



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em marketing

Victor Gabriel Guaita Campos

novembro | 2014





*Escola Superior de Tecnologia e Gestão*

*Instituto Politécnico da Guarda*

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO



MUNICÍPIO  
DO  
SABUGAL

VICTOR GABRIEL GUAITA CAMPOS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM MARKETING

NOVEMBRO/2014

## **Ficha de Identificação**

---

### **Apresentação do Estagiário:**

**Nome:** Victor Gabriel Guaita Campos

**Número do Aluno:** 1010226

**Curso:** Marketing

**Morada:** Rua Artur Semedo N°5 A1 1º Andar

**Código Postal:** 2780-280 Vila Fria/ Oeiras   **Telefone:** 968310647

**Correio eletrónico:** vitor\_campos4@hotmail.com

### **Apresentação da Empresa:**

**Organização de Acolhimento:** Câmara Municipal do Sabugal

**Local do Estágio:** Praça da Republica, 6324-007 Sabugal

**Telefone:** 271751040   **Fax:** 271753408

**Website:** www.cm-sabugal.pt   **Correio eletrónico:** geral@cm-sabugal.pt

**Orientador da Organização:** Dr. Marco Capela

### **Identificação da Instituição de Ensino:**

**Nome:** Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Guarda

**Orientador de Estágio:** Professor Fernando Augusto Sá Neves Santos

**Início do Estágio:** 7 de Abril de 2014

**Conclusão do Estágio:** 18 de Junho de 2014

**Duração do Estágio:** 400 Horas

## **Agradecimentos**

---

Nada há como começar, para ver como é árduo concluir.

A vida é feita de etapas, de escolhas de objetivos e de sonhos, e com elas um número sem fim de pessoas, que mesmo não sendo visíveis, e não estando presentes diariamente, ajudaram e tornaram possível a conclusão de mais uma etapa da minha vida, iniciada no ano de 2010.

Assim sendo as minhas primeiras palavras de agradecimento, serão direcionadas aos meus pais, por todo estímulo, perseverança, motivação. Sendo o meu porto de abrigo e estando sempre presentes com a sua força e contagiando-me para não desistir nos momentos menos bons.

Às minhas irmãs, duas pessoas fundamentais nesta minha etapa de vida, estiveram e estão sempre presentes em tudo o que faça, fazendo de tudo para me mostrarem sempre o caminho correto da vida, o meu muito obrigado a elas.

Aos meus avós, sendo os mais presentes neste percurso, fazendo todos os possíveis para que nada me faltasse em todos os aspetos, e de que me orgulho muito e agradeço os seus esforços e dedicação comigo.

Aos meus amigos que tive o prazer de fazer, no meu percurso académico. Sem eles os dias não teriam sido iguais, as noites teriam sido menos alegres, o meu coração ficou um lugar mais rico com a presença deles na minha vida, obrigado pelos momentos únicos vividos na vossa presença.

Aos meus professores, que contribuíram para uma aprendizagem equilibrada e devidamente estruturada, fornecendo os conhecimentos necessários para a conclusão desta licenciatura, tornando a abordagem ao mundo de mercado muito mais simplificada, o meu muito abrigado. Um especial agradecimento ao meu orientador de estágio professor Dr. Fernando Neves pela sua disponibilidade e tempo fornecido no acompanhamento e elaboração deste relatório de estágio.

Agradeço ainda à Camara Municipal do Sabugal e empresa municipalizada do Sabugal + pela sua disponibilidade e apoio ao longo do período de estágio, e especial

agradecimento ao meu orientador Dr. Marco Capela e ao vereador da cultura e desporto Dr. Amadeu Paula.

Obrigado a todas as pessoas que contribuíram para o meu sucesso e para o meu crescimento como pessoa. Sou o resultado da vossa confiança depositada em mim, o meu muito obrigado a vocês.

## **Palavras-Chave / JEL Classification**

---

- ◆ General (M30);
- ◆ Marketing (M31);
- ◆ Comunicação (M39);
- ◆ Informática (O3);
- ◆ Formação (M53).

## **Lista de Siglas**

---

CM-Sabugal – Câmara Municipal do Sabugal;

SWOT – *Strengths* (Pontos Fortes), *Weaknesses* (Pontos Fracos), *Opportunities* (Oportunidades), *Threats* (Ameaças);

URL – *Uniform Resource Locator*;

QR-Code – *Quick Response*;

PDM – Plano Diretor Municipal;

SIADAP – Sistema de Avaliação de Desempenho da Administração Pública.

## **Plano de Estágio Curricular**

---

A elaboração deste relatório de estágio enquadra-se no âmbito da licenciatura em Marketing da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Guarda. Para a realização do estágio curricular, foi desenvolvido um plano de estágio, definido pelo Dr. Marco Capela, supervisor e orientador na empresa e pelo estagiário, dando liberdade e criatividade para as atividades a desenvolver.

### **As atividades a desenvolver:**

- ❖ Dinamização do complexo, pavilhão e piscinas municipais;
- ❖ Analisar os pontos fortes e pontos fracos do complexo municipal;
- ❖ Colaboração das atividades que o município organiza;
- ❖ Inquérito aos utentes do ginásio e piscinas municipais;
- ❖ Trabalho de campo de prospeção e dinamização de espaços municipais;
- ❖ Elaboração de um *Website* para o complexo desportivo;
- ❖ Comunicação e publicidade.

## **Resumo do Estágio**

---

O estágio curricular foi efetuado na Câmara Municipal do Sabugal, num total de 400 horas, com início no dia 7 de Abril de 2014 e conclusão a 18 de Junho de 2014.

Com base no plano de estágio traçado pelo orientador e com objetivos que a câmara ambicionara para um estagiário de Marketing, todas as tarefas foram executadas.

Este relatório tem como objetivo, descrever quanto possível, o trabalho desenvolvido na Câmara Municipal do Sabugal.

### **Encontra-se dividido em dois capítulos:**

- ❖ No primeiro capítulo é feita a caracterização da empresa Câmara Municipal do Sabugal e dos seus serviços:
- ❖ No segundo capítulo é feita a descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.



# Índice

---

|  |          |
|--|----------|
| Ficha de Identificação.....                                    | i        |
| Agradecimentos .....   | ii       |
| Palavras-Chave / JEL Classification.....                       | iv       |
| Lista de Siglas.....   | v        |
| Plano de Estágio Curricular .....                              | vi       |
| Resumo do Estágio .....  | vii      |
| Índice .....   | viii     |
| Índice de Figuras .....  | x        |
| Índice de Tabelas .....  | x        |
| Introdução.....  | 1        |
| <b>CAPÍTULO I – APRESENTAÇÃO DO MUNICÍPIO.....</b>             | <b>2</b> |
| 1. Apresentação e História da Câmara Municipal do Sabugal..... | 3        |
| 1.1. História do Concelho .....                                | 3        |
| 1.2. Apresentação da Instituição CM - Sabugal.....             | 4        |
| 1.3. Dados Corporativos da CM-Sabugal .....                    | 5        |
| 2. Estrutura da CM - Sabugal .....                             | 6        |
| 3. Visão, Missão, Valores e Objetivos .....                    | 7        |
| 3.1. Visão .....   | 7        |
| 3.2. Missão.....   | 7        |
| 3.3. Valores .....   | 8        |
| 3.4. Objetivos.....  | 8        |
| 4. Atividade e Serviços da CM - Sabugal .....                  | 9        |
| 4.1. Atividades da Câmara Municipal do Sabugal.....            | 9        |
| 4.2. Desenvolvimento Estratégico .....                         | 10       |
| 4.3. Ação Social .....   | 10       |
| 4.4. Ambiente e Energia .....                                  | 11       |
| 4.5. Agricultura .....   | 11       |
| 4.6. Cultura e Turismo .....                                   | 11       |
| 4.7. Desporto e Juventude.....                                 | 13       |



|   |           |
|---|-----------|
| 4.8. Principais Serviços da Sabugal +.....      | 14        |
| 4.8.1. Termas do Cró .....                      | 15        |
| 4.8.1.1. Instalações e Equipamentos .....       | 16        |
| 4.8.2. Museu Municipal do Sabugal .....         | 17        |
| 4.8.3. Projeto Sabugal WI-FI.....               | 18        |
| 5. Análise SWOT .....                           | 19        |
| <b>CAPÍTULO II – TRABALHO DESENVOLVIDO.....</b> | <b>22</b> |
| 1. Circuito Urbano de Manutenção .....          | 22        |
| 2. Dia do Coração.....                          | 25        |
| 3. Férias Desportivas .....                     | 27        |
| 4. Espetáculo de Ballet .....                   | 28        |
| 5. <i>Website</i> .....                         | 29        |
| 6. Inquéritos.....                              | 31        |
| Conclusão .....                                 | 36        |
| Bibliografia.....                               | 37        |
| Anexo 1 .....                                   | 39        |
| Anexo 2 .....                                   | 41        |
| Anexo 3 .....                                   | 43        |
| Anexo 4 .....                                   | 46        |
| Anexo 5 .....                                   | 49        |
| Anexo 6 .....                                   | 53        |
| Anexo 7 .....                                   | 55        |
| Anexo 8 .....                                   | 61        |

## Índice de Figuras

---

|   |    |
|---|----|
| Ilustração 1: Edifício da Câmara Municipal do Sabugal ..... | 4  |
| Ilustração 2: Localização da CM - Sabugal .....             | 5  |
| Ilustração 3: Organograma CM – Sabugal .....                | 6  |
| Ilustração 4: Agenda Municipal do Sabugal.....              | 12 |
| Ilustração 5: Estádio Municipal do Sabugal .....            | 15 |
| Ilustração 6: Termas do Cró .....                           | 16 |
| Ilustração 7: Museu Municipal do Sabugal .....              | 17 |
| Ilustração 8: Circuito de Manutenção do Sabugal.....        | 24 |
| Ilustração 9: Dia do Coração .....                          | 26 |
| Ilustração 10: Férias Desportivas .....                     | 27 |
| Ilustração 11: Espetáculo de Ballet .....                   | 28 |
| Ilustração 12: Resultado do Inquérito às Piscinas .....     | 32 |
| Ilustração 13: Resultado do Inquérito às Piscinas .....     | 32 |
| Ilustração 14: Resultado do Inquérito às Piscinas .....     | 33 |
| Ilustração 15: Resultado do Inquérito às Piscinas .....     | 33 |
| Ilustração 16: Resultado Inquérito do Ginásio .....         | 34 |
| Ilustração 17: Resultado do Inquérito ao Ginásio .....      | 35 |
| Ilustração 18: Resultado do Inquérito ao Ginásio .....      | 35 |

## Índice de Tabelas

---

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1: Análise SWOT Câmara Municipal do Sabugal..... | 19 |
|---|----|

## **Introdução**

---

Para a obtenção da licenciatura em Marketing, lecionada no Instituto Politécnico da Guarda, na Escola Superior de Tecnologia e Gestão, o estágio curricular é o culminar de todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos.

O estágio curricular foi uma aprendizagem constante, onde o estagiário teve a oportunidade durante 400 horas de conciliar os conhecimentos teóricos com a experiência empresarial exigida pela Câmara Municipal do Sabugal.

De forma a uma melhor compreensão das atividades desenvolvidas, o relatório de estágio será apresentado por duas partes, na primeira parte é feita a apresentação da Município, e na segunda parte, o trabalho desenvolvido pelo estagiário.

No primeiro capítulo, numa fase inicial, será redigida uma apresentação do Município e a sua história, e numa fase posterior, uma análise interna da instituição da qual durante dois meses e onze dias o estagiário fez parte, contando esta análise com a apresentação da estrutura da empresa, a identificação da visão, missão, valores e objetivos, bem como uma análise SWOT e uma breve descrição dos serviços desenvolvidos na CM-Sabugal.

As atividades propostas às quais o estagiário conseguiu dar resposta, estão descritas no capítulo dois. Das principais atividades dará destaque à comunicação desenvolvida em diversos eventos para projeção dos projetos realizados em prol de causas sociais em que a instituição é o principal apoio e apresentação de um projeto, onde o estagiário teve a liberdade de optar pelas diversas áreas existentes, escolhendo criar um circuito de manutenção urbano, visto toda a sua atividade se centrar na divisão Sociocultural e Qualidade de Vida.

# **CAPÍTULO I – APRESENTAÇÃO DO MUNICÍPIO**

# 1. Apresentação e História da Câmara Municipal do Sabugal.

---

## 1.1. História do Concelho

A Vila do Sabugal, situada no Concelho do Sabugal, localiza-se na região da Beira Interior Norte, pertence ao distrito da Guarda e confina no quadrante leste, numa grande extensão com Espanha. É onde se localiza a sede do município. Possui uma área de 31,57 km<sup>2</sup> e tem 1901 residentes.

O seu Concelho possui uma área aproximada de 827 Km<sup>2</sup> e um quantitativo populacional de 12544 habitantes<sup>1</sup>.

A sua altitude varia entre cotas superiores de 1200 m e inferiores a 500 m e está ladeado por um conjunto de recursos naturais de que se destaca o rio Côa que nasce a sudeste do concelho (sul de Foios) e da Serra da Malcata.

O Concelho dispõe de duas grandes infraestruturas — Barragens do Sabugal e Alfaiates — de onde se destaca pela dimensão, a Barragem do Sabugal, executada no âmbito do projeto hidroagrícola da Cova da Beira tendo por conseguinte um impacto regional.

Em termos históricos a caracterização do nome Sabugal vem da existência de sabugos e sabugueiros<sup>2</sup> perto do curso de água do rio Côa, tendo um sabugueiro nos braços de armas mais antigos. A sua habitabilidade tem vestígios desde a idade do Bronze<sup>3</sup>, romana e dos visigodos<sup>4</sup>.

A vila do Sabugal, propriamente dita, terá sido fundada na 2.<sup>a</sup> metade do século XII, tornando-se concelho através do monarca leonês, D. Afonso IX, cerca de 1190. O castelo e as muralhas terão ocupado o ponto mais alto da colina da antiga povoação.

---

<sup>1</sup> Dados Fornecidos pelo Instituto Nacional de Estatística, nos últimos Censos 2011

<sup>2</sup> Sabugos / Sabugueiros: Arbustos da família das Caprifoliáceas.

<sup>3</sup> Idade do Bronze: Entre o II Milénio e inícios do I Milénio A.C.

<sup>4</sup> Visigodos: período final da dominação Romana, entre o século IV e VIII.

## 1.2. Apresentação da Instituição CM - Sabugal

Tendo o concelho do Sabugal uma população bastante abrangente foi necessário a criação de um órgão executivo colegial.

A Câmara Municipal do Sabugal é responsável pela gestão quotidiana e planificação do rumo do Concelho. Esta instituição é composta por um presidente e diversos vereadores que gerem os diferentes departamentos existentes na composição da Câmara. Tem como função a conjugação de três elementos, o dispositivo legal que define regras e normas de conduta do Município, a representação do estado na área de jurisdição do Concelho e a função de orientação que é definida através do empenho, compromisso e liderança política dos objetivos da Câmara com os seus Municípes.

Nos parâmetros acima citados os três elementos são desenvolvidos com base no desenvolvimento socioeconómico, ordenamento do território, abastecimento público, saneamento básico, tal como na saúde, educação, cultura, ambiente e desporto.

Para dar resposta à população e organização territorial, uma das funções principais da CM-Sabugal é zelar pelo cumprimento das deliberações da assembleia municipal, fixar as tarifas e os preços da prestação de serviços ao público pelos serviços municipais ou municipalizados, deliberar sobre a administração de águas públicas sob sua jurisdição, estabelecer a denominação das ruas e praças das povoações e estabelecer as regras de numeração dos edifícios. Como responsabilidade social a organização apoia e comparticipa no apoio à ação social escolar e às atividades complementares no âmbito de projetos educativos, nos termos da lei, bem como o incentivo à cultura, à prática do desporto e coletividades existentes no município. Atualmente dada a conjuntura atual a CM-Sabugal desenvolve o incentivo constante para que as empresas se fixem no Concelho, e sendo uma forma de desenvolvimento e fixação de mais pessoas no Concelho.

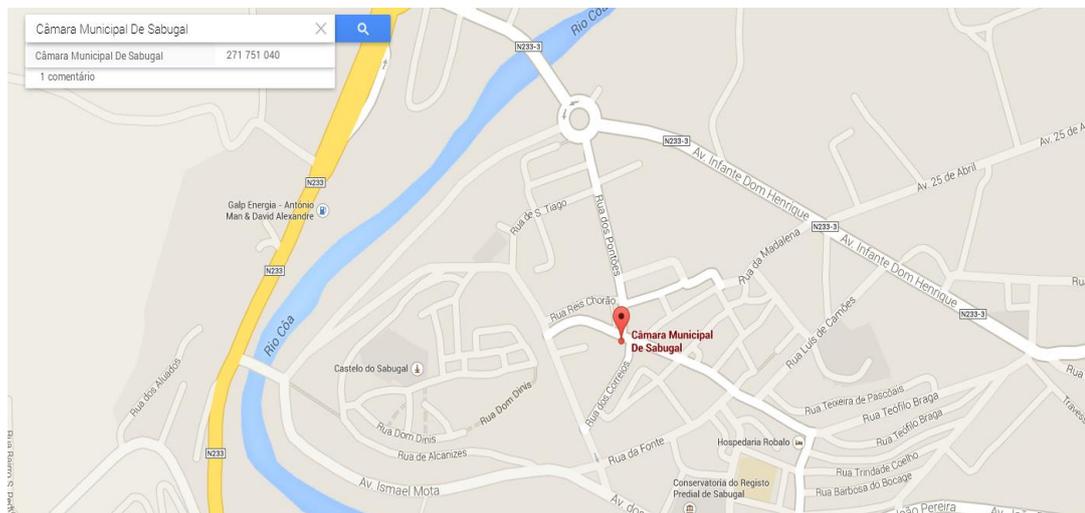


**Ilustração 1: Edifício da Câmara Municipal do Sabugal**

**Fonte:** <http://www.executivo.guarda.>

### 1.3. Dados Corporativos da CM-Sabugal

- 📍 **Nome da Instituição:** Câmara Municipal do Sabugal
- 📍 **Endereço:** Praça da Republica, 6324-007 Sabugal
- 📍 **Nº de Contribuinte:** 506811662
- 📍 **Telefone:** 271751040
- 📍 **Fax:** 271753408
- 📍 **WebSite:** [www.cm-sabugal.pt](http://www.cm-sabugal.pt)
- 📍 **Endereço Eletrónico:** [geral@cm-sabugal.pt](mailto:geral@cm-sabugal.pt)



**Ilustração 2: Localização da CM - Sabugal**

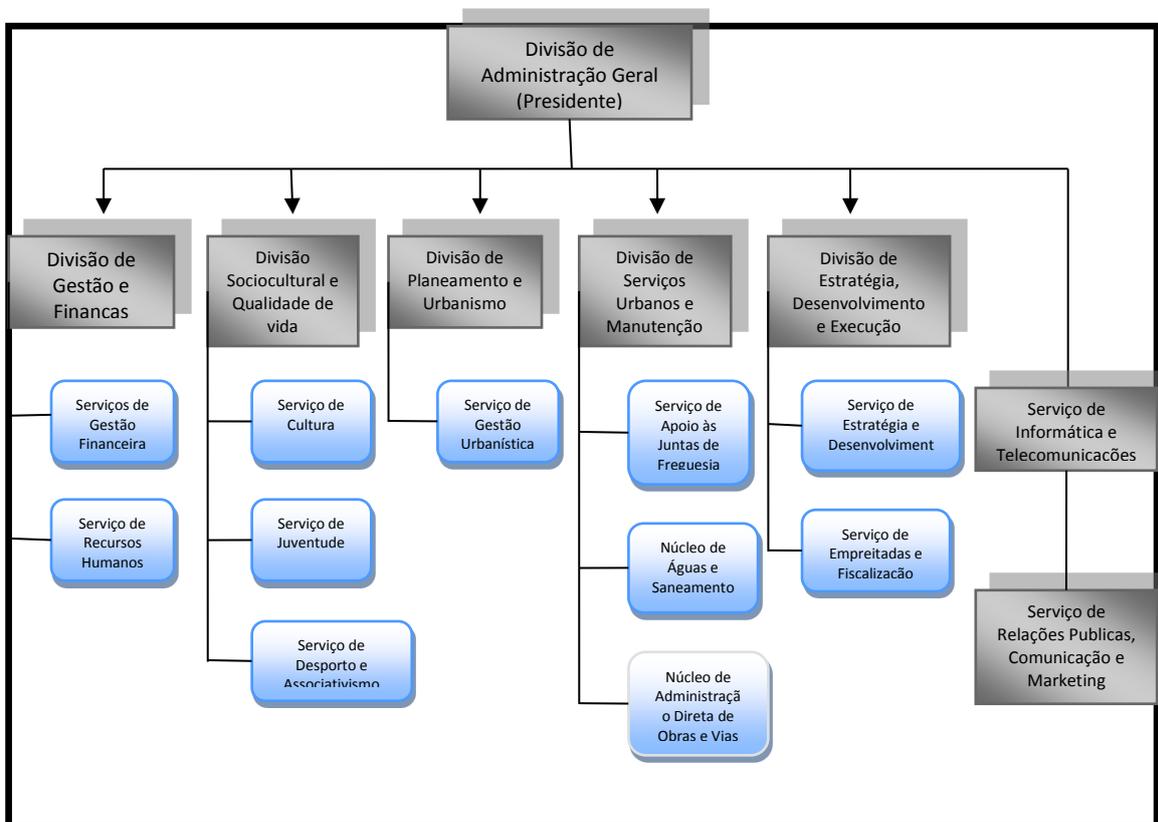
**Fonte:** <https://www.google.pt/maps/place/C%C3%A2mara+Municipal+De+Sabugal/@40.351569,-7.091146,17z/data=!3m1!4b1!4m2!3m1!1s0xd3daa0a1cece3e7:0xa4592184e0a594c9>

## 2. Estrutura da CM - Sabugal

A estrutura organizacional de uma empresa “é o gráfico que representa os órgãos da empresa e as relações de autoridade e de responsabilidade existentes entre si.

Num organograma todos os membros estão dispostos em níveis hierárquicos; quanto mais alto for o nível, maior será a importância desse membro.

A ligação hierárquica entre os membros de uma organização é representada por linhas verticais e linhas laterais, e as caixas representam os membros”.<sup>5</sup>



**Ilustração 3: Organograma CM – Sabugal**

**Fonte:** Elaborado pelo estagiário

A Câmara Municipal do Sabugal possui um total de 172 colaboradores, divididos pelos diversos departamentos que compõem a estrutura da empresa, como demonstra a ilustração 3, sendo o órgão máximo o presidente Dr. António Robalo.

<sup>5</sup> Material Pedagógico da UC de Organização e Gestão, Ana Oliveira (2010/2011)  
Gesp.010.02 (provisória)

## **3. Visão, Missão, Valores e Objetivos<sup>6</sup>**

---

### **3.1. Visão**

A visão é um acumular de convicções que direcionam a sua trajetória, pode ser percebida como a direção desejada, o caminho que se pretende percorrer, uma proposta do que a instituição deseja ser a médio e longo prazo e ainda de como ela espera ser vista por todos.

É a descrição do futuro desejado para a empresa.

A visão da CM – Sabugal é “afirmar o Município no panorama nacional, sendo reconhecido pela prestação de um serviço público eficaz e eficiente, apostando na modernização, inovação e desenvolvimento do Concelho. Incentivar uma cultura de excelência, orientada para a promoção da qualidade de vida e satisfação dos munícipes e visitantes do Sabugal, nas vertentes económica, social e ambiental.”<sup>7</sup>

### **3.2. Missão**

A missão representa o que a empresa se propõe fazer e para quem. O enunciado da missão é uma declaração concisa do propósito e das responsabilidades da empresa perante os seus clientes.

A missão da CM – Sabugal é “contribuir para a satisfação das necessidades e expectativas dos Municípios, recorrendo a práticas de gestão, tecnologias e infraestruturas inovadoras, bem como apoiar continuamente outras Organizações que contribuam para a promoção e desenvolvimento do Concelho”.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Definições com base no *Mercator XXI – Teórica e Prática do Marketing*.

<sup>7</sup> Informação cedida pela Instituição.

<sup>8</sup> Informação cedida pela Instituição.

### 3.3. Valores

Os valores “podem ser definidos como princípios que guiam a vida da organização, tendo um papel tanto de atender os seus objetivos quanto de atender às necessidades de todos aqueles à sua volta”.<sup>9</sup>

Os valores da CM – Sabugal são:

- ❖ Seriedade e Sobriedade.
- ❖ Ética Profissional.
- ❖ Valorização dos Colaboradores.
- ❖ Satisfação dos Munícipes.

### 3.4. Objetivos

Os objetivos são “metas que se pretendem alcançar/situações que a empresa deseja alcançar futuramente/alvos que se selecionam e procuram alcançar dentro de um prazo pré-estabelecido”.<sup>10</sup>

**Os objetivos da Câmara Municipal do Sabugal são:**

- ❖ Modernização e Inovação.
- ❖ Resposta eficaz e eficiente às solicitações dos Munícipes.
- ❖ Competência no atendimento ao Munícipe.
- ❖ Orientação para a Qualidade na prestação dos serviços.
- ❖ Dinamização do Concelho.

---

<sup>9</sup> Citado de <http://pt.slideshare.net/FilipeSimoKembo/empresas-misso-viso>

<sup>10</sup> Material Pedagógico da UC Organização e Gestão, Ana Oliveira (2010/2011)

## **4. Atividade e Serviços da CM - Sabugal**

---

### **4.1. Atividades da Câmara Municipal do Sabugal**

A Câmara Municipal do Sabugal é composta por vários departamentos, estando assim as atividades repartidas nos diversos pelouros camarários. A repartição dos serviços está discriminada no organograma (ilustração 3 – Pág. 6), na estrutura da empresa, esta divisão é necessária para obtenção de boas respostas junto da população, tornando-se assim mais fácil corresponder aos objetivos e planos traçados pelo membro máximo da Câmara Municipal.

Para dar resposta de forma mais rápida e eficaz junto da população existe o Website da Câmara Municipal do Sabugal, que permite ao utilizador entrar em contacto direto com alguns dos serviços prestados pela Câmara. Esta plataforma abre portas ao Município através das diferentes páginas, dando a conhecer tanto as infraestruturas como as atividades desenvolvidas no concelho. A nível de serviços permite que o utilizador tenha um contacto direto com estes, podendo sugerir melhorias e conseguindo um atendimento mais cómodo e tão eficaz como o contato pessoal. (Anexo 1)

O SIADAP<sup>11</sup> é um sistema de gestão e avaliação de desempenho na Administração Pública, aplicando-se ao desempenho dos serviços públicos, dos respetivos dirigentes e trabalhadores.

Este sistema tem uma vocação de aplicação universal à administração estadual, regional e autárquica, contando com mecanismos de flexibilidade e adaptação de modo a enquadrar as especificidades das várias administrações, dos serviços públicos, das carreiras e das áreas funcional do seu pessoal, tal como das exigências de gestão.

Na CM - Sabugal o sistema integra três componentes, o subsistema de avaliação do desempenho dos Serviços, Dirigentes e Trabalhadores da Administração Pública.

---

<sup>11</sup> SIADAP: Sistema de Avaliação do Desempenho da Administração Pública.  
Gesp.010.02 (provisória)

## 4.2. Desenvolvimento Estratégico

A Câmara Municipal do Sabugal elaborou um plano estratégico com o objetivo de afirmar o Sabugal no contexto regional e como polo de desenvolvimento da Raia Central Ibérica, reforçando a sua identidade e valorizando os seus recursos, afirmando-o como território sustentável e qualificado, atrativo para viver, investir e visitar.

Tem como pontos principais enriquecer, em tempo, o processo em curso da revisão do PDM<sup>12</sup>, dotando-o de orientações relevantes em matéria de ordenamento, programação de infraestruturas e equipamento e antecipar uma visão de necessidades de intervenção para o Município, num contexto em que se aproxima um novo período de programação dos Fundos Estruturais para a definição do papel e posicionamento futuro do Concelho do Sabugal no contexto regional<sup>13</sup>.

## 4.3. Ação Social

O desenvolvimento deste setor recai sobre a sua modernização e adequação a públicos específicos, o que pode vir a constituir uma fonte de atração de pessoas e emprego e de dinamização económica, enquadrar nessa procura externa.

O público-alvo destes serviços apresenta algumas especificidades que até ao momento ainda não têm respostas em valências oferecidas pelas instituições existentes, sendo necessário avaliar o potencial dos mercados-alvo e das suas características, tentando adequar a estrutura a alterações de composição e características dos seus utentes, num futuro próximo.

---

<sup>12</sup> PDM: Plano Diretor Municipal, estabelece a estratégia de desenvolvimento territorial.

<sup>13</sup> Escrito com base em: Plano Estratégico

## 4.4. Ambiente e Energia

Para um desenvolvimento sustentado estas duas bases são fundamentais. A identificação e caracterização dos valores ambientais presentes no território afiguram uma tarefa relevante para o planeamento estratégico do desenvolvimento do Concelho, tendo como domínios de análise, recursos hídricos, energia, resíduos, saneamento e património natural<sup>14</sup>.

## 4.5. Agricultura

As atividades primárias desempenharam tradicionalmente um papel estruturante no Concelho do Sabugal, embora se tenha assistido à crescente terciarização da economia e à perda de importância económica. Atualmente tem vindo a ocorrer uma crescente importância deste setor como resposta à crise económica assente em todo o país. A forte relevância da dimensão agro-rural na identidade territorial e na economia mantém-se, mas num nível de produção de auto sustentação<sup>15</sup>.

## 4.6. Cultura e Turismo

A valorização económica das atividades no âmbito da cultura património e turismo deve de assumir um papel central na afirmação do território como um espaço atrativo para viver, investir e visitar, mas também no reforço da identidade do Concelho do Sabugal, no contexto regional, nacional e ibérico.

Como catalisador de desenvolvimento económico e social, pressupõe uma abordagem das atividades conjugando turismo e património, evidenciando a riqueza, a originalidade e a qualidade dos recursos existentes e transformação de produtos primários, criatividade e artes performativas, através de *design* e aprendizagem, para

---

<sup>14</sup> Com base em: Plano Estratégico do Sabugal 2025.

<sup>15</sup> Com base em: Plano Estratégico do Sabugal 2025.

que assim se construa uma base de inovação territorial no âmbito das indústrias criativas.

O Concelho do Sabugal conta com um património natural impar. Este conjunto de elementos possui um elevado valor ambiental em termos de preservação da biodiversidade e de manutenção de ecossistemas<sup>16</sup>.

Através do *Website* da Câmara Municipal do Sabugal é possível ter um contato aberto com os diversos eventos culturais que acontecem em todo o Concelho do Sabugal como demonstra a ilustração 4.



**Ilustração 4: Agenda Municipal do Sabugal**

**Fonte:** <http://agendamunicipal.cm-sabugal.pt/>

Um dos meios de divulgação da cultura, turismo e tudo o mais que engloba o nome do Sabugal e dos seus munícipes é feito através da comunicação social. A CM – Sabugal faz a ligação direta e indireta com os órgãos de Comunicação Social. Destes órgãos fazem parte as rádios locais os jornais e os meios audiovisuais. O Município dá uma elevada importância e preocupa-se em manter os seus munícipes informados e sempre salvaguardando os seus interesses e os interesses da região do Concelho do Sabugal.

<sup>16</sup> Com base em: Plano Estratégico do Sabugal 2025.  
Gesp.010.02 (provisória)

No que diz respeito aos meios audiovisuais a CM – Sabugal recorre a este meio de comunicação quando no Concelho se justifique um evento de grande dimensão e de grande projeção a nível nacional ou internacional. Devido à conjuntura económica, o recurso a este meio de comunicação tem elevados custos monetários.

Nos últimos quatro anos a CM - Sabugal, tem apostado na volta a Portugal em bicicleta com uma etapa de chegada ou partida, onde tem movido muita gente e programas em direto onde mostram o que o sabugal tem de melhor, bem como as capeias arraianas, vindo visitantes de todo o Portugal e Espanha amantes da Tauromaquia.

O jornal de maior destaque na região do Concelho do Sabugal é o Cinco Quinas, um jornal com grande expressão não só no Sabugal mas também no distrito da Guarda, podendo ser adquirido em qualquer quiosque ou ler a edição *online* através de uma assinatura anual.

## **4.7. Desporto e Juventude**

As condições existentes na área do desporto e do apoio à juventude, podem constituir como uma fonte de desenvolvimento do espírito empreendedor e da qualidade de vida e do bem-estar associadas a atividades económicas emergentes nos campos do turismo, das atividades ao ar livre, da criatividade, do conhecimento e da motricidade humana<sup>17</sup>.

No Departamento da Cultura, desporto, e associativismo, onde o principal foco do estágio estava direcionado, existe a Sabugal +. É uma empresa Municipal que tem como objeto promover, apoiar e desenvolver atividades de carácter cultural, social, patrimonial, desportivo, turístico e ambiental no Município do Sabugal.

Estes serviços direcionados aos Municípios a cargo da empresa Sabugal+, tem a supervisão do vereador da cultura Dr. Amadeu Neves.

---

<sup>17</sup> Com base em: Plano Estratégico do Sabugal 2025.  
Gesp.010.02 (provisória)

### **Algumas das principais instalações e equipamentos:**

- ❖ Museu do Sabugal;
- ❖ Pavilhão e Piscinas Municipais;
- ❖ Colónia Agrícola de Martim Rei;
- ❖ Cento de negócios Transfronteiriço;
- ❖ Centro de Juventude de Cultura e Lazer do Soito;
- ❖ Postos de Turismo em diversas localidades do concelho;
- ❖ Biblioteca Municipal do Sabugal.

## **4.8. Principais Serviços da Sabugal +**

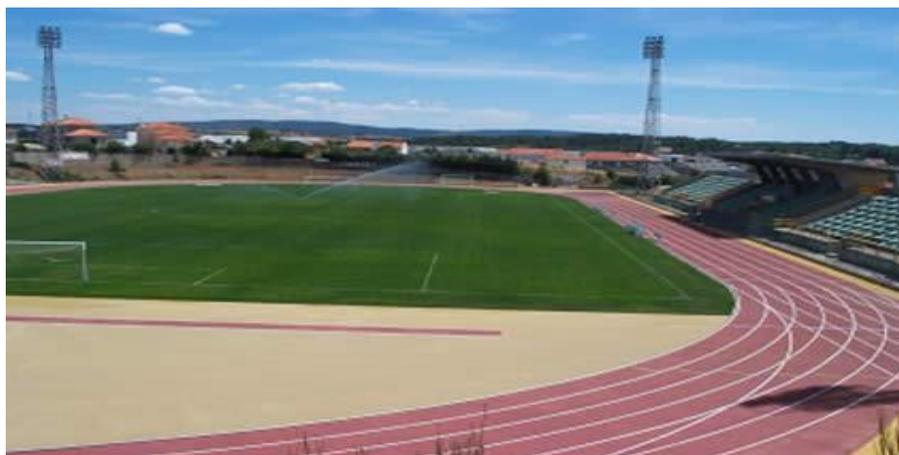
O Estádio Municipal dispõe de dois campos de futebol com as dimensões regulamentares, um campo de futsal e de ténis:

- ❖ O campo principal é relvado e tem bancadas para espectadores, sendo parte dos lugares em bancada coberta.
- ❖ O campo secundário é pelado.
- ❖ Campo de futsal convertível em campo de ténis.

A pista de atletismo tem seis corredores, vala de obstáculos, pistas para salto em comprimento, além de áreas para lançamentos.

Estão disponíveis dois balneários para as equipas de arbitragem, rouparia, bar e instalações sanitárias.

Neste momento o campo secundário encontra-se em obras, futuramente passará a ser um campo relvado sintético. Como demonstra a ilustração 5.



**Ilustração 5: Estádio Municipal do Sabugal**

**Fonte:** <http://www.zerozero.pt/estadio.php?id=8911>

#### **4.8.1. Termas do Cró**

O complexo Termal do Cró está situado entre as Freguesias da Rapoula do Côa e do Seixo do Côa, a 15 km para norte do Sabugal. O local é atravessado pela Ribeira do Boi.

Estas águas medicinais têm uma utilização antiquíssima, pois existem alguns indícios (cerâmicas de construção e moedas) que apontam para uma possível presença no local em período romano.

Encontra-se em construção o Hotel Termal do Cró – Cró Hotel & SPA.

Atualmente as termas do Cró dispõem de um moderno e amplo balneário termal, com equipamentos de ponta e recursos humanos altamente qualificados, aliando a saúde, a prevenção e a manutenção ao bem-estar, através de serviços de termalismo clássico, bem-estar e fisioterapia, como demonstra a ilustração 6.

#### 4.8.1.1. Instalações e Equipamentos

- ❖ Balneário termal;
- ❖ Sala de vias respiratórias;
- ❖ Piscina termal;
- ❖ Corredor de marcha osteoarticular;
- ❖ Corredor de marcha vascular;
- ❖ Banheiras de hidromassagem;
- ❖ Duches de massagem Vichy;
- ❖ Duche circular;
- ❖ Duche de jacto;
- ❖ Duche pedidaix;
- ❖ Hidroterapia;
- ❖ Estufas de vapor;
- ❖ Piscina aquecida hidrodinâmica;
- ❖ 20 pontos de hidromassagem;
- ❖ Ginásio Cardio;
- ❖ Salas de tratamentos rosto e corpo;
- ❖ Salas de massagens;
- ❖ Sauna;
- ❖ Banho turco.



**Ilustração 6: Termas do Cró**

**Fonte:** [http://www.termasdocro.com/galeria/fotografias//12\\_Na\\_vanguarda\\_do\\_Termalismo/img\\_14\\_206.JPG](http://www.termasdocro.com/galeria/fotografias//12_Na_vanguarda_do_Termalismo/img_14_206.JPG)

#### 4.8.2. Museu Municipal do Sabugal

Localizado no edifício das antigas finanças, o Museu Municipal do Sabugal foi aberto ao público em 2006 e conta com uma média de 6.500 visitantes<sup>18</sup> anuais. Apresenta uma exposição permanente sobre a história do homem. Do seu espólio fazem parte vários utensílios de pedra lascada, que revelam as origens da ocupação humana na região, pedras funerárias da época romana, objetos medievais e armamento do século XIX. Na sua envolvente, o museu oferece um espaço ajardinado muito agradável, onde sobressaem uma sequoia gigante<sup>19</sup>, uma fonte de repuxos e um bar com esplanada para deslumbrar todo o espaço exterior com a maior harmonia possível.

Uma das inovações do Museu Municipal do Sabugal, foi a criação de um site que mostra as notícias, exposições, horários e preços do Museu. Bem como a criação de um catálogo onde qualquer pessoa pode consultar em forma de listagem de fotos, as peças expostas no Museu. Para um acesso mais fácil está dividido em seis tópicos desde a pré-história até à época moderna. (Anexo 2)

Ainda inserido nas instalações do Museu está um moderno auditório onde uma vez por mês é exibido um filme, funcionando como cinema esporadicamente, com um projetor de película 35 milímetros. Este auditório também é usado para as votações e deliberações das assembleias gerais da Câmara.



**Ilustração 7: Museu Municipal do Sabugal**

**Fonte:** <http://www.lifecooler.com/artigo/passear/museu-municipal-do-sabugal/416504/>

<sup>18</sup> Com base em estatísticas da Sabugal +.

<sup>19</sup> Sequoia Gigante: A maior espécie de Arvore conhecida no planeta Terra.

#### 4.8.3. Projeto Sabugal WI-FI

Com vista a potenciar as novas tecnologias da informação e à modernização do Concelho do Sabugal, a Câmara Municipal Sabugal, com o apoio do Ministério da Ciência, Tecnologia e do Ensino Superior através do Programa Operacional Sociedade do Conhecimento (POS-C).

Este projeto Sabugal Wi-Fi é um serviço que permite a qualquer cidadão ligar-se à internet de banda larga, sem fios, bastando para isso efetuar o registo no Website da Câmara Municipal do Sabugal, ou no serviço de informática e telecomunicações da Câmara.

Qualquer cidadão pode consultar o correio eletrónico, conversar em tempo real, aceder às aplicações informáticas da sua empresa, ou navegar na internet a alta velocidade, sem fios.

Os locais no Concelho do Sabugal com WI-FI:

- ❖ Piscinas Municipais;
- ❖ Sede da Câmara Municipal do Sabugal;
- ❖ Museu Municipal do Sabugal;
- ❖ Biblioteca Municipal do Sabugal.

## 5. Análise SWOT

A SWOT é “Uma análise situacional contempla um diagnóstico à empresa e seus produtos/serviços, assim como uma análise à envolvente, para serem identificados os trunfos (Strengths), as fraquezas (Weaknesses), as oportunidades (Opportunities) e as ameaças (Threats).<sup>20</sup> Como demonstra a Tabela 1.

|  | <b>Pontos Fortes</b>   | <b>Pontos Fracos</b>   |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Serviço de qualidade prestado aos Municípios;</li> <li>❖ Parque empresarial infraestruturados e com espaços disponíveis;</li> <li>❖ Espírito empreendedor dos residentes do Sabugal;</li> <li>❖ Riqueza cultural, patrimonial e turística do Concelho.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disponibilidade de mão-de-obra qualificada muito limitada;</li> <li>❖ Fraca ou nula atividade promocional do Sabugal como destino turístico;</li> <li>❖ Falta de inovação e desenvolvimento de serviços e bens;</li> <li>❖ Dificuldade de captação de população jovem.</li> </ul> |
| <b>Oportunidades</b>   | <b>Sugestões</b>   | <b>Sugestões</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Possibilidade de crescimento sustentado, de produção de bens de natureza regional e económica;</li> <li>❖ Produção energética e eólica;</li> <li>❖ Cativação de população jovem.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desenvolvimento de projetos turísticos de paisagem, caça, pesca e natureza;</li> <li>❖ Possibilidade de exploração de biomassa florestal e mini e macro produção voltaica;</li> <li>❖ Criação de postos de trabalho.</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desenvolvimento de serviços e bens;</li> <li>❖ Promover a imagem do Concelho em todo o território nacional;</li> <li>❖ Apostar na cultura como fator diferenciador de imagem;</li> <li>❖ Emigrantes nas férias de verão.</li> </ul>   |
| <b>Ameaças</b>   | <b>Sugestões</b>   | <b>Sugestões</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Deslocação ou encerramento das principais empresas;</li> <li>❖ Concelho envelhecido;</li> <li>❖ Taxa de natalidade baixa;</li> <li>❖ Imigração/Emigração da população jovem;</li> <li>❖ Crise económica.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Desenvolver projetos sustentado a nível de cultura, serviços e lazer;</li> <li>❖ Incentivos à Natalidade;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Captação de empresas – âncora de peso significativo na área de influência do Sabugal;</li> <li>❖ Apostar na mão-de-obra qualificada.</li> </ul>   |

**Tabela 1: Análise SWOT Câmara Municipal do Sabugal**

**Fonte:** Elaboração Própria

<sup>20</sup> Material Pedagógico da UC de Gestão de Produtos e Marcas, Teresa Felgueira (2012/2013)  
Gesp.010.02 (provisória)

# **CAPITULO II - TRABALHO DESENVOLVIDO**

# 1. Circuito Urbano de Manutenção

Um dos tópicos propostos no plano de estágio, pelo orientador Dr. Marco Capela foi realizar um trabalho de campo, um estudo viável para o Município do Sabugal, em que consistia dar aos Munícipes formas diferentes e estímulos novos para a prática desportiva no Sabugal.

Uma das primeiras vertentes que foi observada foi a geografia da Vila do Sabugal, com pouco relevo acidentado, a segunda vertente foi uma crescente adesão dos Munícipes para a prática das caminhadas e do *jogging*<sup>21</sup> no Concelho.

Com estas duas vertentes, acima mencionadas, o projeto visou criar um circuito urbano de manutenção no Sabugal, e com isto trazer mais-valias para quem pratica desporto ao ar livre.

No projeto existiam três opções, para a instalação deste circuito: a opção A seria no novo caminho da praia fluvial do Sabugal, a opção B seria no Complexo do Pavilhão e Piscinas do Sabugal e a opção C no Complexo Desportivo do Estádio Municipal do Sabugal.

Fiz várias deslocações a estas três opções. A escolha recaiu no novo caminho remodelado da praia fluvial do Sabugal, primeiro por ser um espaço recentemente remodelado, com uma boa iluminação para a prática desportiva quer de noite quer de dia. Também para aproveitar os espaços verdes aleado à natureza com um percurso plano sempre à beira-rio. E sendo um local que responde à crescente procura de atividades relacionadas com a natureza, e uma boa forma de combater o stress, pelo facto de ser muito arborizada, e por estar junto a uma linha de água permanece sempre fresco nos meses com maior calor.

## **Vantagens:**

- ◆ Sensibilização da prática de atividades físicas, e promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida, são um veículo de estimulação ao convívio e fonte de ocupação de tempos livres.

---

<sup>21</sup> Jogging: Atividade física em que o ritmo e velocidade da marcha, são mais rápidos que na caminhada e mais lentos que ao correr.

### **Alvos:**

- ◆ Direcionado a todas as faixas etárias: crianças, adultos e seniores.

A Câmara Municipal do Sabugal mostrou interesse pelo primeiro esboço do circuito de manutenção.

O projeto foi repartido em duas partes. *Stage One* seria o primeiro corredor de manutenção, já referido no remodelado caminho fluvial do Sabugal. Com a criação de múltiplas estações de treinos adaptadas as necessidades dos Munícipes com placas informativas sobre como realizar os exercícios.

### **As etapas estabelecidas no *Stage One*:**

- ◆ Parque infantil;
- ◆ Bar esplanada;
- ◆ Painéis informativos da Fauna e Flora do Rio Côa;
- ◆ Máquinas de manutenção física.

Para reunir as melhores condições de utilização do caminho fluvial do Sabugal, o objetivo não era só basear-se no circuito de manutenção, mas sim na sua envolvência e nas potencialidades existentes.

E para isso era fundamental a criação de um parque infantil e um bar esplanada, uma maior abrangência da população em si, como forma de convívio em família, e desta forma aumentar o tempo de permanência no local.

O circuito urbano de manutenção do Sabugal, teria como principal objetivo aliar a prática do exercício físico e do convívio em família com condições próprias e confortáveis num local fantástico e bem conseguido.

A *Stage Two* seria a ligação do *Stage One* com o Complexo Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal, com um corredor urbano devidamente sinalizado para a prática da caminhada e corrida em segurança num percurso total de 4500 metros.

***Objetivos do Stage Two:***

- ❖ Corredor de acesso ao *Stage One*;
- ❖ Circuito de corrida urbana;
- ❖ Máquinas de manutenção física.

O projeto foi aprovado pelo vereador Dr. Amadeu Neves e o Presidente da Câmara António Robalo, e já se encontra implementado no local descrito em cima.

Os Munícipes do Sabugal reagiram bem ao circuito de manutenção e constata-se uma forte adesão e prática desportiva no local. (Anexo 3)



**Ilustração 8: Circuito de Manutenção do Sabugal**

Fonte: <https://www.facebook.com/sabugal.concelho>

## 2. Dia do Coração

---

Foi uma atividade para promover a atividade física e combater os hábitos sedentários, bem como fazer um rastreio médico grátis à população do Município do Sabugal.

Esta atividade ocorreu no Complexo do Pavilhão e Piscinas Municipais e contou com a colaboração da Câmara Municipal, a *Sabugal mais*, o centro de saúde do Sabugal, a *Pró Raia* e a Escola Secundária do Sabugal.

### **As atividades estavam divididas em três categorias:**

- ❖ Combate ao sedentarismo, prova de condição física e prova dos sentidos, esta primeira categoria estava direcionada para 100 alunos dos 5º e 6º da Escola Secundária do Sabugal e a 20 alunos da Universidade Sénior do Sabugal.
- ❖ Rastreio cardiovascular a todas as pessoas que se dirigissem ao Complexo Desportivo. Este rastreio contou com um rastreamento de 280 pessoas, dados fornecidos pelo Centro de Saúde do Sabugal.
- ❖ *Workshops*<sup>22</sup> e palestras sobre o tabaco, obesidade e exercício físico, com intervenção de especialistas da área.

A intervenção do estagiário nesta atividade do dia do coração foi ampla e variada, estando envolvido nas três atividades com participação ativa. No combate ao sedentarismo, tive a meu cargo um grupo de 25 alunos para a realização da prova de condição física, devido a estar apto e com certificação para exercer essa função.

No rastreio cardiovascular, o envolvimento do estagiário foi principalmente na elaboração de um *voucher*<sup>23</sup> oferta. Este *voucher* consistia, que todas as pessoas que fizessem o rastreio médico recebessem um voucher oferta “um amigo para o coração”. Este *voucher* garantia, uma entrada grátis para uma atividade nas Piscinas Municipais,

---

<sup>22</sup> *Workshops*: É uma reunião, um grupo de discussão que enfatiza a troca de ideias e a demonstração e aplicação de técnicas.

<sup>23</sup> *Voucher*: É um termo de origem Inglesa que remete para um documento comprovativo de pagamento e o direito a um serviço ou um produto.

ou de uma entrada no Museu ou Castelo do Sabugal, como demonstra a ilustração 9. Foram entregues 280 *vouchers*, condizente com o número de rastreios efetuados.

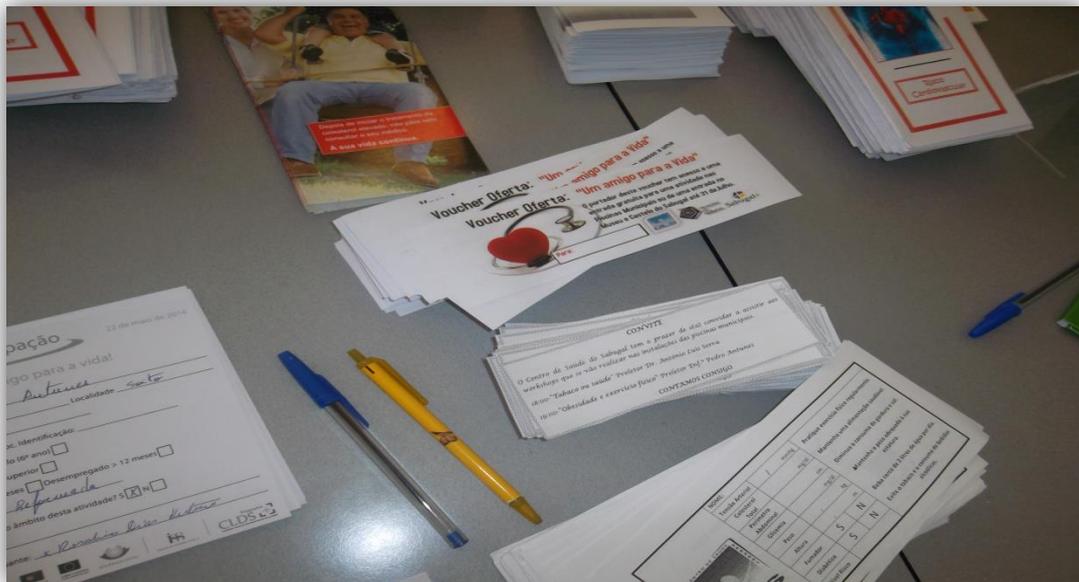
A participação nos *workshops* e palestra, foi meramente logística.

### **Na primeira fase de divulgação e comunicação do evento:**

- Os meios de divulgação foram através de *flyers*<sup>24</sup>, cartazes, *website*<sup>25</sup> da Câmara Municipal do Sabugal, *facebook*<sup>26</sup> do Município do Sabugal.

### **Na segunda fase de divulgação, pós evento:**

- Nos meios áudio visuais, a Local T.V e Rádio Televisão Portuguesa (RTP) no bloco informativo regiões. (Anexo 4)



**Ilustração 9: Dia do Coração**

**Fonte:** Elaboração Própria

<sup>24</sup> *Flyers*: Panfleto de dimensões reduzidas, utilizados para promover festas e eventos.

<sup>25</sup> *Website*: Termo usado para fazer referência a uma página ou a um agrupamento de páginas relacionadas entre si, acessíveis na internet através de um determinado endereço.

<sup>26</sup> *Facebook*: Rede social fundada por Mark Zuckerberg em 2004.

### 3. Férias Desportivas

Foi proposto ao estagiário a colaboração e planificação das férias desportivas que o Município do Sabugal organiza todos os anos.

As férias desportivas têm como objetivo a ocupação dos tempos livres das crianças do município com idades dos 6 anos até aos 15 anos. É uma forma de colmatar o vazio criado pelo encerramento do ano letivo escolar, e com isto ser uma solução para os pais manterem os filhos ocupados enquanto vão trabalhar.

As férias desportivas 2014 tiveram início em 16 de Junho e terminaram em 1 de Agosto. Para a sua realização era necessário um mínimo de 12 crianças e um máximo de 45 crianças por semana e a planificação das atividades era diferente de semana para semana e as inscrições eram igualmente semanais.

Para as atividades propostas e planificadas constava, canoagem, *ateliers* de pintura, ida às praias fluviais da Rapola do Côa e do Sabugal, caminhadas e corridas de orientação, BTT, jogos tradicionais e ida a Museus e Cinema.

Outro dos objetivos para o estagiário foi a criação do cartaz das férias desportivas. Devia ser um cartaz mais dinâmico e menos infantil do que dos anos anteriores com cores vivas e que tivesse um efeito mais chamativo e motivacional para os pais aderirem às férias desportivas, como demonstra a ilustração 10. (Anexo 5)

O cartaz esteve exibido no *facebook* do Município do Sabugal, no jornal cinco quinias e no *Website* da CM – Sabugal.



Ilustração 10: Férias Desportivas

Fonte: <https://www.facebook.com/sabugal.concelho/photos>

## 4. Espetáculo de Ballet

Foi proposto ao estagiário a colaboração no evento de ballet, que consistia num recital para a demonstração dos conhecimentos adquiridos ao longo do ano.

A colaboração do estagiário teve como principais pontos, apoiar na logística, ajudar na montagem do cenário, e a criação do cartaz correspondente ao espetáculo.

Para elaborar tais tarefas, houve a participação do estagiário nos briefings e reuniões para esclarecimento dos procedimentos a efetuar.

O cartaz foi elaborado através de uma plataforma de criação de cartazes e *flyers* na internet com o nome de *Poster my Wall*.

A responsável pelo evento forneceu as linhas a seguir sobre o tema, e dando total liberdade de criatividade para a elaboração do cartaz. Após diversas propostas o cartaz escolhido recaiu sobre a ilustração 11 apresentada em baixo. (Anexo 6)

Os meios de divulgação que foram delineados para abranger um maior número de pessoas, recaíram sobre a internet nomeadamente a rede social Facebook, onde se podia encontrar o cartaz e a informação sobre o espetáculo, no Website da Câmara onde era possível através de um *QR – Code*<sup>27</sup> toda a informação sobre a atividade a realizar. Fora do mundo virtual a promoção do evento encontrava-se no local do espetáculo, no Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal.



Ilustração 11: Espetáculo de Ballet

Fonte: Elaboração Própria

<sup>27</sup> *QR – Code*: Resposta rápida, código de barras com capacidade de interpretação rápida através de utilização de *Smartphones* (telefones inteligentes).

## 5. Website

---

O *Website* é um espaço virtual de uma organização ou pessoa, que tem como objetivo fazer a divulgação da empresa ou pessoa através de uma página virtual dinâmica ou estética.

Um dos tópicos proposto para o meu estágio, foi a criação de um *Website* para haver uma maior interatividade entre o Complexo Desportivo e os Múncipes do Concelho.

O primeiro passo para a criação deste *Website* foi a definição e *briefing*, numa reunião com o meu orientador Dr. Marco Capela, onde foi abordado o levantamento de necessidades, tais como a estrutura de navegação do *Website*, a sua interatividade, a requisição de uma máquina fotográfica e os primeiros traços gerais.

Com este *Website*, uma das funções seria dar a informação correta das atividades que se realizam no complexo, o preçário completo de todas as atividades, ou atividades agendadas futuramente.

O objetivo fundamental é dar às pessoas o conteúdo, a informação e mostrar o espaço do Complexo Desportivo Pavilhão e Piscinas Municipais em qualquer parte de Portugal ou Mundo, e dar a oportunidade de seguir o que de novo se faz no Município em termos desportivos.

Um dos entraves criados pela Câmara Municipal do Sabugal, foi uma questão monetária, devido à Câmara já possuir vários domínios de contas *WEB*<sup>28</sup>, e a criação deste *Website* ficaria relativamente cara para ter a designação *www.pt*.<sup>29</sup>

Tentando conciliar o objetivo fundamental com o acesso facilitado por parte das pessoas, o estagiário criou diversas hiperligações<sup>30</sup> para facilitar a navegação neste *Website*. Assim podemos encontrar na plataforma, as infraestruturas, atividades e preços, os membros, a agenda e ainda uma galeria de fotos.

---

<sup>28</sup> *WEB*: Sistemas de informações ligadas através de hipermédia (hiperligações).

<sup>29</sup> *WWW.pt*: É a sigla para World Wide Web, que significa rede de alcance mundial, sendo que “pt” significa Portugal.

<sup>30</sup> Hiperligações: Ligação que consiste num ícone ou numa sequência de texto que, quando ativadas, permitem o acesso à informação eletrónica noutra localização.

Como a interação com as pessoas é o centro de sucesso de uma organização e a sua satisfação fator decisivo para o *feedback*<sup>31</sup> das atividades desenvolvidas, existe um separador dedicado à opinião das pessoas em que podem entrar em contacto direto com a organização através de mensagens que são direcionadas para o correio eletrónico da empresa.

Este *site* caracteriza-se por cores claras e frescas e pela dinâmica da sua página inicial, contando com um *slide* de fotos em constante mudança.

Na parte inferior da página inicial, contém o horário de funcionamento, os endereços, correio eletrónico e um mapa *Google Maps*<sup>32</sup> para indicar as coordenadas e localização geográfica do pavilhão e piscinas municipais do Sabugal (Anexo 7).

---

<sup>31</sup> *Feedback*: Palavra inglesa que significa dar resposta a um determinado pedido ou acontecimento.

<sup>32</sup> *Google Maps*: fornece direções, mapas interativos, via satélite e imagens aéreas de vários países.

## 6. Inquéritos

---

A elaboração de um questionário “tem como objetivo contribuir para o enriquecimento dos conhecimentos na área em que se escolheu fazer a investigação, precisa de escolhas em termos do tema e das hipóteses específicas a testar, obrigando a um planeamento dos métodos de recolha dos dados e precisa, que se pense adiante para planear as análises de dados antes que se inicie a parte empírica da investigação”<sup>33</sup>.

O trabalho incidiu na realização de dois inquéritos sobre o nível de satisfação dos clientes, utentes de todos os serviços prestados pela Câmara, os inquéritos recaíram sobre as piscinas e ginásio do Complexo Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal.

O número de inquiridos nas piscinas foi de 40 utentes enquanto a amostra do ginásio ficou em 28 utentes.

Estes dois inquéritos tiveram como base na qualidade/satisfação ao serviço prestado nas infraestruturas, sendo possível analisar os métodos praticados e o nível de satisfação dos utentes de forma a saber se os procedimentos estão corretos e se é necessário planear e retificar algo para atingir uma completa satisfação de potenciais e atuais utentes.

Em relação às Piscinas, o inquérito estava assente em quatro tópicos. No primeiro tópico natação livre/aulas, foi avaliada a simpatia, pontualidade, variedade de exercícios e acompanhamento dos monitores, no tópico dois sobre as instalações, as variáveis em estudo recaíram na acessibilidade, higiene, temperatura ambiente/água e qualidade da água na sua transparência e cor, no terceiro tópico a receção, os parâmetros a avaliar foram a simpatia, clareza da informação prestada e a apresentação dos funcionários no quarto e último tópico horário e serviços, a avaliação foi feita sobre os horários de funcionamento e na variedade de serviços. (Anexo 8)

Entre os diversos pontos de análise às piscinas municipais do Sabugal, chegou-se à conclusão que os utilizadores, no geral, sentem-se satisfeitos. Como sugestões foi identificado um problema comum, a falta de secadores de cabelo nos balneários, problema que após análise foi de imediato resolvido.

---

<sup>33</sup> Material Pedagógico da UC Estudos de Mercado, Dr.<sup>a</sup> Maria Filomena Gomes (2012/2013)  
Gesp.010.02 (provisória)

## Resultados do Inquérito às Piscinas Municipais.

Inquérito às Piscinas Municipais

### 1. Análise do Inquérito

#### 1.1. Natação Livre/Aulas

##### 1.1.1. Simpatia dos Monitores

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 32        | 10  | 0          | 0            | 0   |

Na simpatia dos Monitores podemos observar que 76% dos utentes inquiridos afirma que a simpatia é muito boa, enquanto 24% afirma que é boa, 0% acha suficiente, insuficiente ou mau.

Neste campo vemos que em geral os utentes acham muito bom a simpatia transmitida pelos monitores.

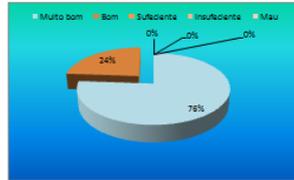


Gráfico 1 - Simpatia dos Monitores

##### 1.1.2. Pontualidade dos Monitores

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 23        | 14  | 0          | 1            | 0   |

Na pontualidade dos monitores observamos que 62% dos inquiridos acham muito boa enquanto 35% pensam que é boa, 3% afirmam que é suficiente e 0% pensa que é insuficiente ou má.

Em geral os utentes dizem que a pontualidade dos monitores é muito boa ou boa.

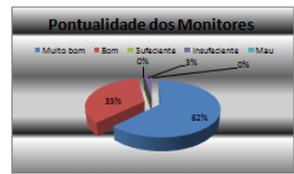


Gráfico 2 - Pontualidade dos Monitores

Victor Campos

2

Inquérito às Piscinas Municipais

### 1.1.3. Variedade de Exercícios

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 19        | 19  | 2          | 0            | 0   |

Na variedade de exercícios observamos que os inquiridos estão divididos entre o muito bom e o bom por um ponto percentual ficando no bom por 45% e o muito bom por 47% e o suficiente com 5% o resto com 0%.

Neste campo devia-se apostar mais na variedade de exercícios para obter no futuro uma apreciação dos utentes para um nível muito bom.



Gráfico 3 - Variedade de Exercícios

### 1.1.4. Acompanhamento de monitor

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 28        | 12  | 0          | 0            | 0   |

No acompanhamento de monitor verificamos que 70% dos utentes acha que é muito boa e 30% boa, e os restantes campos 0%.

Concluímos que neste campo os procedimentos estão corretos e não necessitam de alterações.

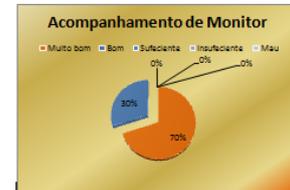


Gráfico 4 - Acompanhamento de monitor

Victor Campos

3

## Ilustração 12: Resultado do Inquérito às Piscinas

Fonte: Elaboração Própria

Inquérito às Piscinas Municipais

### 1.1.5. Soma

Na primeira parte do inquérito observamos que a simpatia, pontualidade e acompanhamento dos monitores tem uma apreciação muito boa por parte dos utentes da piscina municipal. No campo da variedade de exercícios os utentes estão divididos entre o muito bom e o bom, neste aspeto temos que rever os métodos praticados para colocarmos ao nível dos outros campos, além do bom para o muito bom.

#### 1.2. Instalações

##### 1.2.1. Acessibilidade das instalações

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 17        | 22  | 1          | 1            | 0   |

No parâmetro da acessibilidade das instalações podemos constatar que os utentes na maioria acham bom a acessibilidade com 54% e muito boa com 42% e suficiente e insuficiente com 2% e mau com 0%.

Podese rever o campo da acessibilidade para elevar o nível do bom para o muito bom.

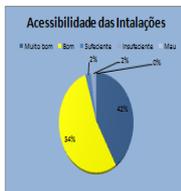


Gráfico 5 - Acessibilidade das instalações

Victor Campos

4

Inquérito às Piscinas Municipais

### 1.2.2. Higiene dos balneários

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 13        | 21  | 5          | 0            | 0   |

Podemos constatar que 54% dos utentes inquiridos em geral acha que a higiene nos balneários é boa e 35% muito boa e 13% suficiente, o resto com 0%.

A higiene dos balneários pode ser mais trabalhada para que esta se eleve do bom para o muito bom.



Gráfico 6 - Higiene dos balneários

### 1.2.3. Temperatura ambiente

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 12        | 23  | 2          | 3            | 0   |

Na temperatura ambiente 57% dos inquiridos acha boa a temperatura e 30% muito boa, 5% suficiente e 8% insuficiente e 0% mau.

Podemos concluir que 87% acha muito boa ou boa a temperatura mas apenas 13% acha apenas suficiente ou insuficiente.

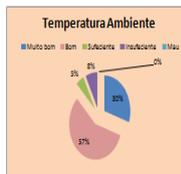


Gráfico 7 - Temperatura ambiente

Victor Campos

5

Inquérito às Piscinas Municipais

### 1.2.4. Temperatura da água da piscina

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 15        | 16  | 6          | 3            | 0   |

Na temperatura da água da piscina a relação do muito bom e bom é 77% da opinião dos inquiridos e 23% entre suficiente e insuficiente e 0% para mau.

Com isto podemos tentar rever esta percentagem para criar as condições para um futuro a percentagem do bom e muito bom ser mais expressiva.

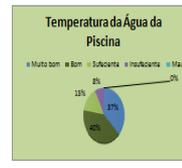


Gráfico 8 - Temperatura da água da piscina

### 1.2.5. Qualidade da água (transparência e cor)

| Muito bom | Bom | Suficiente | Insuficiente | Mau |
|-----------|-----|------------|--------------|-----|
| 17        | 18  | 5          | 0            | 0   |

Na qualidade da água (transparência e cor) os inquiridos afirmam que 57% é boa e muito boa e apenas 13% diz que é suficiente e 0% insuficiente ou mau.

Com isto vemos que 87% é uma percentagem boa e as alterações a serem feitas serão mínimas.



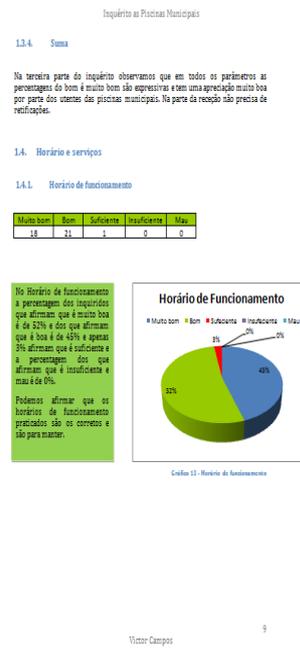
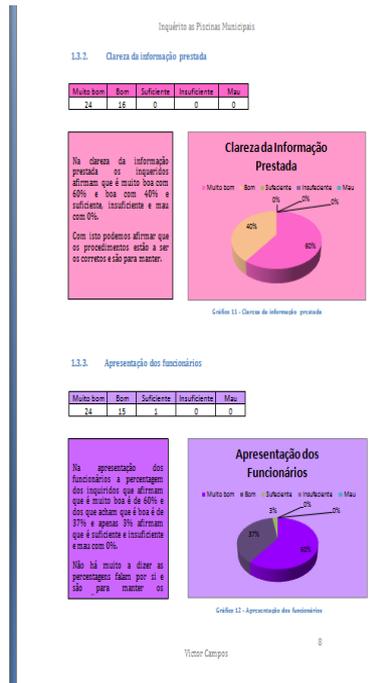
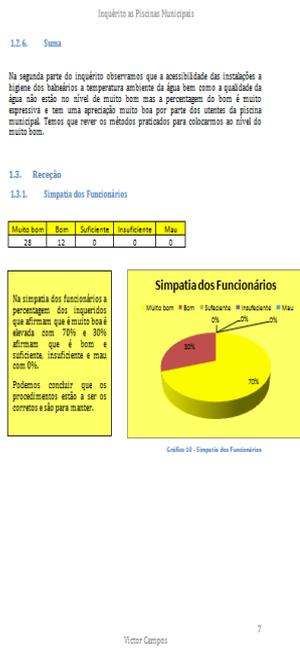
Gráfico 9 - Qualidade da água (transparência e cor)

Victor Campos

6

## Ilustração 13: Resultado do Inquérito às Piscinas

Fonte: Elaboração Própria



**Ilustração 14: Resultado do Inquérito às Piscinas**

Fonte: Elaboração Própria



**Ilustração 15: Resultado do Inquérito às Piscinas**

Fonte: Elaboração Própria

No ginásio o inquérito teve como missão saber como os utentes tiveram conhecimento das instalações, se usufruíam de alguma assinatura/mensalidade se eram do sexo masculino/feminino, ou se o espaço correspondia às expetativas e se a diversidade dos equipamentos e serviços satisfaziam os utentes. A última parte do inquérito remetia os utentes para uma classificação entre o mau, razoável, bom e excelente de três aspetos, a higiene e segurança, atendimento e informações de preços e serviços. (Anexo 8)

Os resultados não foram tão animadores, como os anteriores, sendo apontados mais *GAPs*<sup>34</sup>, o que levou a um nível de satisfação menor. Nesta análise o *GAP* mais evidente foi o *GAP 5*, que se traduz na divergência entre o serviço esperado e o serviço fornecido, visto que os pontos apontados a melhorar seria a falta de máquinas que atualmente condicionam o exercício físico e o espaço em si, muito dos utentes declaram que o espaço deveria ser de maior dimensão para que houvesse a possibilidade de inserção de mais máquinas de musculação. Outro problema que conseguimos detetar foi a falta de comunicação externa, visto que maioria dos utentes soube da existência de ginásio através do passa-a-palavra, dando-nos a perspetiva que será necessário uma maior aposta em comunicação através das redes sociais e espaços públicos da cidade.

## Resultados do Inquérito ao Ginásio.

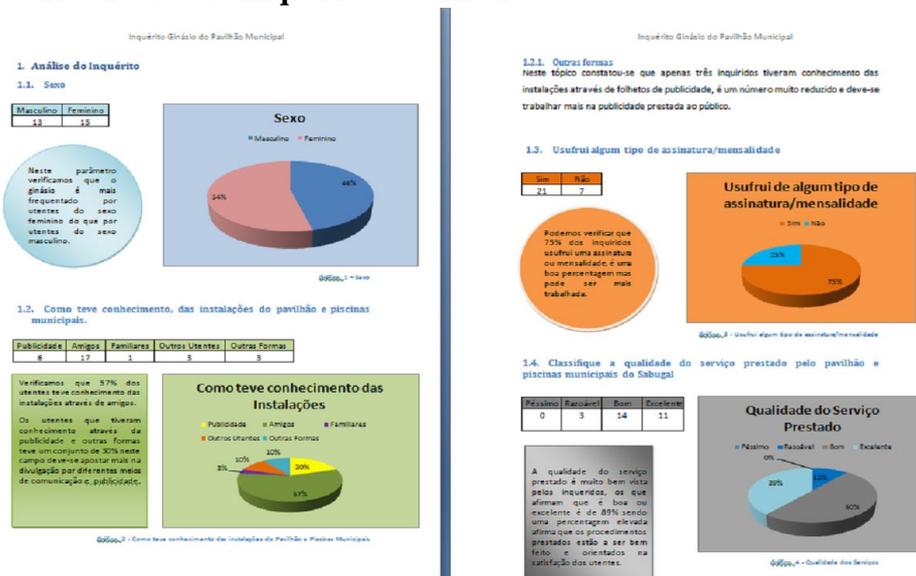


Ilustração 16: Resultado Inquérito do Ginásio

Fonte: Elaboração Própria

<sup>34</sup> *GAPs*: Significam as divergências que ocorrem dentro de uma empresa e entre a empresa e o cliente, o que resulta em má qualidade na prestação do serviço.

Inquérito Ginásio do Pavilhão Municipal

1.4. O espaço corresponde às suas expectativas

| Sim | Não |
|-----|-----|
| 24  | 4   |



Gráfico 1 - O espaço corresponde às suas expectativas

1.4.1. Se não corresponde, o que mudaria

Os inquiridos que afirmaram que o espaço não corresponde às suas expectativas foram apenas quatro, e deram as suas opiniões do que poderia mudar:

- Um inquirido pede para haja mais espaço no ginásio e mais máquinas.
- Outro inquirido afirma que precisa de mais limpeza e mais monitores.
- Um terceiro inquirido pede que os balneários sejam retilhados.
- E por fim há um inquirido que sugere que haja mais espaço no ginásio.

Estes dados devem ser interpretados com muita atenção pois os maiores problemas vêm sempre do interior para o exterior e basta apenas a utente falar mal do espaço para se espalhar através do pass-a-palavra e criar má reputação do ginásio, e desportos tem que ser mais trabalhados.

4

Inquérito Ginásio do Pavilhão Municipal

1.5. Quanto à diversidade dos equipamentos e serviços sente-se satisfeito

| Sim | Não |
|-----|-----|
| 22  | 6   |

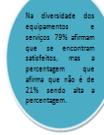


Gráfico 1 - Diversidade dos equipamentos e serviços sente-se satisfeito

1.5.1. Se não corresponde, o que mudaria?

A percentagem de 21% que responderam que não se sentiam satisfeitos com os equipamentos e serviços é ligeiramente alta e deram as suas opiniões do que poderia mudar para se sentirem mais satisfeitos:

- Quatro inquiridos afirmam que se sentiram mais satisfeitos se houvesse mais equipamentos no ginásio.
- Um inquirido afirmou que os balneários femininos precisavam de secadores para o cabelo.
- Um inquirido afirmou que precisava de mais aulas no ginásio como por exemplo yoga ou pilates.

5

Inquérito Ginásio do Pavilhão Municipal

1.6. Classifique os seguintes aspetos

| Mau | Razoável | Bom | Excelente |
|-----|----------|-----|-----------|
| 4   | 3        | 13  | 14        |

A percentagem dos inquiridos que afirmaram que a higiene e a segurança é boa ou excelente é de 85% e uma percentagem alta, mas percentagem que não é razoável ou má é de 15%.

Tem que haver trabalho para que esta percentagem baixe para a casa dos 10% seria um ótimo resultado, sendo claro que os utentes tinham uma perceção mais alta da segurança e higiene.



Gráfico 2 - Higiene e segurança

1.7. Em relação ao atendimento

| Mau | Razoável | Bom | Excelente |
|-----|----------|-----|-----------|
| 0   | 0        | 16  | 16        |

A maioria dos inquiridos afirma que o atendimento é bom com 48% e excelente com 52% e razoável ou mau com 0%.

Os valores são bons e excelentes por isso há a pressão para fazer alterações.



Gráfico 3 - Atendimento

Ilustração 17: Resultado do Inquérito ao Ginásio

Fonte: Elaboração própria

Inquérito Ginásio do Pavilhão Municipal

1.6.2. Quanto às informações de preços e serviços prestados

| Mau | Razoável | Bom | Excelente |
|-----|----------|-----|-----------|
| 0   | 4        | 16  | 8         |

Os inquiridos afirmam que 86% acham a informação dos preços e serviços são prestados de forma boa ou excelente e 14% razoável e 0% mau.

Como nenhum inquirido afirmou que era mau parte-se do princípio que está a ser corretos as informações prestadas. Mas tem que elevar-se a percentagem para o excelente.

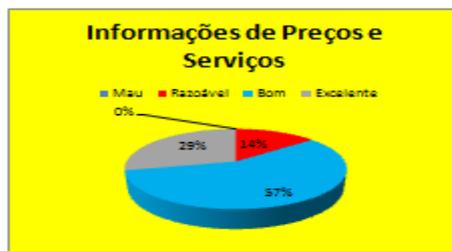


Gráfico 3 - Informações de preços e serviços prestados

Ilustração 18: Resultado do Inquérito ao Ginásio

Fonte: Elaboração Própria

## Conclusão

---

Em suma, o estágio foi bastante produtivo, no sentido que permitiu ao estagiário aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos 3 anos de curso, conseguindo conjugar aplicação prática com a teoria.

Neste período alcançou-se uma boa dinâmica entre os colegas/equipa de trabalho e o estagiário, sendo sempre o foco principal da parte do estagiário o cumprimento de todas as atividades e tarefas traçadas no Plano de Estágio.

Esta etapa traduz-se num empenho constante e audaz, conseguindo manter sempre ao longo do tempo de estágio um bom relacionamento com a empresa empregadora e com todos os envolvidos na organização.

Para o estagiário foi uma boa aprendizagem, visto ter sempre contado com a colaboração de todos para ultrapassar os desafios e adquirir em prática novos conceitos e aprofundar conhecimentos existentes, tornando-se uma ótima base para um futuro laboral.

## Bibliografia

---

- ❖ Dossier de apontamentos facultado pela docente Teresa Felgueira, na unidade curricular de Gestão de Produtos e Marcas (2012/2013), Licenciatura de Marketing, ESTG/IPG.
- ❖ Dossier de apontamentos facultado pela docente Ana Oliveira, na unidade curricular de unidade curricular de Organização e Gestão (2010/2011), Licenciatura de Marketing, ESTG/IPG.
- ❖ Dossier de apontamentos facultado pela docente Maria Filomena Gomes, na unidade curricular de Estudos de Mercado (2012/2013), Licenciatura de Marketing, ESTG/IPG.
- ❖ Lendrevie, J; D. Lindon; P. Dionísio; V. Rodrigues, (2009). “Mercator XXI – Teoria e Prática do Marketing”, Publicações Dom Quixote, 12ª edição, Lisboa.
- ❖ Plano Estratégico do Sabugal 2025.

### Web grafia:

- ❖ <http://www.cm-sabugal.pt/>
- ❖ <http://www.sabugalmais.pt/>



# ANEXOS

## **Anexo 1**

---

Serviços Online Disponíveis no *Website* da CM – Sabugal

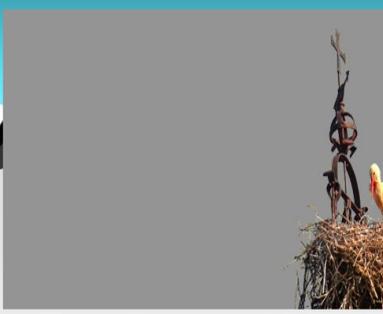
saltar para o fim da página



MUNICÍPIO  
DO  
SABUGAL

Entrada
Município ▾
Concelho ▾
Inf. Turística ▾
Agenda ▾
Serviços Online ▾

Quinta-feira, 6 Novembro 2014










**ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL**

Entrada

CELEBRAÇÕES DO DIA DO CONCELHO

Like 0
Tweetar 0

8+1 0

Categoria: Notícias

Dia do Concelho  
**10 nov.**

BALÇÃO ONLINE - DOCUMENTOS DO MUNICÍPIO

Caixa de Sugestões Online

Centro Local de Aprendizagem da Universidade Aberta

Esclarecimentos sobre o Quadro Estratégico Comum "PORTUGAL 2020"

Farmácias de Serviço

Gabinete de Inserção Profissional

Horários e Interrupções de Serviço

Portal da Vortal

Programa "Impulso Jovem"

Recolha de Dados das Empresas do Concelho

Rede de Internet WIFI

Rede Digital de Educação e do Conhecimento

Requerimentos

Serviços de Informação Geográfica

Serviço de Newsletter

**INTERRUPÇÃO DO ABASTECIMENTO DE ÁGUA**

O Município do Sabugal informa que, na sequência da realização da limpeza dos reservatórios de água...

Like 0
Tweetar 0

8+1 0

Categoria: Notícias

esclarecimentos
Quadro Estrat. Portugal 2020

Ficha
Caracterização da Empresa

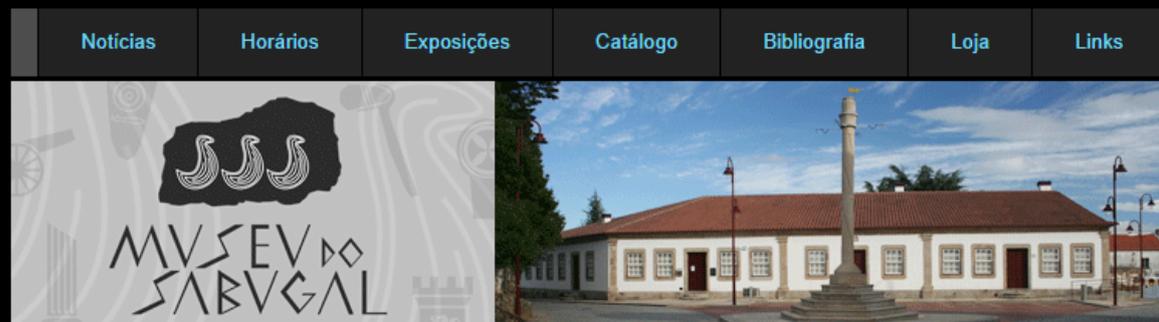
documentação
Turística



## **Anexo 2**

---

Museu do Sabugal – Catálogo Online



## O catálogo do Museu do Sabugal

Clicando no período à sua escolha, poderá ver a listagem e foto das peças expostas.  
No caso de várias peças ou fragmentos com o mesmo número, podem não ser apresentadas as fotos de todos.

1. Pré-História
2. Proto-História
3. Época Romana
4. Época Medieval (Reino de Leão)
5. Época Medieval (Reino de Portugal)
6. Época Moderna

Informações adicionais sobre as peças podem ser encontradas na edição em papel do catálogo do Museu

## **Anexo 3**

---

1. Proposta Desenvolvidas e Entregues à CM – Sabugal.
2. Imagem Das Máquinas de Manutenção (*Feedback*).

# 1)

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

### 1. Circuito Urbano de Manutenção Física

O circuito urbano de manutenção física vai ser um espaço social de lazer com o intuito de promover a atividade física e a prática desportiva, cultivar um estilo de vida saudável em ambiente urbano.

A atividade física está muito em voga e vê-se uma alteração dos hábitos culturais, se antes as caminhadas e o "jogging" comia urbana, praticados em ambiente urbano, não eram muito bem aceites e bem vistos, hoje em dia constata-se o contrario, no Município do Sabugal vê-se uma adesão muito grande dos munícipes em praticar atividades físicas ao ar livre, fazendo com que um circuito urbano de manutenção seja uma peça fundamental e um complemento eficaz no processo da atividade física dos munícipes.

#### 1.1. Vantagens:

A sensibilização da prática de atividades físicas é um veículo de promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida. O estímulo da prática desportiva em todas as faixas etárias da população faz com que estimule o convívio entre os praticantes e fazendo que seja uma boa fonte de ocupação de tempos livres.

#### 1.2. Alvos:

A prática regular de exercício físico ajuda a manter um estilo de vida saudável, e ajuda a manter uma boa estrutura óssea, neste circuito de manutenção o alvo será para todas as faixas etárias: crianças, adultos e seniores.

Victor Campos 4

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

### 1.3. Equipamentos:

O circuito de manutenção será dotado de equipamentos específicos para a prática do exercício físico, funcionando como um ginásio ao ar livre.

O circuito terá um percurso aproximado de 2.500 metros, constituído por várias estações de treino. Estas estações de treino serão mais tarde especificadas por um especialista em treino desportivo e educação física.

As estações de treino serão complementadas com painéis informativos a explicar todos os exercícios propostos, como se tivesse a ter uma orientação de um **personal trainer**, dotando cada estação de treino de informação correta, de como fazer o exercício de uma forma segura.

As estações serão adaptadas a diferentes necessidades dos munícipes, tais como, alongamentos, equilíbrio, elevações em suspensão, espaldares, banco de abdominais, entre outros.

#### 1.3.1. Alguns exemplos de equipamento:



Victor Campos 5

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

### 1.4. Espaço:

Quanto ao espaço, existem dois locais que se enquadram na perfeição, para receberem o circuito de manutenção urbano. O primeiro espaço, a propor, é a zona reabilitada da praia fluvial do sabugal, um espaço recentemente remodelado, com boa iluminação, muito frequentado pelos munícipes, que praticam desporto no sabugal.

Neste ponto de vista seria aproveitar a natureza e o desporto usando o caminho fluvial existente, colocando ao longo do seu percurso as várias estações de treinos anteriormente referidas. Para que seja um espaço mais completo, seria uma hipótese a colocação de um parque infantil para que seja um espaço de lazer mais funcional e abrangente a todas as faixas etárias.

Este espaço está dotado de boas infraestruturas, com espaços verdes e com um percurso plano sempre a beira-rio, agradável para a prática de exercício físico.

Trata-se de um local que responde à procura crescente de atividades relacionadas com a Natureza, como forma de combater o stress e, pelo facto de ser muito arborizada e estar junto a uma linha de água permanece sempre fresco, mesmo nos meses quentes de Verão. Acaba também por ser um modo encontrado para que se façam limpezas periódicas às margens do rio, aproveitando-se igualmente os locais de descanso do circuito para colocar alguns painéis com informações acerca da importância ecológica da fauna e flora do Rio Côa.

Victor Campos 6

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

### 2. Objetivos do Stage One caminho fluvial da Praia Fluvial do Sabugal:

- Estações de treino adaptadas às necessidades dos Munícipes, com placas informativas sobre os exercícios a realizar;
- Painéis informativos da fauna e flora do Rio Côa;
- Criação de um Parque Infantil.

#### 2.1. Imagem do espaço da Praia Fluvial do Sabugal:



Ilustração 1 - Boa acessos, boa iluminação natural e artificial.



Ilustração 2 - Eco envolvente entre a natureza para a prática de exercício físico.

Victor Campos 7

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal



Ilustração 3 - Apele visual muito chamativo quer para as caminhadas, quer para as corridas ocasionais.



Ilustração 4 - Percurso sempre a beira-rio.

Victor Campos 8

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal



Ilustração 5 - Acesso direto à estrada nacional.



Ilustração 6 - Futuro bar/café com playground e casa de banho.

Victor Campos 9

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

### 3. Segunda Proposta

Quanto ao segundo lugar a propor para a criação do circuito de manutenção do Sabugal, seria o terreno anexo ao Complexo do Pavilhão e Piscinas do Município do Sabugal um espaço sem aproveitação e que também reúne as condições para a criação do circuito de manutenção, este espaço pode ser complementado com áreas de grupo já existente quando as condições climáticas permitirem.

As estações de treinos podem ser encaixadas de uma forma correta, num ambiente que respira desporto. O espaço necessita de iluminação e tratamento da relva existente. Para uma envolvimento mais completa entre todas as faixas etárias e para que o espaço também seja de lazer a implementação de um parque infantil seria fundamental.

#### 3.1. Objetivos do stage two terreno anexo ao Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal:

- Tratamento do espaço (relva e iluminação);
- Implementação de estações de treino adaptadas às necessidades dos munícipes com placas informativas dos exercícios a realizar;
- Criação de um parque infantil.

Victor Campos 10

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

#### 3.1.1. Imagem do espaço do terreno do Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal:



Tanto um como o outro espaço são viáveis para a criação de um circuito urbano de manutenção, é fundamental estruturar e criar espaços de lazer para os munícipes. Conjugue espaços apropriados para a prática de exercício físico seria uma mais-valia para o concelho do Sabugal.

Um dos factos que nos deparamos é a crescente aceitação e o crescente contágio de exercício físico, das pessoas residentes no concelho do Sabugal, optando muitas delas por terem que se sujeitar a praticarem exercício físico pelos passeios e berras das estradas, onde estão sempre sujeitas a múltiplos perigos para na sua integridade física.

#### 3.2. Fase de arranque 1:

A primeira fase de arranque seria no caminho fluvial da praia fluvial do Sabugal, nesta fase não seria necessário uma verba muito avultada para a criação do circuito urbano de manutenção 1. O espaço está criado, seria só

Victor Campos 11

Circuito de Manutenção Urbana do Município de Sabugal

necessário a aquisição dos equipamentos para as múltiplas estações de treino e a sua implementação no local.

#### 3.3. Fase de arranque 2:

Na segunda fase seria a implementação de um segundo circuito urbano de manutenção no terreno anexo ao Pavilhão e Piscinas do Município do Sabugal. Este seria necessário de uma verba maior que na primeira fase de arranque.

Com estas duas infra-estruturas, seria criado um corredor de três hipóteses de circuito de exercício físico para os Munícipes.

O primeiro circuito de manutenção no caminho fluvial da praia fluvial do sabugal, sendo o **Stage One**, o primeiro corredor de manutenção.

O segundo corredor de manutenção seria notadamente anexo ao Pavilhão e Piscinas do Município do Sabugal, sendo o **Stage Two**, do circuito de manutenção urbano do Sabugal.

O terceiro corredor seria a ligação entre o **Stage One** com o **Stage Two**, fazendo com que se ligassem os dois corredores entre si. Esta ligação para estar assente numa técnica mais motivacional para as pessoas que usufruíssem dela, teria chapas ao longo do percurso a identificar os metros/quilómetros do percurso, fazendo com que as pessoas soubessem exatamente a distancia que estariam a percorrer.

Victor Campos 12

2)





**Município Do Sabugal**  
Gostei - 1/8 · 🌐

Gosto · Comentar · Partilhar

👍 Luiza Fernandes e 16 outras pessoas gostam disto.

🗨️ 1 partilha

 **Jorge Lages** onde fica este parque ?  
1/8 às 21:12 · Gosto

 **Aurora Martins Madaleno** Vale a pena as pessoas aproveitarem estes equipamentos. Conheço alguns recintos onde estes equipamentos existem e que nem sempre os vejo ocupados. No jardim junto ao Mercado de Benfica encontro pessoas a fazerem exercício enquanto outras passeiam e as crianças brincam. É uma alegria.  
1/8 às 23:28 · Gosto

 **Amandio Carlos Miguel** O parque fica na Vila (cidade) do Sabugal.  
6/8 às 17:23 · Gosto · 📍 1

 **Lurdes Beirão** Comparto ideia pois eu so una deportista:)  
16/9 às 9:34 · Gosto

 Escreve um comentário... 📷

Páginas populares na tua área Ver todas

## **Anexo 4**

---

1. Cartaz utilizado para divulgação do Dia do Coração.
2. Voucher elaborado para os participantes.
3. Imagem da atividade realizada.

**1)**

# O Coração, Um Amigo para a Vida!



**22 maio**  
2014

**Pavilhão das  
Piscinas  
Municipais**

## **Programa:**

10h00-20h00 -  
Rastreio de Risco  
Cardiovascular  
(distribuição de  
vouchers)

Workshop's:

18h00 - Tema:  
"Tabaco ou Saúde" -  
Preletor: Dr. António  
Serra

19h00 - Tema:  
"Obesidade e  
Exercício Físico" -  
Preletor: Enf. Pedro  
Antunes



## Voucher Oferta: "Um amigo para a Vida"



O portador deste voucher tem acesso a uma entrada gratuita para uma atividade nas Piscinas Municipais ou de uma entrada no Museu e Castelo do Sabugal até 31 de julho.

Para:



MUNICÍPIO  
DO  
SABUGAL



3)



## **Anexo 5**

---

1. Cartaz alusivo às Férias Desportivas.
2. Ficha de Inscrição.
3. Preçário das Férias Desportivas.

1)



**Férias Desportivas 2014**

**30 de Junho**  
**1 de Agosto**  
**Inscrições Até 20 junho**  
**Idades dos 6 aos 15 Anos**

**Sabugal+** MUNICÍPIO DO SABUGAL

Mais informações  
www.cm-sabugal.pt  
email:desporto@cm-sabugal.pt  
Pavilhão e Piscinas Municipais-Sabugal  
Tel:271750150

- Canoagem e Ateliers
- Acampamento
- Jogos Tradicionais
- Orientação e BTT
- Caminhadas
- Piscinas

Mínimo = 12 Crianças  
Máximo = 40 Crianças  
\*Por Semana




Município Do Sabugal  
Gostei · 30/5 ·

ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS FÉRIAS DESPORTIVAS 2014...DE 30 DE JUNHO A 1 DE AGOSTO VEM DIVERTIR-TE...

Gosto · Comentar · Partilhar

3 pessoas gostam disto.

11 partilhas

Escreve um comentário...

Patrocinado por Criar anúncio



Transporte de passageiros  
sam.pt  
Aluguer de autocarros para excursões e turismo.



2)

## FÉRIAS DESPORTIVAS 2014



### FICHA DE INSCRIÇÃO

#### 1 – Identificação

Nome : \_\_\_\_\_  
Data de nascimento: \_\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_  
Nome do Pai : \_\_\_\_\_ Telf. \_\_\_\_\_  
Nome da Mãe: \_\_\_\_\_ Telf. \_\_\_\_\_  
Telefone em caso de urgência: \_\_\_\_\_ N.º Contr. \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_

#### 2 – Identificação do Encarregado de Educação

Nome: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_  
Telefone em caso de urgência: \_\_\_\_\_

#### 3 - Observações

Na eventualidade de não poder participar em algum dia ou em alguma atividade específica, indicar qual: \_\_\_\_\_  
Autorizo o meu educando a abandonar o local no final das atividades, edifício das piscinas municipais (horário previsto no programa). Sim  Não   
Se respondeu não, indicar qual ou quais as pessoas que o poderão vir buscar.  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

O seu filho(a) necessita algum cuidado especial:

|  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Medicação _____   | <input type="checkbox"/> Alergias _____ |
| <input type="checkbox"/> Alimentação _____ | <input type="checkbox"/> Outros _____   |

Sabugal, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_



3)

## FÉRIAS DESPORTIVAS 2014



### TAXA DE INSCRIÇÃO

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1 Semana _____  | 25€ |
| 2 Semanas _____ | 45€ |
| 3 Semanas _____ | 55€ |
| 4 Semanas _____ | 65€ |
| 5 Semanas _____ | 75€ |

O aluno pagou a quantia de :

Semana 1 (30/06/2014 a 04/07/2014)  Pago  Recebido dia: \_\_/\_\_/\_\_

Valor recebido relativo à taxa de participação

Semana 2 (07/07/2014 a 11/07/2014)  Pago  Recebido dia: \_\_/\_\_/\_\_

Valor recebido relativo à taxa de participação

Semana 3 (14/07/2014 a 18/07/2014)  Pago  Recebido dia: \_\_/\_\_/\_\_

Valor recebido relativo à taxa de participação

Semana 4 (21/07/2014 a 25/07/2014)  Pago  Recebido dia: \_\_/\_\_/\_\_

Valor recebido relativo à taxa de participação

Semana 5 (28/07/2014 a 01/08/2014)  Pago  Recebido dia: \_\_/\_\_/\_\_

Valor recebido relativo à taxa de participação

O Desconto nas semanas só se aplica no caso de semanas consecutivas, caso haja interrupção é aplicado o preço para cada período.

### AUTORIZAÇÃO

Eu, \_\_\_\_\_ portador do B.I./

C.C N.º \_\_\_\_\_ declaro que autorizo o meu educando

\_\_\_\_\_ a participar em todas as

atividades e saídas referentes as Férias Desportivas.

Declaro que li e concordo com o regulamento.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nota: Só se realizarão se houver um número mínimo de 12 crianças.



## **Anexo 6**

---

Cartaz de promoção do espetáculo de Ballet

**Espetáculo de Ballet**

**Local:**  
Pavilhão e Piscinas  
Municipais do Sabugal

**Dia:**  
14 de Junho pelas 21:30h



**Sabugal**

MUNICÍPIO  
DO  
SABUGAL

**Em Busca do Gato Perdido!**



Município Do Sabugal  
Gostei · 30/5 ·

ESPETÁCULO DE BALLET "EM BUSCA DO GATO PERDIDO" - DIA 14 DE JUNHO, PELAS 21H30, NO PAVILHÃO MUNICIPAL DO SABUGAL

Gosto · Comentar · Partilhar

10 pessoas gostam disto.

23 partilhas



Escreve um comentário...

Patrocinado

Criar anúncio



Bar Restaurante  
barhavana.pt

Bar Restaurante nas Docas de Lisboa, venha conhecer-nos e traga os seus amigos.

## **Anexo 7**

---

1. Página de apresentação do *Website*.
2. Infraestruturas do complexo desportivo.
3. Página das atividades/Preços exercidas no pavilhão.
4. Página de contacto do *Website*.
5. Galeria de imagens.



1)

# Sabugal Pavilhão e Piscinas Municipais

Mantenha um estilo de vida Saudável

MUNICÍPIO DO SABUGAL

Sabugal+

LIGUE JÁ  
271750150  
Esperamos por si!

PÁGINA INICIAL | INFRAESTRUTURA | ATIVIDADES/PREÇOS | MEMBROS | CONTATO | AGENDA | GALERIA

MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!

Aulas

> saiba mais

HORÁRIOS & AULAS

> entre em forma rápido

## Agenda

Dia do Coração!  
22 de Maio.

Agenda!

CLIQUE AQUI >>

Share

**HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO**

SEGUNDA - SEXTA  
08:45 - 23:30  
SÁBADO  
10:00 - 13:00 e 15:30 - 20:00

**ENDEREÇO**

Rua Joaquim Manuel Correia, S/N  
6320-345 Sabugal  
Mail: [desporto@cm-sabugal.pt](mailto:desporto@cm-sabugal.pt)  
Tel: 271750150

**MAPA**

2)

# Sabugal Pavilhão e Piscinas Municipais

Mantenha um estilo de vida Saudável



MUNICÍPIO DO SABUGAL



Sabugal+

LIGUE JA  
271750150  
Esperamos por si!

PÁGINA INICIAL | **INFRAESTRUTURA** | ATIVIDADES/PRODUÇÕES | MEMBROS | CONTATO | AGENDA | GALERIA

## INFRAESTRUTURA.

**Quem somos:** Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal é um espaço municipalizado de âmbito desportivo, situado no concelho do Sabugal. O espaço contém um pavilhão para a prática de futebol, basquetebol, andebol e um ginásio cardio fitness e musculação, e de uma piscina para aulas de natação e natação livre.

**Visão:** Ser um espaço de referência desportiva no concelho do Sabugal, desenvolver a prática de várias vertentes de exercício físico e responder de forma útil e eficaz com um conjunto de serviços abrangentes aos seus munícipes.

**Missão:** Promover um estilo de vida saudável e de forma segura, para todos os munícipes que usufruam do pavilhão e piscinas municipais do Sabugal.

**Valores:**

- Profissionalismo
- Espírito de equipa
- Segurança

|   |  |
|---|--|
| Piscina.  | Pavilhão.  |
|  |  |
| Ginásio.  | Bar.   |
|  |  |

## Recepção e Espaço Internet.



3)

## Sabugal Pavilhão e Piscinas Municipais

Mantenha um estilo de vida Saudável




LIGUE JA  
**2717 50150**  
Esperamos por si!

PÁGINA INICIAL    INFRAESTRUTURA    **ATIVIDADES/PREÇOS**    MEMEBROS    CONTATO    AGENDA    GALERIA



### ATIVIDADES

Pavilhão e Piscinas Municipais do Sabugal dispõem de várias atividades para os seus munícipes.

- Body Fitness;
- Natação;
- Ginásio Cardio Fitness/Musculação
- Pavilhão Gimnodesportivo;
- Hidroginástica;
- Ballet;
- Karate;
- Atividades Sénior;
- Aulas de Natação;
- Aula de Natação para Bebés.

### PREÇOS.

| Natação Livre.   | Ginásio Cardio Fitness/Musculação.   | Pavilhão.   |
|--|--|---|
| <p><b>Horário:</b><br/>2ª Feia a 6ª Feia - 09h00 / 21h 30<br/>Sábado - 10h00 / 13h00 e 15h30 / 20h00<br/>(Até 6 anos acompanhado com adulto: grátis)</p> <p><b>Dos 7 aos 15 anos:</b><br/>1hora: 1,50€<br/>Parte de dia: 3,00€<br/>5,00€<br/>Cartão mensal: 17,50€<br/>33,50€</p> <p><b>Mais de 15 anos:</b><br/>1hora: 2,50€<br/>Parte do dia: 5,00€<br/>Cartão mensal: 17,50€</p> <p><b>Natação Aulas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x por semana: 12,50€</li> <li>2 x por semana: 22,50€</li> </ul> <p><b>Aulas para bebés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x por semana: 12,50€</li> </ul> | <p><b>Horário:</b><br/>2ª Feia a 6ª Feia - 13h30 / 21h30<br/>Sábado - 10h00 / 13h00 e 15h30 / 18h30<br/>(Utilização Livre)</p> <p><b>Mensalidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 x por semana: 12,50€</li> <li>2 x por semana: 17,50€</li> <li>3 x por semana: 22,50€</li> </ul> <p><b>Avulso: 3,00€</b></p> | <p><b>Horário:</b><br/>2ª Feia a 6ª Feia - 10h00 / 23h00<br/>Sábado - 10h00 / 13h00 e 15h30 / 20h00<br/>(Com necessidade de marcação prévia)</p> <p><b>Preços:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 hora: 17,50€</li> <li>1h30: 26,50€</li> <li>bola de futebol: 2,50€</li> </ul> |

### Body Fitness.

**Horário:**  
2ª Feia - 20h00 / 21h00  
5ª Feia - 20h15 / 21h15

**Mensalidade:**  
1 x por semana: 12,50€  
2 x por semana: 17,50€  
**Avulso: 3,50€**

É uma aula intensa ao ritmo de música, com uma variedade de exercícios diversificada. Esta intensidade melhora o sistema cardiorespiratório e o fortalecimento muscular dos praticantes de Body Fitness.



### Hidroginástica.

**Horário:**  
2ª Feia e 4ª Feia - 19h15 / 20h00  
3ª Feia e 5ª Feia - 18h00 / 18h45

**Mensalidade:**  
1 x por semana: 9,50€  
2 x por semana: 17,50€  
**Avulso: 3,00€**

É uma aula em ambiente aquático, que protege as articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos exercícios, se fossem feitos em outro ambiente. Esta aula é feita na piscina e permite uma maior eficiência em exercícios localizados, para os membros superiores.



4)

# Sabugal Pavilhão e Piscinas Municipais

Mantenha um estilo de vida Saudável



MUNICÍPIO DO SABUGAL



LIGUE JÁ  
271750150  
Esperamos por si!

PÁGINA INICIAL | INFRAESTRUTURA | ATIVIDADES/PREÇOS | MEMBROS | **CONTATO** | AGENDA | GALERIA

## ENDEREÇO

Rua Joaquim Manuel Correia, S/N  
6320-345 Sabugal  
Mail: [desporto@cm-sabugal.pt](mailto:desporto@cm-sabugal.pt)  
Tel: 271750150

## DEIXE UM RECADO

Nome

Email

Assunto

Mensagem

**Enviar**

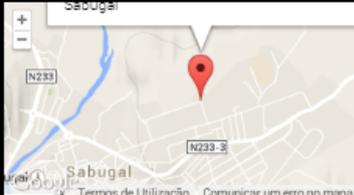
### HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA - SEXTA  
08:45 - 23:30  
SÁBADO  
10:00 - 13:00 e 15:30 - 20:00

### ENDEREÇO

Rua Joaquim Manuel Correia, S/N  
6320-345 Sabugal  
Mail: [desporto@cm-sabugal.pt](mailto:desporto@cm-sabugal.pt)  
Tel: 271750150

### MAPA



Terms de Utilização | Comunicar um erro no mapa

5)

## Sabugal Pavilhão e Piscinas Municipais

Mantenha um estilo de vida Saudável!





MUNICÍPIO DO SABUGAL

LIGUE JÁ

271750150

Esperamos por si!

[PÁGINA INICIAL](#)
[INFRAESTRUTURA](#)
[ATIVIDADES/PREÇOS](#)
[MEMBROS](#)
[CONTACTO](#)
[AGENDA](#)
[GALERIA](#)

### Galeria.

|   |   |
|---|---|
| <div style="background-color: #92d050; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Pavilhão.</h4> </div>          | <div style="background-color: #92d050; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Piscina.</h4> </div>    |
| <div style="background-color: #92d050; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Bar.</h4> </div>              | <div style="background-color: #92d050; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Recepção/Espaço Internet.</h4> </div>    |
| <div style="background-color: #92d050; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Acessibilidades.</h4> </div>  | <div style="background-color: #92d050; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <h4 style="margin: 0;">Ginásio.</h4> </div>  <p style="font-size: x-small; text-align: center; color: #92d050;">Show More</p> |

## **Anexo 8**

---

1. Inquérito sobre o ginásio.
2. Inquérito sobre as piscinas.



1)

Inquérito sobre o Pavilhão Municipal

## 2. Inquérito

Este inquérito está a ser realizado, pelo Pavilhão e Piscinas Municipais-Sabugal. Vimos por este meio saber qual a satisfação das pessoas que frequentam as nossas instalações, com objetivo de aplicar os resultados que iremos obter, de forma confidencial num estudo estatístico.

Prometemos ser breves, e desde já obrigado pelo tempo que irá disponibilizar-nos.

1. Sexo: Masculino  Feminino
2. Como teve conhecimento, das instalações do Pavilhão e Piscinas Municipais-Sabugal?  
Publicidade  Familiares   
Amigos  Outros utentes   
Outras formas   
2.1. Outras formas? \_\_\_\_\_
3. Usou algum tipo de assinatura/mensalidade? Sim  Não   
3.1. Qual? \_\_\_\_\_
4. De acordo com a seguinte escala, classifique a qualidade do serviço prestado pelo Pavilhão e Piscinas Municipais-Sabugal.  
1 Péssimo  2 Razoável  3 Bom  4 Excelente
5. O espaço corresponde às suas expectativas? Sim  Não   
5.1. Se não corresponde, o que mudaria? \_\_\_\_\_
6. Quanto à diversidade dos equipamentos e serviços sente-se satisfeito?  
Sim  Não   
6.1. Se não corresponde, o que mudaria? \_\_\_\_\_
7. Como classifica os seguintes aspetos:  
7.1. Quanto à higiene e segurança:  
1 Mau  2 Razoável  3 Bom  4 Excelente   
7.2. Em relação ao atendimento:  
1 Mau  2 Razoável  3 Bom  4 Excelente   
7.3. Quanto às informações de preços e serviços prestados?  
1 Mau  2 Razoável  3 Bom  4 Excelente

Obrigado pela sua ajuda.



Inquérito as Piscinas Municipais

2. Inquérito



I

**Inquérito**

| <b>Natação livre/aulas</b>              | <b>Muito bom</b> | <b>Bom</b> | <b>Suficiente</b> | <b>Insuficiente</b> | <b>Mau</b> |
|---|------------------|------------|-------------------|---------------------|------------|
| Simpatia dos monitores                  |                  |            |                   |                     |            |
| Pontualidade dos monitores              |                  |            |                   |                     |            |
| Variedade de exercícios                 |                  |            |                   |                     |            |
| Acompanhamento de monitor               |                  |            |                   |                     |            |
| <b>Instalações</b>                      | <b>Muito bom</b> | <b>Bom</b> | <b>Suficiente</b> | <b>Insuficiente</b> | <b>Mau</b> |
| Acessibilidade das instalações          |                  |            |                   |                     |            |
| Higiene dos balneários                  |                  |            |                   |                     |            |
| Temperatura ambiente                    |                  |            |                   |                     |            |
| Temperatura da água da piscina          |                  |            |                   |                     |            |
| Qualidade da água (transparência e cor) |                  |            |                   |                     |            |
| <b>Recepção</b>                         | <b>Muito bom</b> | <b>Bom</b> | <b>Suficiente</b> | <b>Insuficiente</b> | <b>Mau</b> |
| Simpatia dos funcionários               |                  |            |                   |                     |            |
| Clareza da informação prestada          |                  |            |                   |                     |            |
| Apresentação dos funcionários           |                  |            |                   |                     |            |
| <b>Horário e serviços</b>               | <b>Muito bom</b> | <b>Bom</b> | <b>Suficiente</b> | <b>Insuficiente</b> | <b>Mau</b> |
| Horário de funcionamento                |                  |            |                   |                     |            |
| Variedade de serviços                   |                  |            |                   |                     |            |

Sugestões/Alterações que desejaria ver feitas nas piscinas municipais do Sabugal:

---

---

---

Obrigado pela sua ajuda.