, **no Estoril, na Parede e em S. Domingos de Rana** destacam-se os «**Desportos Colectivos**», os «**Desportos Individuais**» e as **actividades de «Fitness»**. Já em **Carcavelos e Cascais** estão maioritariamente representadas as **duas últimas modalidades indicadas juntamente com os «Desportos de Combate»**. Por último, em **Alcabideche** as modalidades com maior peso referem-se aos «**Desportos Colectivos**», aos «**Desportos Individuais**» e aos «**Desportos de Combate**».

É ainda de salientar que não foram identificados «Desportos Náuticos» nas Freguesias de Alcabideche, Parede e S. Domingos de Rana, tal como «Desportos Aquáticos», juntando-se ainda a esta lista a Freguesia do Estoril. Os «Desportos Motorizados» foram apontados apenas por uma entidade localizada em Alcabideche. Os «Jogos Tradicionais» não surgiram nas respostas das entidades sediadas em Carcavelos, Cascais e Parede. Nestas duas últimas Freguesias e juntamente com Alcabideche, estão ausentes os «Jogos de Salão». Os «Desportos para Deficientes» não foram identificados apenas em Carcavelos.

Quadro 8.2 – Nº de Modalidades Desportivas, por tipologia, existentes no Concelho e Freguesias de Cascais

Tipologia de Modalidades	Freguesia						Concelho	
	Alcabideche	Carcavelos	Cascais	Estoril	Parede	S. D. Rana	N	%
«Desportos Colectivos»	21	10	13	27	7	12	90	19,1
«Desportos Individuais»	23	12	16	25	17	21	114	24,3
Actividades de «Fitness»	9	20	26	19	12	12	98	20,9
«Danças»	6	6	6	9	4	5	36	7,7
«Desportos de Combate»	12	13	15	10	8	10	68	14,5
«Desportos Náuticos»	0	2	2	1	0	0	5	1,1
«Desportos Aquáticos»	0	1	3	0	0	0	4	0,9
«Relaxamento»	1	3	2	2	1	1	10	2,1
Desportos de Aventura/Evasão	7	3	4	1	2	5	22	4,7
«Desportos Motorizados»	1	0	0	0	0	0	1	0,2
«Jogos de Salão»	0	1	0	1	0	1	3	0,6
«Jogos Tradicionais»	1	0	0	1	0	1	3	0,6
«Desportos p/ Deficientes»	5	0	3	1	6	1	16	3,4
Total	86	71	90	97	57	69	470	100,0
%	18,3	15,1	19,1	20,6	12,1	14,7		

Fonte: Envestiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

Analisando, por seu turno, as **modalidades mais incidentes em cada tipologia** e o número de entidades que as promovem (Quadro 8.3), constata-se que:

- Existem **40 entidades a promover modalidades inseridas nos «Desportos Individuais» destacando-se**, dentro desta categoria, os vários tipos de **Ginástica** (como Acrobática, Manutenção e Rítmica).
- Em **34 entidades são promovidas modalidades Aeróbicas incluídas nas Actividades de «Fitness»** (nomeadamente Body Combat, Body Pump, Body Attack, Body Jam, Step, Aerofloor, etc.).
- Contabilizaram-se **30 entidades que promovem os «Desportos Colectivos»**, dos quais emerge como a **modalidade mais frequente o Futebol de Sete e de Onze**.
- Em **26 entidades existe oferta de Karaté** como a modalidade mais expressiva dos **«Desportos de Combate»**.
- A **Dança (Juvenil, Sénior e Geral)** é promovida em 12 entidades.



- O **Yoga** no «Relaxamento» é a única modalidade referida, existindo em 10 entidades.
- O **Cicloturismo, Freeride e BTT** são as modalidades dos «Desportos de Aventura/Evasão» mais incidentes, com presença em 8 entidades, assim como os **Apoios Terapêuticos** (como Reeducação Muscular, Hidroterapia, Hipoterapia, etc.) inseridos nos «Desportos para Deficientes/Terapias».
- Em 3 entidades faz-se representar a **Vela** pelos «Desportos Náuticos» e a **Pesca Desportiva** pelos «Desportos Aquáticos».
- O **Xadrez** destaca-se dentro dos «Jogos de Salão», com 2 entidades que o promovem.
- Por último, o **Motociclismo** é a única modalidade identificada nos «Desportos Motorizados», sendo promovida numa entidade.

Quadro 8.3 – Modalidades mais Incidentes em cada Tipologia

Tipologia de Modalidades	Modalidades	Nº de Entidades Promotoras
«Desportos Colectivos»	Futebol (7 e 11)	30
«Desportos Individuais»	Ginástica (Acrobática, Manutenção, Rítmica)	40
Actividades de «Fitness»	Aeróbicas (Body Combat, Body Pump, Body Attack, Body Jam, Step, Aerofloor...)	34
«Danças»	Dança (Juvenil, Sénior, Geral)	12
«Desportos de Combate»	Karaté	26
«Desportos Náuticos»	Vela	3
«Desportos Aquáticos»	Pesca Desportiva	3
«Relaxamento»	yoga	10
«Desportos de Aventura/Evasão»	Cicloturismo / Freeride / BTT	8
«Desportos Motorizados»	Motociclismo	1
«Jogos de Salão»	Xadrez	2
«Jogos Tradicionais»	-----	
«Desportos para Deficientes / Terapias»	Apoios Terapêuticos (Reeducação Muscular; Hidroterapia; Hipoterapia...)	8

Fonte: Envestiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

Enquanto o quadro anterior fazia referência às modalidades com maior peso em cada tipologia e o número de entidades que as promoviam, já no quadro seguinte o objectivo é verificar **quais as modalidades com mais promoção no conjunto das entidades.**

Assim sendo, as modalidades com maior promoção são a **Ginástica** (existente em 40 entidades), **Aeróbicas** (promovidas em 34 entidades), o **Futebol de Onze e de Sete** (em 30 entidades), o **Cardiofitness / Musculação / Cardio Combat / Cardio Vascular / X55** (promovidas em 28 entidades), o **Karaté** (em 26) e o **Futsal** (em 22).

Num **segundo plano**, mas ainda com alguma relevância face ao contexto geral nas modalidades desenvolvidas em cada tipologia, encontra-se a **Natação, o Ténis, o Voleibol, o Atletismo / Corta-Mato, Localizada / ABS / GAP / Hidroginástica, Dança, Basquetebol e Yoga**.

Quadro 8.4 – Modalidades com maior Promoção

Modalidades	Tipologia de Modalidades	Nº de Entidades Promotoras
Ginástica (Acrobática, Manutenção, Rítmica)	«Desportos Individuais»	40
Aeróbicas (Body Combat, Body Pump, Body Attack, Body Jam, Step, Aerofloor...)	Actividades de «Fitness»	34
Futebol (7 e 11)	«Desportos Colectivos»	30
Cardiofitness / musculação / Cardio Combat / Cardio Vascular / X55	Actividades de «Fitness»	28
Karaté	«Desportos de Combate»	26
Futsal	«Desportos Colectivos»	22
Natação (crianças, adultos, bebés, competição)	«Desportos Individuais»	17
Ténis	«Desportos Individuais»	17
Voleibol	«Desportos Colectivos»	14
Atletismo / Corta-Mato	«Desportos Individuais»	12
Localizada, ABS, GAP, Hidroginástica	Actividades de «Fitness»	12
Dança (Juvenil, Sénior, Geral)	«Danças»	12
Basquetebol	«Desportos Colectivos»	11
yoga	«Relaxamento»	10

Fonte: Envestiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

Analisando por seu turno a **tipologia das modalidades mais incidentes em cada freguesia** (Quadro 8.5), os «**Desportos Individuais**» surgem em **Alcabideche, Parede e S. Domingos de Rana** como a primeira modalidade mais frequente, enquanto que em **Carcavelos e Cascais** é o «**Fitness**» que ocupa esse lugar, e na **Freguesia do Estoril** são os «**Desportos Colectivos**».

Em seguida, surge como **segunda tipologia de modalidades de relevo** em Alcabideche e em S. Domingos de Rana os «Desportos Colectivos», aos quais se junta o «Fitness» nesta última freguesia e na Parede. Carcavelos, Cascais e Estoril possuem como segunda modalidade mais incidente os «Desportos Individuais». Por último, em terceiro lugar surge em Alcabideche e S. Domingos de Rana



a categoria «Desportos de Combate», no Estoril o «Fitness» e nas restantes freguesias os «Desportos Colectivos».

Quadro 8.5 – Tipo de Modalidades mais Incidentes por Freguesia

Freguesia	1ª	2ª	3ª
Alcabideche	«Desportos Individuais»	«Desportos Colectivos»	«Desportos de Combate»
Carcavelos	«Fitness»	«Desportos Individuais»	«Desportos Colectivos»
Cascais	«Fitness»	«Desportos Individuais»	«Desportos Colectivos»
Estoril	«Desportos Colectivos»	«Desportos Individuais»	«Fitness»
Parede	«Desportos Individuais»	«Fitness»	«Desportos Colectivos»
S. D. Rana	«Desportos Individuais»	«Desportos Colectivos»; «Fitness»	«Desportos de Combate»

Fonte: Investiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

Quanto às **modalidades mais frequentes nas seis freguesias**, para as quais remete o quadro seguinte, as que surgem em primeiro lugar são o Futsal em Alcabideche, as Aeróbicas em Carcavelos e Cascais, o Cardiofitness no Estoril e a Ginástica na Parede e em S. Domingos de Rana.

Em **segundo lugar** surge em Alcabideche a Ginástica e o Karaté (a primeira também predominante no Estoril e a segunda em S. Domingos de Rana), o Futebol em Carcavelos, o Cardiofitness em Cascais e as Aeróbicas na Parede, não apresentando esta última freguesia mais nenhuma modalidade de relevo.

Como a **terceira modalidade mais incidente nas freguesias** do concelho de Cascais, aparece o Futebol em Alcabideche e S. Domingos de Rana; a Ginástica, Localizadas e Cardiofitness em Carcavelos; a Ginástica, Natação e Karaté na sede do concelho; e o Basquetebol, Futsal e Futebol no Estoril.

Quadro 8.6 – Modalidades mais incidentes por Freguesia

Freguesia	1ª	2ª	3ª
Alcabideche	Futsal	Ginástica; Karaté	Futebol
Carcavelos	Aeróbicas	Futebol	Ginástica; Localizadas; Cardiofitness
Cascais	Aeróbicas	Cardiofitness	Ginástica; Natação; Karaté
Estoril	Cardiofitness	Ginástica	Futebol; Futsal; Basquetebol
Parede	Ginástica	Aeróbicas	
S. D. Rana	Ginástica	Karaté	Futebol

Fonte: Investiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

Por último, é ainda de evidenciar **quais as freguesias que mais se destacam por tipologia de modalidade**. A leitura do quadro seguinte não dispensa o realce do facto de serem as **freguesias do Estoril, de Alcabideche e de Cascais aquelas que estão mais representadas**, relativamente às restantes, num maior tipo de modalidades.

Quadro 8.7 – Freguesias com maior incidência por Tipo de Modalidades Desportivas

Tipologia de Modalidades	Freguesias mais representadas
«Desportos Colectivos»	Estoril, Alcabideche
«Desportos Individuais»	Estoril, Alcabideche e S. D. Rana
Actividades de «Fitness»	Cascais, Estoril e Carcavelos
«Danças»	Estoril
«Desportos de Combate»	Alcabideche e Cascais
«Desportos Náuticos»	Carcavelos, Cascais
«Desportos Aquáticos»	Cascais
«Relaxamento»	Carcavelos
«Desportos de Aventura/Evasão»	Alcabideche, S. D. Rana e Cascais
«Desportos Motorizados»	Alcabideche
«Jogos de Salão»	Carcavelos, Estoril e S. D. Rana
«Jogos Tradicionais»	Estoril e S. D. Rana
«Desportos para Deficientes / Terapias»	Parede, Alcabideche e Cascais

Fonte: Envestiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)

Para além das modalidades desportivas que cada entidade oferece, existem um outro conjunto de **dinâmicas desportivas nas quais as entidades se envolvem**, dinâmicas estas que podem ser assumidas quer pelas próprias, quer por outras entidades. No quadro seguinte consta a síntese destas dinâmicas.

Quadro 8.8 – Resumo de Outras Dinâmicas Desportivas Assumidas pelas Entidades Desportivas

- Organização de eventos desportivos, tais como: torneios; competições dirigidos a indivíduos portadores de deficiências
- Participação em eventos organizados por outras entidades e organismos: concursos; campeonatos
- Dinamização de pólos de aprendizagem, traduzidos em Escolas, Centros de Formação, Workshop's, Acções de Formação (para promoção de actividades como o ténis ou equitação)
- Realização de Campo de Férias
- Aluguer de Campos

Fonte: Envestiga/Percurso: Questionário aos Equipamentos Desportivos (2006)



As iniciativas desportivas do concelho de Cascais vão para além das modalidades oferecidas pelas entidades desportivas inquiridas e das dinâmicas a que se acabou de fazer referência. Estas iniciativas compreendem um **conjunto vasto de actividades desportivas que têm como público-alvo populações específicas, nomeadamente a população deficiente, a população sénior e os estudantes.**

Existe uma iniciativa desportiva que se repete em todas as freguesias e que é denominada por **“Ateliers de Ginástica / Movimento para a População Sénior”**, esta iniciativa tem como principal característica ser direccionada para as pessoas com uma idade mais avançada e baseia-se principalmente no desenvolvimento de modalidades desportivas associadas à manutenção, à terapêutica e ao relaxamento.

Em cada freguesia do concelho de Cascais esta iniciativa é promovida por Centros e Associações de Apoio Social, Centros de Convívio, Centros Comunitários e Paroquiais e pelas Juntas de Freguesia. Ainda tendo como alvo os seniores, existe a iniciativa **“Idade Maior”**, promovida pelos Centros de Saúde de Cascais e Parede.

A **Câmara Municipal de Cascais** quer como única entidade promotora, quer em parceria com outras entidades de carácter desportivo e de apoio social, desenvolve actividades como o **“Desporto Adaptado”**, **“Ténis Adaptado”** e a **“Vela Sem Limites”**, destinadas à **população com deficiência**; para a **população sénior** possui a iniciativa **“Seniores em Movimento”**, com actividades de ginásio e piscina, e o **“Apoio Terapêutico a Idosos”**, com actividades de hidroginástica e de movimento.

Destinados à **população em geral** existem as iniciativas **“Ginástica no Parque e na Praia”**, **“Passeios de BTT”**, **“Vida Saudável”**, e existe ainda um conjunto vário de iniciativas inseridas no programa **Cascais Activo**, traduzidas nos projectos: **“Cascais Activo é Desporto na Escola”** destinado à população escolar, e **“Cascais Activo é Desporto para Todos”**. Ainda destinado à população escolar, e em parceria com a Associação Academia dos Patins, é promovida a iniciativa **“Vive a Vida Sobre Rodas”**.

Estas iniciativas podem ser consultadas de forma pormenorizada no quadro que a seguir se apresenta.



Quadro 8.9 – Iniciativas Desportivas Específicas no Concelho

Iniciativas Desportivas	Características	Entidade Promotora
Desporto Adaptado	Promoção de práticas desportivas dirigidas a população com deficiência	Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos – Carcavelos
Vela Sem Limites	Sessões de Vela para pessoas portadoras de deficiência	CMC / CERCICA / Clube Naval de Cascais
Ténis Adaptado	Ténis destinado à população com deficiência	CMC / Clube de Ténis do Estoril / Centro de Reabilitação de Alcoitão
Seniores em Movimento	Actividades em ginásio e em piscina para idosos	CMC / Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris / ANEA (Associação Nacional de Espandilite Aquilossante)
Idade Maior	Marcha, ginástica, passeios terapêuticos e exercícios de resistência, entre outras actividades, para maiores de 50 anos	Centros de Saúde de Cascais e Parede
Apoio Terapêutico a Idosos	Actividades de hidroginástica e movimento para idosos	Junta de Freguesia de Alcabideche / Centro Social de São Pedro e de São João do Estoril / Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris
Ateliers de Ginástica/Movimento para a População Sénior, na Freguesia de Alcabideche	Ginástica – Manutenção, Geriátrica, Fisioterapêutica, Terapêutica; Hidroginástica; Tai-Chi	Associação Apoio Social N.º Sr.ª da Assunção; Associação Apoio Social N.º Sr.ª das Neves de Manique de Baixo; Centro de Convívio de Alvide (J. F. Alcabideche); Centro de Convívio de Alcoitão (J. F. Alcabideche); Associação Social Idosos da Amoreira; Centro de Dia S. Miguel (SCMS); Associação de Bem Estar Social Juventude e 3.ª Idade de Alcabideche; Associação Idosos de St.ª Iria; Associação de Apoio Social “Os Amigos da Paz”
Ateliers de Ginástica/Movimento para a População Sénior, na Freguesia de Carcavelos	Ginástica – Manutenção, Geriátrica	Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos
Ateliers de Ginástica/Movimento para a População Sénior, na Freguesia de Cascais	Ginástica e Ginástica Geriátrica; Yoga	Casa de Repouso de Cascais; Centro de Convívio da Areia (J. F. Cascais); Centro de Convívio do B.º do Rosário (J. F. Cascais); Centro de Convívio da Pampilheira (J. F. Cascais); Centro de Convívio do Poço Novo (J. F. Cascais); Centro de Dia de Cascais (SCMC); Centro de Dia da Torre (SCMC)
Ateliers de Ginástica/Movimento para a População Sénior, na Freguesia do Estoril	Ginástica e Ginástica de Manutenção; Hidroginástica; Movimento; Reeducação Postural	Centro Social N.º Sr.ª de Fátima; Centro Social Paroquial de S. Pedro e S. João do Estoril; Centro Eng.º Álvaro de Sousa; Centro Paroquial do Estoril;
Ateliers de Ginástica/Movimento para a População Sénior, na Freguesia da Parede	Ginástica e Ginástica de Manutenção; Hidroginástica; Movimento; Reeducação Postural; Tai-Chi	J. F. Parede; Academia Sénior – CV Portuguesa (Núcleo Costa do Estoril); Centro Comunitário da Paróquia da Parede; Centro de Convívio da Assoc. de Beneficência e Soc. Amadeu Duarte; Centro Psicogeriátrico N.º Sr.ª de Fátima;
Ateliers de Ginástica/Movimento para a População Sénior, na Freguesia de S. D. Rana	Ginástica; Movimento	Centro de Convívio do Grupo Recreativo de Mato-Cheirinhos (SCMC); Centro Convívio “Natael Rianço” (SCMC); Centro Convívio do Clube Desportivo e Recreativo “Os Vinhais” (SCMC); Associação dos Idosos e Deficientes do Penedo; Centro Social Paroquial S. D. Rana (ext. Trajouce); Centro Social Paroquial S. D. Rana (ext. Talaide); Centro Social Paroquial S. D. Rana (ext. Madoma); Centro Social Paroquial S. D. Rana
Vive a Vida Sobre Rodas	Promover a prática do Skate junto dos alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário das escolas do Concelho de Cascais	Associação Academia dos Patins em parceria com a CMC
Cascais Activo é Desporto na Escola	Programa de actividades que se realiza ao longo do ano lectivo, com a população escolar do concelho, com o objectivo de promover diversas modalidades desportivas, que proporcionem a iniciação aos vários desportos	CMC em parceria com: Escola de Actividades Náuticas de Cascais, Centro de Formação de Escalada de Cascais, Centro de Formação de Ténis de Cascais



Iniciativas Desportivas	Características	Entidade Promotora
Cascais Activo é Desporto para Todos	Leque variado de actividades de promoção desportiva de participação aberta à população, abrangendo passeios de várias tipologias, Escalada e actividades desportivas ligadas à ginástica de manutenção.	CMC, em parceria com: Associação de Desportos de Aventura Desnível, Clube Português de Freeride, Actividades Desportivas Náuticas de Cascais, a Associação dos Bombeiros voluntários dos Estoris e diversos ginásios Particulares, entre outros
Ginástica no Parque e na Praia	Actividades físicas como a ginástica de manutenção, o yoga, o tai-chi ou as sessões de movimento	CMC, em parceria com: Associação dos Bombeiros Voluntários dos Estoris, Central Fitness, Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão, Escola Superior de Saúde de Alcoitão, Holmes Place Cascais, Instituto Macrobiótico de Portugal, Ginásio Linha, Visconde Health Club.
Passeios de BTT	Percurso pelos trilhos do Parque Natural Sintra/Cascais	CMC
Vida Saudável	Composto por 20 estações, entre Cascais e São João do Estoril, este equipamento visa proporcionar actividades divertidas de força, flexibilidade e equilíbrio, para todas as idades, com especial atenção à população sénior	CMC

Fonte: CMC – Divisão da Acção Social; Brochuras fornecidas pela Divisão da Acção Social; site CMC – www.cm-cascais.pt

Com vista a **sintetizar o conjunto de informações esboçadas** nesta caracterização das modalidades, no contexto da oferta concelhia, são de salientar os seguintes aspectos:

- Os **tipos de modalidades com mais relevo** no concelho de Cascais são os «**Desportos Individuais**» e dentro desta modalidade os vários tipos de Ginástica, as **actividades de «Fitness»**, destacando-se as Aeróbicas, os «**Desportos Colectivos**», com maior relevo para o Futebol de Sete e de Onze, e os «**Desportos de Combate**» emergindo dentro destes o Karaté.
- No conjunto das entidades, as **modalidades que mais se fazem representar são as Ginásticas, as Aeróbicas, o Futebol de Onze e de Sete, as variantes do Cardio** (juntamente com a Musculação e X55), o **Karaté e o Futsal**. No que concerne às freguesias, **Estoril, Alcabideche e Cascais** são as que possuem uma maior diversidade de modalidades e de tipologias.
- As entidades de carácter desportivo promovem outras dinâmicas desportivas para além das modalidades que oferecem nas suas instalações, ou nos espaços a que recorrem para as desenvolver. De salientar ainda nesta síntese que, no concelho de Cascais, existe um **vasto conjunto de iniciativas desportivas destinadas à população em geral e a públicos específicos**, como são a **população sénior, a população com deficiência e os estudantes**, em que se destaca, como entidade promotora, a Câmara Municipal de Cascais.