

Desporto

Acolhimento aos novos alunos Caloiros de molho!!

Um repórter infiltrado do UMDicas colocou a sua vida em risco para vos conseguir trazer um relato (quase) fiel do que se passou naquela louca e inesquecível tarde de Setembro.

Pág.08

Academia

Abertura oficial do ano em apoteose

Mais de 2500 pessoas participaram no passado dia 26 de Setembro na Sessão de Boas Vindas aos Novos Alunos da Universidade do Minho. Como vem sendo hábito nos últimos anos, a Universidade do Minho organiza uma recepção oficial aos novos alunos, para os iniciar da melhor maneira nas lides universitárias. Esta sessão foi presidida pelo Magnífico Reitor da Universidade do Minho, estando ainda presentes na mesa de honra o Eng.º Carlos Silva, Administrador dos SASUM, Roque Teixeira, Presidente da AAUM, Prof. Varela Freitas, Vice Presidente do Conselho Académico e António Carneiro, Papa da Academia.

Pág. 09

Cultura

Tuna Universitária do Minho
Tuna
Universitária do
Minho ofereceu
um verdadeiro
"Tunas na
Relva"

Pág.11



Ainda podes
dar sangue
"de borla"
Vê como na página 14
GRATIS!!

Editorial



Nuno Gonçalves
Conselho Editorial

Numa altura em que toda a sociedade portuguesa se depara com uma situação pouco favorável em termos económicos e em que assistimos nos meios de comunicação social às tradicionais batalhas políticas da época, também nós, alunos e funcionários da Universidade do Minho nos devemos preparar para mais um ano, para mais uma batalha.

Uma batalha por um ensino superior com mais qualidade pedagógica, com mais infra-estruturas de qualidade, e acima de tudo, por um ensino superior capaz de criar adultos críticos, com capacidade de intervenção e capazes de empreender por si próprios uma demanda pelo conhecimento e pela auto-aprendizagem ao longo da vida.

Certo é que para alcançar tais objectivos, não basta apenas ir a uma sala de aulas, realizar os trabalhos exigidos e efectuar os exames finais. Num mundo profissional e social em que cada vez mais são exigidas competências de liderança, trabalho em equipa, espírito de sacrifício e empreendimento, urge valorizar o extracurricular, nomeadamente as actividades do foro desportivo, cultural e académico.

Sendo a Universidade do Minho uma instituições do ensino superior em Portugal e fora de portas que mais valoriza e incentiva esta vertente, e um exemplo disso é o caso do Suplemento ao Diploma, cabe-nos a nós saber agarrar estas oportunidades e transformá-las em algo de positivo e relevante para o desenvolvimento holístico do indivíduo.

Neste momento, a AAUM é a associação de estudantes que lidera o desporto nacional universitário, alcançando vitórias colectivas e individuais que ficarão para sempre associadas a um período de supremacia incontestada e intocável. Os nossos grupos culturais viajam por todo o mundo difundindo a cultura portuguesa, bem como toda cultura de raiz académica que nos torna impares comparados com a esmagadora maioria dos países da UE. A AAUM apresenta-se cada vez mais como uma instituição dos alunos e para os alunos, devendo também procurar a melhor estratégia direccionada para "todos" os seus associados, valorizando-os, valorizando-se e valorizando o nome da Universidade do Minho.

Tendo em conta tudo isto, é a altura de abraçarem definitivamente este espírito empreendedor que a nossa Universidade procura cultivar e inculcar em nós, para que no tão ansiado dia em que o nosso trajecto académico chegar a bom porto, possamos olhar para trás e dizer com orgulho:

"Eu estive lá, eu fiz parte, eu cresci, eu lutei... eu fui aluno da UM."

SASUM

Serviços Desportivos na Universidade do Minho Novo Sistema de Gestão e Controlo de Acessos (SCA) em funcionamento desde 29 de Setembro

O Departamento de Desporto e Cultura (DDC) dos Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM), têm em funcionamento desde o dia 29 de Setembro no Complexo Desportivo de Gualtar um novo sistema de gestão e controlo de acessos (SCA).

Esta experiência já efectuada há alguns anos no Complexo Desportivo Universitário de Azurém, provou ser um método eficaz proporcionando condições de acesso de uma forma cada vez mais democrática e organizada, facilitando o trabalho dos funcionários.

Com a implementação deste novo sistema no complexo desportivo de Gualtar, o DDC tem em vista a melhoria da qualidade dos serviços, bem como do conforto e segurança dos utentes.

Com esta e outras inovações planeadas, o DDC assume, no panorama nacional, a linha da frente em termos de serviços desportivos universitários, tendo como objectivo segundo alcançar uma posição de referência em termos europeus.

Com este sistema os utentes têm obrigatoriamente de ser portadores do cartão de acesso para entrarem nas instalações desportivas. O processo de emissão do cartão de utente poderá ser mais rápido se os utentes já vierem com a ficha de inscrição devidamente preenchida, a qual poderão obter via Internet na página dos SASUM, em Desporto e Cultura. Assim, quando se dirigirem às secretarias do DDC, deverão fazer-se acompanhar da ficha devidamente preenchida, fotografia a cores, declaração médica (para os utentes que não são alunos de licenciatura) e aderir ao seguro desportivo nas instalações ou apresentar comprovativo se já tiverem seguro (apenas para os utentes externos), e pagar a taxa da modalidade pretendida. Após a entrega destes documentos ser-lhe-á entregue o cartão de utente que é indispensável para a passagem nos torniquetes.

Este novo serviço integra uma nova secretaria. Esta terá, entre outras opções, o carregamento dos cartões (onde o utente poderá carregar com o valor que desejar permitindo-lhe desta forma utiliza-lo para a selecção da modalidade pretendida sem ter que se dirigir à secretaria), servirá igualmente para pagamento das mensalidades das

modalidades, consultar os acessos e movimentos financeiros nas instalações, etc. Existem ainda, dois placares, um de Check-in e outro de carregamento automático de cartões. O primeiro possibilita aos utilizadores e cujo cartão tenha plafond a selecção da modalidade pretendida e recolha da senha após a passagem desse mesmo cartão pelo sensor. Este procedimento deverá ser repetido todas as vezes que vier praticar desporto, até que se esgote o plafond e haja necessidade de novo carregamento. Este poderá efectuar-se quer na nova secretaria, quer no placar de carregamento automático.

Para entrar dentro da instalação terá de passar o cartão nos torniquetes, bem como à saída.

Aos utentes pedimos alguma compreensão na fase de implementação do serviço e que se dirijam com antecedência à secretaria, afim de obterem o cartão de utente. Recomendamos que não deixem a emissão do cartão para a altura em que vêm praticar as modalidades, pois este processo poderá ser relativamente moroso.

O Desporto e a Cultura na Universidade do Minho (UM) são encarados como um meio através do qual se incrementará o interesse pela Instituição, assim como, um instrumento importante para a valorização da comunidade

académica. A participação regular de actividades desportivas e culturais é indispensável à formação multifacetada e integral do estudante do Ensino Superior, promove a sociabilização, capacidade de superação, espírito de grupo, a diversidade, equidade, excelência, entre outras.

Venha praticar desporto na UM!



UM dicas Ficha Técnica

Director: Fernando Parente

Coordenador Geral: Nuno Catarino

Conselho Editorial: Ana Marques, Fernando Parente, Nuno Cerqueira, Nuno Catarino, Nuno Gonçalves, Nuno Gouveia, Paulo Pereira

Redacção: Nuno Gonçalves, Ana Marques, Nuno Cerqueira, Nuno Gouveia

Fotografia: Nuno Cerqueira, Francisco Cunha, Nuno Gonçalves

Grafismo e Paginação: Paulo Pereira

Impressão: Diário do Minho

Tiragem: 2000 exemplares

Propriedade: Serviços de Acção Social da Universidade do Minho

Internet: www.dicas.sas.uminho.pt

E-mail: dicas@sas.uminho.pt

Actividades de Fitness na UM

GAP, Aeróbica e Step

As actividades de Fitness foram introduzidas nos serviços desportivos da UM aquando da abertura das instalações em 1996. Como iniciadora da actividade e ainda hoje a trabalhar nas actividades de fitness esteve Conceição Marques, também funcionária administrativa da UM, no Departamento de Produção e Sistemas da Escola de Engenharia. Não sendo licenciada em desporto, sempre foi uma apaixonada por este tipo de actividades. A sua formação alcançou-a participando em convenções, cursos específicos, workshops e no curso de Cultura Corporal que iniciou na escola "Body Gym". Foi este curso que mais contribuiu para desenvolvimento da sua aptidão com as actividades de fitness, aprendendo como dar uma aula, ao nível da alimentação, músculos e com a música, que é uma arma de trabalho nesta actividades, pois os tempos são essenciais. Conceição Marques vê estas actividades como algo imprescindível na sua vida, por isso além do seu emprego, isto é algo para o que arranja sempre tempo e boa disposição.

GAP

O GAP é uma actividade que promove o trabalho muscular localizado com especial incidência nos glúteos, abdominais e pernas, utilizando o peso do próprio corpo ou de instrumentos acessórios (caneleiras e bastões). O GAP contribui igualmente para a modificação da composição corporal e para a prevenção de alterações metabólicas próprias do envelhecimento, desenvolvendo o equilíbrio e corrigindo a postura. É indicada para pessoas que desejam um trabalho específico de resistência e de força muscular, essencialmente nas zonas indicadas. É o trabalho muscular localizado para queimar o que está a mais onde mais precisamos: Glúteos, Abdominais e Pernas. Com ou sem uso de caneleiras, com ou sem step, tudo será feito para uma melhor tonificação muscular dos músculos referidos.

Esta actividade existente no Departamento de Desporto e Cultura (DDC) apenas há dois anos, é leccionada este ano pela técnica Conceição Marques, à 2ª e 4ª feira das 18h às 18h50. É algo que, como nos diz a técnica, "serve essencialmente para tonificar, adelgaçar, proporcionar a definição muscular

e para além de tudo o bem-estar. Ganha-se massa muscular e proporciona a estabilidade óssea. São aulas indicadas para qualquer idade, e consistem numa aula simples não coreografada, onde não se perdem muitas calorias, mas serve essencialmente como complemento de outra actividade."

AERÓBICA

A Aeróbica é uma actividade que procura a melhoria da aptidão física, em geral, e das aptidões cardio-respiratória e circulatória, em particular, através de movimentos livres ou coreografados. Feitos com uma determinada intensidade aumentam a força, a flexibilidade, a coordenação motora, o ritmo e o equilíbrio.

Realiza-se em grupo e pretende promover a coordenação motora, a noção espaço-temporal, o ritmo e a memória motora. Esta actividade possibilita a realização de um trabalho predominantemente cardiovascular, através de coreografias onde predominam movimentos de baixo/médio impacto. Possibilita ainda a tonificação muscular de todo o corpo a partir de exercícios localizados. A aeróbica proporciona principalmente a queima de muitas calorias, ajudando muito a perder as gordurinhas, melhora o condicionamento físico, aeróbico e cardiovascular. Como nos diz Conceição Marques, uma das técnicas de aeróbica do DDC "as pessoas procuram esta actividade principalmente porque gostam de dançar, com o intuito de se divertir, procura do bem-estar no dia-a-dia, pois é algo que eleva o espírito".

É o desporto indicado para quem quer emagrecer e melhorar o seu condicionamento cardiovascular.

Por ser aeróbica, depende do ar para sua manutenção além de grande variedade de movimentos dos membros inferiores e superiores, o que aumenta o trabalho do sistema cardiovascular. Esse tipo de exercício faz com que tanto o coração quanto os pulmões e sistema cardiovascular trabalhem mais a fim de proporcionar oxigénio com mais rapidez e eficácia a variadas partes do corpo.

Para Conceição Marques a aeróbica é "uma actividade coreografada que implica bastante intensidade e resistência, em que os BPM (batimentos por minuto) vão aumentando, pois para que as coreografias fiquem mais bonitas fazem-se progressões. É uma aula dançada, divertida onde se perdem bastantes calorias e em que a resistência e coordenação-motora são indispensáveis".

Ajustada a todas as idades, segundo a técnica "é a camada jovem quem mais adere, é muito mexida e exigente pois trabalha-se muito o cardio".

STEP

É uma actividade com coreografias, uma forma de treino motivante que trabalha a resistência cardiovascular. É uma acção intensa e de baixo impacto, de subir e descer de uma plataforma ajustável, utilizando-se também os movimentos dos membros superiores dentro de uma sequência coreografada com acompanhamento musical, possibilitando a participação simultânea de pessoas com níveis de aptidão diferentes. Promove melhorias ao nível do sistema cardiovascular, sistema muscular e é indicado para pessoas de todas as idades, pois desenvolve um completo domínio da coordenação motora. A proposta da modalidade é oferecer um equilíbrio entre um condicionamento cardiovascular dos exercícios aeróbicos e um trabalho de desenvolvimento muscular dos



membros inferiores com programas de ginástica localizada.

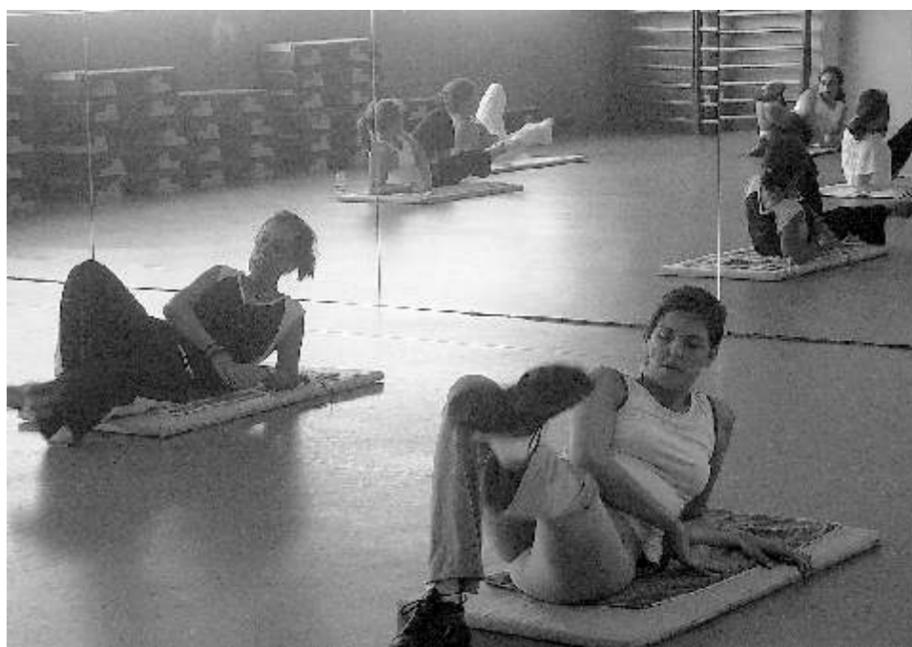
Apesar de se tratar de uma modalidade explorada recentemente, trata-se de uma reedição do banco sueco utilizado desde a década de 50. Porém, pode-se afirmar que o step, ou seja, a prática de exercícios aeróbicos localizados em academias, é uma das mudanças mais significativas desde o surgimento da ginástica da aeróbica de baixo-impacto, no Estados Unidos. Esta surgiu como forma de fornecer ao mesmo tempo o condicionamento cardiovascular (próprio dos exercícios aeróbicos) e promover simultaneamente visível melhora do tônus muscular geral (próprio da ginástica localizada). Além disso, oferecer a vantagem de poder ser praticado, moderadamente por portadores de lesões articulares. Tendo como efeitos principalmente a redução da gordura Corporal e uma pequena redução no peso corporal total, estes são mais pronunciados para homens e mulheres obesos do que para indivíduos magros.

O Departamento de Desporto e Cultura (DDC) coloca ao dispor várias especialidades de step, como Hi-Step Local, Power Step, Aero Step, Aero-Step Dance, em vários horários, no intuito de chegar a todos os seus públicos, sendo cada uma mais específica para cada

parte do corpo que se deseje trabalhar. Como nos diz Conceição Marques "no geral umas mais coreografadas, outras mais localizadas, o objectivo de quem o pratica é essencialmente a perda de calorias, o trabalho de cárdio, coordenação motora, tonificação e a procura do bem-estar e boa disposição".

Estas são três actividades muito procuradas, tanto pela comunidade académica como pela população externa. Sendo estas instalações universitárias, normalmente os externos são em menor número, mas mais fixos, vindo com mais regularidade às aulas. Já a comunidade académica totalizam a maior parte das turmas mas são mais irregulares, pois existem as épocas de exames, férias e por qualquer motivo deixam de vir, mas segundo Conceição Marques "o aluno tem vindo a criar o hábito da prática desportiva e assumem-na já como uma forma de aliviar nas alturas de maior stress, deixaram de ver o desporto como uma perda de tempo, mas algo que lhe dá outro ânimo para enfrentar os momentos mais difíceis".

Ana Marques



Publicidade

Esporto
+ I nformação
+ C ultura
+ A çção
S ocial
...Mais **UM dicas**

Modalidades Recreativas na UM

Ginástica de Grupo na Universidade do Minho

Inicia-se neste ano lectivo de 2005/06 esta nova actividade nas instalações do Complexo Desportivo Universitário da Universidade do Minho em Gualtar.

A actividade em questão, Ginástica de Grupo, tem como objectivo proporcionar um local de prática e treino adequado às diferentes modalidades da Ginástica, no sentido de permitir aos seus praticantes um desenvolvimento das suas capacidades e habilidades gimnicas.

Com um horário de funcionamento das 20h30 às 22h00, todas as segundas e quartas, e com uma taxa anual de apenas 13 euros, esta modalidade promete trazer um novo ritmo à Nave do Pavilhão Desportivo da UM em Gualtar.

A Ginástica de Grupo, para aqueles que não estão familiarizados com a modalidade, procura a construção de esquemas de grupo (grupo esse que terá mais de 4 atletas) em que se terá em atenção os seguintes itens:

- Adaptar a música aos movimentos - coreografia; variar as formações; utilizar todo o espaço disponível para a apresentação; utilizar os 3 níveis de espaço alto (saltos e lançamentos), médio (em pé) e baixo (no chão); alternar e variar o ritmo do movimento;
- Executar os elementos gimnicos (conteúdos) das modalidades a seguir abordadas e de forma simultânea;
- Apresentar esquemas: sem

quebras e interrupções; com um efeito geral equilibrado: harmonia entre música, movimento, adaptação plástica, nível da prestação técnica e dos elementos gimnicos, repetições, contrastes e transições; nos quais os ginastas deverão assemelhar-se na postura e na execução dos movimentos e/ou elementos gimnicos e apresentação; originais na música, temas, movimentos, formações, transições, aparelhos e cuidadosos na escolha dos equipamentos, cores, utilização dos aparelhos e expressão corporal ou facial.

Dentro da Ginástica de Grupo haverá também espaço para uma abordagem ao uso de Trampolins, em que se poderão aprender a efectuar saltos simples. A outra vertente que também será explorada, será a da Ginástica Acrobática, onde os praticantes poderão realizar aquelas piruetas de belo efeito que normalmente se costuma ver nos filmes de artes marciais.

É de recordar que recentemente uma atleta portuguesa, Sílvia Saiote, sagrou-se campeã do mundo por equipas em duplo-mini trampolim, bem como a nível individual. A juntar a esta prestação exemplar, e na mesma modalidade, a atleta Ana Simões arrecadou o bronze.

Como podemos verificar, a Ginástica em Portugal está a dar saltos para o sucesso!

Nuno Gonçalves



Sabia que...

A Universidade do Minho vai receber o Mundial Universitário de Badminton em 2008?

De um modo geral a maioria das pessoas, de uma forma ou de outra, já viram jogar Badminton e pensam que conhecem a modalidade.

Mas muito provavelmente, o Badminton é muito diferente daquilo que imaginam.!

Acha o Badminton um desporto lento?

O Badminton de competição é jogado com movimentos "explosivos" exigindo reflexos muito rápidos, extrema agilidade e coordenação de movimentos. Nos remates o "volante" chega a atingir a incrível velocidade de 300 Km/h num espaço de poucos metros, muito mais rápido do que qualquer remate de ténis. A acrescentar a tudo isto podemos ainda calcular, por exemplo, o facto de em jogos de pares ser frequente haver entre 40 a 50 remates por cada 20 segundos.

O "volante" ou também conhecido por "pena" com que se joga é bastante leve. É feito de penas e dura em média um "set". A rede tem cerca de 1,52m de altura.

Quando vai decorrer o Campeonato Mundial Universitário de Badminton em Braga?

Este campeonato decorrerá na primeira quinzena de Maio de 2008, cerca de três meses antes dos Jogos Olímpicos de Pequim na China, o que quererá dizer que grande parte dos melhores praticantes mundiais da modalidade estarão também a preparar-se em competição na Universidade do Minho.

O Badminton é um jogo que fazemos normalmente em família, no quintal ou num piquenique?

Esta poderá ser uma das formas de o praticarmos. O Badminton joga-se em recintos fechados (pavilhões desportivos) com equipamento desportivo de alta tecnologia. As raquetes modernas são feitas de complexas ligas de grafite, carbono, cerâmica e alumínio em proporções que dão origem a raquetes muito leves de extraordinária resistência e aerodinâmicas.

O "volante" ou também conhecido por "pena" com que se joga é bastante leve. É feito de penas e dura em média um "set". A rede tem cerca de 1,52m de altura.

O Badminton é um desporto olímpico?

Sim ! Foi admitido como modalidade olímpica em 1992 nos jogos de Barcelona. A decisão foi tomada em 1985 e foi reconhecida a IBF (International Badminton Federation) como o organismo de representação mundial dos 130 países que esta representa e que envolvem qualquer coisa como 14 milhões de atletas. Houve competição nas vertentes de singulares e pares tanto masculinos como femininos.

Quem são os melhores países na prática desta modalidade?

A Indonésia, China, Coreia, Dinamarca e Suécia são os países com maior expressão no Badminton mundial

Pode-se praticar esta modalidade na Universidade do Minho?

Qualquer estudante da UMinho se pode inscrever na Secretarias dos Pavilhões Desportivos em Braga ou Guimarães e aprender a praticar este desporto, seja para competir a nível universitário ou por puro divertimento.



Actividades de Corpo e Mente na UM

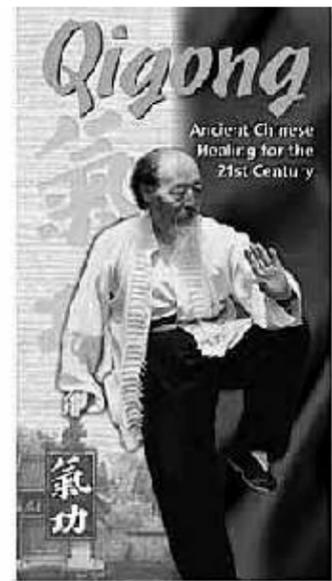
Chi Kung, uma Fonte de Energia e Vitalidade

O Chi Kung é uma arte milenar criada na China Antiga, atravessou gerações e hoje é uma das práticas mais comuns do mundo. Criado no Templo Shaolin, centro da China, pelo monge Bodhidharma, por volta do ano 527. Bodhidharma, monge budista da Índia, viajou pela China estabelecendo-se no Templo de Shaolin. Durante 9 anos de meditação e silêncio descobriu que a falta de movimento do corpo e membros, durante um longo período de tempo, o frio glacial e o vento à volta do seu retiro montanhoso, haviam causado fadiga, doenças corporais e com frequência os seus discípulos dormitavam durante a meditação. Para combater estes obstáculos, de modo a manter-se saudável e forte para poder defender o grupo contra os bandidos e animais selvagens, Bodhidharma formou um sistema de exercícios que fosse útil aos monges de Shaolin de maneira a contribuir para o fortalecimento dos 3 tesouros da saúde: Jing (vitalidade/corpo), Chi (energia) e Shen (espírito). A sua função primordial é estimular a circulação da energia corporal com base em

três importantes fontes: respiração, alimentação e energia vital. O nome Chi Kung (pronuncia-se tchi kun) e pode-se traduzir por Qi Gong que significa "o trabalho sobre a energia" ou o "cultivo da energia". Chi Kung é uma palavra chinesa usada para descrever "a energia natural do Universo." Esta energia, apesar de chamada "natural," é na verdade espiritual ou sobrenatural, e é parte de um sistema metafísico, não empírico. Por meio do Chi Kung desenvolvemos a consciência da energia (chi) em nosso corpo e aprendemos a dominá-la e projectá-la. Os canais de energia (meridianos) e os pontos foram provavelmente descobertos por grandes mestres de Chi Kung que, após atingirem níveis superiores de desenvolvimento de energia, visualizaram esses canais e pontos. O Chi Kung, assim como outras práticas orientais, não é apenas uma técnica de tratamento, mas caminhos de vida nos quais as pessoas se tentam conhecer um pouco mais. É a arte de manipular a energia com êxito, é a ginástica energética para a saúde e a longevidade para quem

desejam aumentar sua qualidade de vida. A sua prática regula as funções cerebrais e dos órgãos do corpo mediante a concentração, aumenta as capacidades de concentração e memória, regula o sistema nervoso central e restantes sistemas orgânicos, circulatórios, metabólicos e digestivos, bem como problemas de stress, insónia, depressões, etc.

O Chi Kung é um conjunto de exercícios que associam o pensamento, movimento e a respiração. Ao praticá-los com regularidade desenvolve-se um estado de concentração mental semelhante a uma meditação em movimento. Permite-nos sentir, aumentar, reforçar e conduzir a energia aos pontos onde ela se revela necessária, desenvolvendo a força muscular, promovendo uma postura corporal correcta, enquanto os alongamentos evitam as lesões. Exercitam-se todas as articulações do corpo, mantendo-o flexível e jovem, regulariza o fluxo da energia vital e aumenta a quantidade e a qualidade da mesma, tornando-se num forte alicerce da terapia e recuperação de doenças orgânicas derivadas do stress. Pode actuar como uma técnica complementar, combinado com outros métodos de tratamento convencionais poderão aumentar a sua eficácia. Investigações científicas têm demonstrado que o Chi Kung é um exercício muito completo que beneficia todos os órgãos e sistemas do corpo como, o sistema cardiovascular, sistema digestivo, sistema endócrino, sistema imunitário, sistema locomotor, sistema nervoso, sistema respiratório e o metabolismo.



Chi Kung na UM

O Chi Kung foi introduzido na Universidade do Minho (UM) há três anos pelo seu actual instrutor Carlos Cordeiro. Este funcionário dos Serviços Técnicos da UM e também estudante da Licenciatura de Estudos Orientais, é formado em Medicina Tradicional Chinesa. A sua admiração pelas técnicas orientais surgiu aos 16 anos por razões de saúde, e com esta aproximação nasceu também a paixão por tudo o que eram terapias naturais e daí em diante a pesquisa e o querer saber mais, levou-o à procura das várias técnicas existentes.

Este técnico define o Chi Kung como "o trabalho sobre a energia do corpo" onde trabalhamos os vários sistemas corporais desimpedindo os bloqueios energéticos. Para Carlos Cordeiro, esta técnica deve ser usada como um complemento para a saúde, servindo de terapia preventiva ou mesmo "curativa" pois faz com que o corpo se regenere, é uma arma da natureza para a saúde. Mas também como complemento da actividade desportiva, pois com os exercícios de Chi Kung conseguem atingir-se melhores performances e logo melhores resultados a nível desportivo. São exercícios de reequilíbrio da energia do corpo, tonifica os músculos, fortalece as articulações, activa a circulação sanguínea e a linfa. É uma forma de mudar de actividade para recarregar baterias.

Sendo a grande maioria dos seus alunos funcionários docentes/não docentes da UM, na sua opinião, as pessoas aderem a esta actividade quase sempre à procura da solução para algum problema, são poucos os que vão apenas por curiosidade. A busca no alívio do stress, tensões e doenças articulares são na maioria as razões para a prática do Chi Kung.

Ana Marques

MUSCULAÇÃO E CARDIO-FITNESS

Universidade do Minho
Serviços de Acção Social

CARTÃO ANUAL / SEMESTRAL

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O BOLETIM INFORMATIVO
OU NAS SECRETARIAS DOS COMPLEXOS DESPORTIVOS DA UNIV. DO MINHO

Candidaturas à organização das Actividades da FADU

Primeira fase atribuiu nove provas à UM

A Associação Académica da Universidade do Minho (AAUM) com o apoio do Departamento de Desporto e Cultura (DDC) dos Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (SASUM), candidatou-se no início deste ano lectivo à organização de 6 Campeonatos Nacionais Universitários, 13 Open's Nacionais Universitários e 2 Torneios Nacionais Universitários.

Após esta primeira fase de entrega de candidaturas à organização das actividades da FADU 2005/06, foram atribuídas à AAUM apenas 9 das 21 a que se candidatou. Ainda em fase de avaliação para atribuição de algumas actividades, pois a Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) têm que analisar os vários prós e contras de cada universidade, as condições logísticas e humanas para a realização de cada prova. A UM dispõe de modernas instalações desportivas, equipadas de forma a poder receber todas as provas a que se candidatou, por isso, apesar de algumas atribuições estarem ainda em stand-by, espera-se que a escolha para algumas delas venha a recair sobre a UM.

AAUM depois de em 2003/04 ter perdido a liderança do Ranking nacional, em 2004/05 voltou ao sucesso, reconquistando a liderança do Ranking Nacional Universitário Desportivo, com 47 medalhas (13 de Ouro, 18 de Prata e 16 de Bronze), constituindo-se como a Universidade mais premiada nos Campeonatos Nacionais Universitários, em modalidades colectivas, individuais, bem como a nível das Associações.

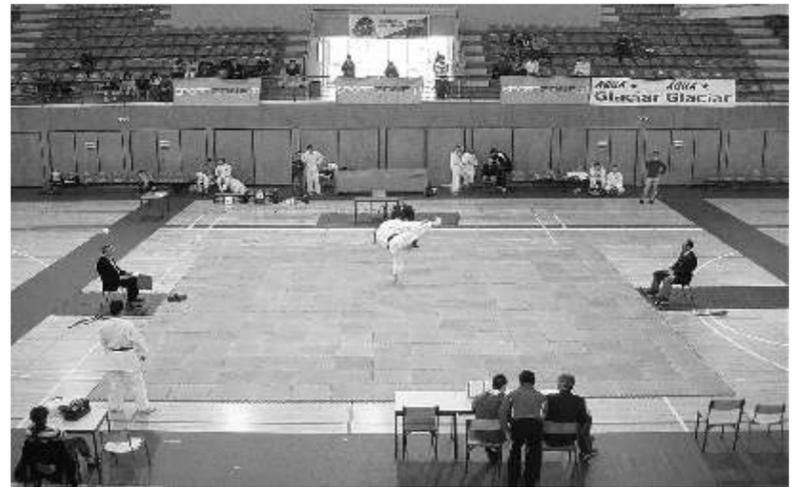
A FADU é uma Federação Desportiva dotada de Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, que legisla, coordena, organiza e atribui todas as actividades a nível desportivo universitário. Com o estatuto que a UM e a AAUM tem a nível nacional, com as condições que possui, só podem esperar que grande parte das provas a que se candidataram lhe sejam atribuídas e a nossa academia seja o palco dos grandes eventos desportivos universitários.

No final desta primeira fase, a AAUM ficará com a organização do I TA de Voleibol Feminino e Masculino a decorrer dia 25 e 26 de Outubro em Braga, o I TA de Andebol Masculino a 2 e 3 de Novembro em Guimarães, o I Open de Badminton, Ténis de Mesa e Xadrez a 18 de Novembro em Guimarães, o I Open de Hóquei em Patins a 6 e 7 de Dezembro em Braga, o III TA de

Andebol Masculino a 1 e 2 de Março em Braga, o III TA de Basquetebol Feminino e Masculino a 8 e 9 de Março em Guimarães, o III TA de Futsal Feminino a 14 e 15 de Março em Guimarães, o III TA de Voleibol Feminino e Masculino a 20 e 21 de Março em Braga e o II Open de Andebol Feminino a 29 e 30 de Março em Braga.

Com estas atribuições e com a competição já prestes a começar, é hora de pôr mãos à obra e preparar as equipas da AAUM para mais um brilharete no ano 2005/06 e a consequente renovação da liderança do Ranking Nacional Universitário Desportivo.

Ana Marques



DDC quer 40% da Comunidade da UM a praticar desporto

O Departamento de Desporto e Cultura dos Serviços de Acção Social da Universidade do Minho já iniciou o novo ano lectivo. Os projectos são muitos e a fasquia está alta.

Fernando Parente, chefe de divisão do Departamento de Desporto e Cultura dos SASUM, revela algumas novidades para este ano. Novas modalidades estão na calha desta instituição. O Hóquei em Patins pretende abrir um escalão de iniciação nesta modalidade, o desporto de combate vai ter mais ofertas e ainda a

novidade da ginástica com trampolins.

Outra das possibilidades que este departamento da UM oferece tem haver com um pacote de actividades, a escolher pelos utentes, que somadas ficarão mais baratas.

O objectivo para o DDC, segundo Fernando Parente, é ter 40% da comunidade académica a praticar desporto e com assiduidade. Desta forma a Universidade do Minho é, e será, uma das universidades da Europa onde os alunos mais praticam desporto.

Nuno Cerqueira

Participação da UM na Meia Maratona de Portugal - travessia da Ponte Vasco da Gama

Universidade do Minho foi a única Universidade a fazer-se representar oficialmente na Meia e Mini Maratona da Ponte Vasco da Gama

Através de uma iniciativa levada a cabo pela Associação de Funcionários da Universidade do Minho (AFUM) e com o apoio do Departamento de Desporto e Cultura (DDC) dos Serviços Acção Social da Universidade do Minho (SASUM), no passado dia 25 de Outubro, uma Delegação da UM deslocou-se a Lisboa com um objectivo comum, a travessia da Ponte Vasco da Gama.

Com uma equipa de 17 atletas, composta por funcionários, docentes, alunos e ex-alunos, a Universidade do Minho foi a única universidade portuguesa a fazer-se representar oficialmente na meia e mini maratona de Portugal, que se realizou no passado dia 25 em Lisboa. Com tempos que variaram entre 1 hora e 24 minutos e as 2 horas e 17 minutos foram 12 os que se

propuseram fazer os 21092 metros da meia maratona. Os restantes 5 fizeram a prova não competitiva designada de mini maratona de Portugal que é anunciada como sendo de 8 km's mas que acabou por ser mais de 10 se consideramos a distancia a que os atletas ficaram da linha de partida. Ao chegarem ao local de partida, em pleno tabuleiro da ponte Vasco da Gama, menos de 1 hora antes da partida assegurou-lhe um lugar na cauda duma fila de mais de 16000 pessoas que participaram nesta prova.

Independentemente dos resultados, todos estão de parabéns, uns porque correram rápido, outros porque correram durante muito tempo. Certo é que todos voltaram com a satisfação de terem alcançado um objectivo de terem superado com sucesso um desafio mas acima de tudo de terem, com a prova e

com os treinos que esta motivou, contribuído para o seu bem-estar quer físico, quer mental. No regresso, apesar das muitas dores musculares, umas bolhas nos pés ou um ou outro vestígio de mazelas em alguma parte do corpo, já muito se falava na ida à Meia e Mini Maratona de Lisboa a realizar no dia 26 de Março de 2006. Depois deste feito em Lisboa porque não representarmos a UM em 2007 ou 2008 na maratona de Londres?! Quem sabe!!! Os atletas mais dedicados têm entretanto muitas outras provas de fundo e meio fundo, que embora menos participadas e de cariz mais competitivo permitem sempre que do desporto se faça uma festa de boa disposição, convívio e saúde.

Rui Oliveira



Futsal da Universidade do Minho

AAUM promete liga Universitária e subida de divisão

A equipa de Futsal da Associação Académica da Universidade do Minho já dá os primeiros toques na redondinha. Para esta nova época desportiva, João Macedo, técnico principal da AAUM, promete "uma equipa apenas e só para vencer".

É este o espírito que o treinador dos

universitários minhotos quer incutir na mentalidade dos atletas. Ganhar todos jogos significa automaticamente " a subida de divisão e vencer a liga universitária".

Para tal, considera que a equipa está preparada, aproveitando a estrutura já montada e com a entrada de novos

jogadores, alunos da UM, João Macedo pretende rentabilizar o que foi feito e ao mesmo tempo introduzir novos esquemas e processos no desenho tático da equipa.

Nuno Cerqueira

MUSCULAÇÃO E CARDIO-FITNESS



Universidade do Minho
Serviços de Acção Social

CARTÃO ANUAL / SEMESTRAL




PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O BOLETIM INFORMATIVO
OU NAS SECRETARIAS DOS COMPLEXOS DESPORTIVOS DA UNIV. DO MINHO



Serviços de Acção Social da Universidade do Minho
Departamento de Desporto e Cultura

Piscinas da Rodovia, 15 horas da tarde do dia 28 de Setembro de 2005.

Missão: Caloiros de Molho.

Um repórter infiltrado do UMDicas colocou a sua vida em risco para vos conseguir trazer um relato (quase) fiel do que se passou naquela louca e inesquecível tarde de Setembro.

Depois de conseguir fugir do Campus de Gualtar, onde centenas de caloiros se preparavam para o assalto final, o nosso repórter consegue atingir a "costa" e depara-se então com um cenário para o qual não estava preparado. As piscinas da Rodovia estavam a ser tomadas por um grupo de indivíduos de t-shirt's azuis e laranjas que através de um elaborado esquema de diversão, procuravam mantê-los sempre a bulir ao som de uma música hipnótica.

À medida que os caloiros, acompanhados pelos seus doutores/engenheiros, iam chegando ao "campo de diversão", era vê-los desfilar nos seus trajes a rigor e entoando gritos guerreiros, fazendo lembrar os velhos tempos tribais. Quando finalmente todas as falanges estavam reunidas (os últimos números apontavam para 1500 alunos), assistiu-se a um mergulho colectivo em que já não era possível distinguir quem era de que curso, e apenas se via uma enorme massa humana a cantar e dançar nas revoltas água da outrora calma piscina da Rodovia.

Como se tal não bastasse, eis que chega vindo do nada uma figura vestida de preto. Assemelhando-se a um profeta que guia os seus seguidores, este enigmático indivíduo começou um ritual aeróbio ao som da tal música hipnótica. Eram centenas e centenas de caloiros e doutores/engenheiros que guiados por esta personagem começaram uma estranha dança, algo nunca visto no reino de Neptuno.

Passados alguns momentos, um dos líderes de t-shirt azul dirige-se às massas e anuncia o início dos jogos, fazendo lembrar os tempos gloriosos da Roma antiga. Com as falanges a postos, e os vigilantes de azul e laranja sempre em cima do acontecimento, começam as primeiras "batalhas" no "azul da rodovia".

Participando em três diferentes provas (Estafeta a Reboque, Vai de Gás e Gladiadores), os representantes de cada curso deram o seu máximo e procuraram conquistar um momento de efémera glória (sim, por que para o ano há mais), sempre com um sorriso e um gesto de Fair-Play.

No final, quem havia de sair vitoriosa, seria a Legião de LESI, que ao estar presente em duas finais, Estafeta a Reboque e Gladiadores (tendo ganho esta última), acabou por demonstrar a poderosa e afinada máquina que é.

Nas outras finais, Administração Pública triunfou sobre LESI (Estafeta a Reboque) e Eng. Biológica acabaria por se vergar ao melhor desempenho de Eng. Biomédica (Vai de Gás).

E foi assim caros leitores, que mais uma vez, e como já é tradição há mais de uma década, a nossa Academia celebrou mais um momento que ficará para sempre na memória daqueles que naquela piscina tiveram que passar uma tarde de pura diversão, convívio e fraternidade.

Isto meus senhores, é a melhor Academia do país!!!

Nuno Gonçalves



Roque Teixeira apresenta "Tampa Amiga"

Roque Teixeira, Presidente da Associação Académica a Universidade do Minho, aproveitou, a cerimónia oficial de acolhimento aos novos alunos para apresentar duas novas acções da AAUM. A primeira foi o lançamento da nova imagem gráfica desta associação, que visa aproximar mais os estudantes da instituição que os representa, e a segunda insere-se numa campanha de solidariedade com o nome "Tampa amiga" que visa a troca de uma tonelada de tampas por 1 cadeira de rodas.

Roque Teixeira quer que os novos alunos se integrem rapidamente e que participem, não só no programa de acolhimento aos novos alunos, mas também nas mais de 300 actividades que a associação académica organiza por ano.

O presidente da academia "minhota" deu início a um conjunto de actividades que decorreram na semana passada.



Nuno Cerqueira

Abertura oficial do ano lectivo em apoteose

Mais de 2500 pessoas participaram no passado dia 26 de Setembro na Sessão de Boas Vindas aos Novos Alunos da Universidade do Minho, no Pavilhão Universitário da Universidade do Minho.

Como vem sendo hábito nos últimos anos, a Universidade do Minho organiza uma recepção oficial aos novos alunos, para os iniciar da melhor maneira nas lides universitárias. Esta sessão foi presidida pelo Magnífico Reitor da Universidade do Minho, estando ainda presentes na mesa de honra o Eng.º Carlos Silva, Administrador dos SASUM, Roque Teixeira, Presidente da AAUM, Prof. Varela Freitas, Vice Presidente do Conselho Académico e António Carneiro, Papa da Academia.

Num recinto cheio de caloiros, prontos para a festa, e com as bancadas recheadas de "doutores e engenheiros" a aplaudir os novos alunos, a festa foi grande neste primeiro dia de actividades lúdicas e pedagógicas dirigidas aos novos alunos. Pode-se dizer que tudo começou da melhor maneira, pois a animação era uma constante.

O Papa da Academia, António Carneiro fez a apologia da praxe na academia, uma imagem de marca da Universidade do Minho. Num tom pedagógico e bastante compreensivo da condição de estudante desta academia, António Carneiro tentou passar a mensagem aos caloiros que a praxe envolve muito mais do que aparenta.

De seguida, Roque Teixeira apelou aos novos alunos para serem pró-activos, numa "fase em que a sociedade é crítica, mas ao mesmo tempo comodista". O pedido ao inconformismo marcou o discurso do Presidente da AAUM, onde não faltou o entusiasmo por pertencer à "melhor academia do país"

Para finalizar a cerimónia oficial, o magnífico Reitor da Universidade do Minho, Prof. Dr. António Guimarães Rodrigues, referiu que esta é uma oportunidade dos novos alunos "participar na vida de uma instituição dinâmica, partilhada por estudantes, docentes e funcionários que desenvolvem o melhor das suas capacidades para que a instituição cumpra plenamente a sua missão na formação, na criação do conhecimento e como agente de desenvolvimento".

Depois da fase de discursos, veio tão esperada aula de aeróbica para toda a nave desportiva, colocando ao rubro os novos alunos. As actividades deste dia deram início a um programa, com a duração de uma semana, através do qual se procura uma melhor integração dos novos estudantes.



"Participar na vida de uma instituição dinâmica, partilhada por estudantes, docentes e funcionários que desenvolvem o melhor das suas capacidades para que a instituição cumpra plenamente a sua missão na formação, na criação do conhecimento e como agente de desenvolvimento"



Jantar do Caloiro



12 OUTUBRO

JANTAR DO CALOIRO DA UNIVERSIDADE DO MINHO

Actuações dos grupos culturais da
nossa Academia
(Tunas, Música Popular...)

Concurso de
MISS CALOIRA /MISTER CALOIRO U.M.

e com DJ!

INSCRIÇÕES: CP2 (Matrículas) - SÓ PARA CALOIOS!

Local: Cantina da U.M (Gualtar)
Organização: Gatuna e SASUM

Gatuna entra com a "pata" direita

Para muitos é já uma tradição. Quem vive de perto o "Jantar do Caloiro" que a Gatuna, Tuna Feminina Universitária do Minho, organiza, já no dia 12 de Outubro, é unânime em considerar que é o jantar de todos o jantares. Sem praxe mas repleto de integração os novos alunos da Universidade do Minho (UM) entram no espírito e levam daqui uma boa dose de amigos, que para muitos serão aqueles que vão ser os companheiros de uma aventura que acaba de começar.

Agradeçam à Gatuna, pois o trabalho e carinho que esta tuna põe neste repasto é um serviço à comunidade universitária que sai das suas mãos. Os ingredientes são fortes, além do jantar, a ementa apresenta uma boa dose de música. Os "caloiros" podem conhecer de perto os grupos culturais que a UM tem. Desde as tunas, a passar pelo folclore e a terminar na percussão, são muitas as razões para dizer "quem me dera ser caloiro para lá estar", ainda por cima regado pelo néctar (beba com moderação) mais apreciado no seio universitário, a famosa bica de cerveja que está lá naquele cantinho do costume, tornando este local digno de uma hora de ponta em qualquer estrada mais concorrida deste país.

Este jantar é a não perder. Para quem quiser obter mais informações tem que se dirigir à sala da Gatuna (por baixo do BA) ou estar atento a quando das inscrições dos novos alunos na UM no CP2.

Trovas, a "criança" que se segue

Quem é que não gostava de fazer 10 anos e sentir que tudo é um sonho? Este será, talvez, uns dos projectos que a Gatuna vai querer tornar especial. O Trovas, para quem não sabe, é o festival de tunas femininas que as "Gatas" minhotas organizam, o único na Universidade do Minho e uns dos palcos mais desejados no seio do mundo tunal feminino. Este ano marcado por X, uma letra do alfabeto que simboliza um número sempre especial para quem organiza um evento desta envergadura, 10 edições fruto do trabalho de uma tuna quem nem sempre tem os apoios desejados, normal neste meio. A data a registar é o dia 22 de Outubro e o local é o Grande Auditório do Parque de Exposições de Braga, mas convém não esquecer o dia anterior, pois as festividades começam no dia 21.

Resta destacar, para quem estiver interessado (excepto o sexo masculino), que os ensaios desta tuna são por baixo do BA (Bar Académico em Braga), na Rua D. Pedro V nº 88. Basta aparecer às terças e quintas-feiras por volta das 21.30h na sala da Gatuna, não é preciso saber tocar qualquer instrumento musical, e, quem sabe, desta forma consigas subir a palco, Canadá, Hungria, Irlanda, Espanha e Portugal só para abrir o apetite, com esta tuna que é "verde por fora mas madura por dentro".

Nuno Cerqueira

Tuna Académica da Universidade do Minho Augustuna já está navegável

À semelhança de outras tunas da academia minhota, a Augustuna, Tuna Académica da Universidade do Minho (UM), deu início a mais um ano lectivo cheio de ideias e projectos. O lançamento do seu site é a novidade com maior destaque. Este facto vem preencher uma lacuna no seio desta tuna académica. Fica aqui em primeira mão o endereço da página que estará disponível a partir do dia 20 de Setembro, www.augustuna.com é o site que todos devem visitar para ficarem a conhecer melhor este grupo cheio de jovialidade.

Outra das novidades, desta "rentrée" em grande dos Augustunos, é plenamente dedicada aos caloiros. A Augustuna propõe-se dedicar parte do

seu tempo aos novos alunos da Universidade do Minho propondo um mês de Outubro repleto de festas com muita animação, à moda do Minho...está claro. Alguns bares da cidade de Braga, na zona do campus de Gualtar, vão ter uma animação diferente. Uma série de quatro festas, todas à quinta-feira, dias 6, 13, 20 e 27, preencherá esta zona com música, serão momentos com o "patrocínio" made in Augustuna. No que diz respeito à animação do dia 20 de Outubro, terá a particularidade de servir como lançamento, como foi divulgado em cima, da nova página de Internet deste grupo cultural.

Os projectos não ficam por aqui. Levantando um pouco o véu, neste caso será o traje, e depois

da primeira experiência do encontro de tunas "Magna Augusta", a Augustuna já está a preparar a primeira edição do "Magna Augusta", Festival de Tunas. Fontes próximas a este grupo, indicam que a data já está marcada e realizar-se-á no próximo ano no dia 18 de Março, no entanto não confirmado pela direcção da Augustuna.

É no Minho que este grupo académico encontra muitas vezes a sua fonte de inspiração mas sem nunca esquecer a diversidade e a riqueza cultural de todo o Portugal. As canções que compõem o seu repertório são disso um bom exemplo e pretende enaltecer não só a cidade de Braga, que os acolhe, mas também a UM.

A Augustuna convida todos aqueles que queiram compartilhar desse espírito, que apareçam na parte debaixo do B.A. às segundas e quartas-feiras às 21.30h e quem sabe ter uma experiência para levar para vida.

Nuno Cerqueira



Encontro de Tunas comemorativo dos 15 anos da TUM

Tuna Universitária do Minho ofereceu um verdadeiro "Tunas na Relva"



O anfiteatro natural do campus de Gualtar, da Universidade do Minho (UM), recebeu o primeiro evento e, tendo em conta o ambiente e êxito desta iniciativa por parte da Tuna Universitária do Minho (TUM), será com certeza o primeiro de muitos espectáculos do género.

Esta espécie de "Tunas na Relva", a fazer lembrar o "Jazz na Relva" na margem do Tabuão em Paredes de Coura, contou com casa praticamente cheia. No entanto, com o frio e o prolongar do encontro tunal, este tenha ficado progressivamente com menos gente.

O motivo para a realização deste espectáculo foi a comemoração dos quinze anos da Tuna Universitária do Minho e o magister deste grupo, Filipe Costa, estava contente com a iniciativa, pois, para além da adesão do público, os "vermelhinhos" conseguiram divulgar, não só a Universitária do Minho, bem como as restantes tunas da academia minhota.

Na "relva" estiveram grupos da família da Tuna Universitária do Minho, a anfitriã. Como afilhados tocaram a Azeituna Tuna de Ciências da Universidade do Minho, Afonsina Tuna de Engenharia da Universidade do Minho, Tuna Académica da Fernando Pessoa do Porto e a Tuna do Infante D. Henrique, cabendo à Tuna de Medicina do Porto representar as tunas irmãs com a TUM.

Entre o público encontrava-se o presidente da Associação Académica da UM, Roque Teixeira, que em declarações ao UMDicas concordou que "o espaço podia receber outro tipo de eventos organizados pela AAUM".

O encontro de tunas ficou marcado no final por uma sessão de fogo de artifício. A Tuna Universitária do Minho prepara, agora, um retiro para integração dos novos caloiros deste grupo. Filipe Costa diz: "todos que estiverem interessados em fazer parte da tuna devem dirigir-se às terças e quintas-feiras, às 21.30h, à sede da TUM", ou seja, em baixo do BA de Braga, na ARCUM.

Nuno Cerqueira



**grupo de fados & serenatas
da universidade do minho**

Pinto. Contando ocasionalmente com o valoroso contributo de alguns elementos do Grupo de Fados de Coimbra da ARCUM, o Grupo de Fados e Serenatas da Universidade do Minho, conta já com um currículo de respeito, devido às actuações nos mais variados locais e eventos.

de fados". Para tal os alunos não precisam de ter uma guitarra portuguesa, pois inicialmente o importante é terem contacto com este instrumento e terem muita paciência pois trata-se de uma arte um pouco difícil. As inscrições já estão abertas. Poderá ser feita uma pré-inscrição através do mail: grupofados_um@portugalmail.pt, ou

"Tons de sépia" e Escola de Guitarra Portuguesa

Já está à venda o primeiro trabalho discográfico do Grupo de Fados e Serenatas da Universidade do Minho. O objectivo deste CD foi compilar e promover o Fado e a Guitarra Portuguesa nesta região. O "Tons de Sépia" inclui fados e guitarradas de Coimbra e tem a participação, em alguns temas, de antigos estudantes da Biosa, radicados em Braga. Jorge Pinto, elemento do grupo de fados e serenatas da UM, afirma, que apesar dos apoios da Universidade do Minho e Governo Civil de Braga, sentiram algumas dificuldades, nomeadamente financeiras, para custear o "Tons de Sépia".

Com três anos e meio de existência, este grupo de fadistas demorou cerca de um ano a gravar este projecto. Entre fados e guitarradas de Coimbra, são 18 temas por 10€. Os interessados podem adquirir "Tons de Sepia" na Scorpios e na Grafonola. O lançamento oficial será no dia 28 de Outubro.



O Grupo de Fados e Serenatas da Universidade do Minho surgiu em Fevereiro de 2002 com o objectivo de promover e divulgar a Canção Coimbra, bem como todas as suas componentes académicas. Este grupo, constituído por cinco elementos, é formado por ex-alunos e finalistas da Universidade do Minho, destaca-se o cantor Miguel Rego, nas duas guitarras portuguesas, Sérgio Lucas e Fernando Faria e, nas duas violas, Pedro Paredes e Jorge



Escola de Guitarra Portuguesa

A novidade principal deste grupo é a criação de uma escola de guitarra portuguesa. Fernando Faria diz que "o objectivo é aprender um instrumento tipicamente português, para quem sabe, se houver interesse, fazerem mais tarde parte do grupo

directamente na sala da Augustuna, na parte debaixo do B.A, Rua D. Pedro V, nº 88, todos os dias a partir das 22 horas. Os telefones 93 6313315 (Jorge Pinto) e 93 4092674 (Pedro Paredes) estão disponíveis para qualquer dúvida.

Nuno Cerqueira

Universidades do Minho e de Timor Lorosa'e

Protocolo promove cultura portuguesa em Timor

Com o objectivo de promover a difusão da língua e da cultura portuguesas, bem como o desenvolvimento do ensino superior graduado e pós-graduado, e a investigação científica e tecnológica, será assinado amanhã, dia 30 de Setembro, pelas 17h30, no Salão Nobre da Reitoria da Universidade do Minho, um protocolo de cooperação entre a Universidade do Minho e a Universidade Nacional de Timor Lorosa'e.

A assinatura deste Protocolo integra-se numa visita de dois dias que o reitor da Universidade Nacional de Timor Lorosa'e (UNTL), Professor Doutor Benjamim Araújo e Corte-Real, está a efectuar à Universidade do Minho para debater futuras formas de cooperação entre as duas instituições.

No âmbito da cooperação com Timor Leste decorrerão, durante o dia de hoje, encontros com elementos que integram a equipa do projecto SIDNUET e com docentes da Escola de Direito.

O Projecto SIDNUET tem 3 áreas de actuação fundamentais: ajuda no desenvolvimento de sistemas de informação e comunicação internos e externos da UNTL; o desenvolvimento da biblioteca de língua portuguesa e inglesa da Universidade Timorese; o desenvolvimento/formação. O SIDNUET é financiado sob o Programa Ásia-Link da Comunidade Europeia – programa esse dedicado ao desenvolvimento do ensino superior entre a Europa e a Ásia.

A Universidade do Minho é a primeira Universidade Portuguesa seleccionada como coordenadora de um projecto, no programa Asia Link. Este projecto engloba a contribuição da área dos sistemas de informação e da educação, contando ainda com a intervenção dos Serviços de Documentação da Universidade do Minho.

A área do Direito constitui importante vector nesta cooperação, estando a Universidade do Minho fortemente envolvida na assessoria técnico-jurídica à Presidência de Timor Leste, sob os auspícios das Nações Unidas, bem como na criação e apoio ao lançamento de uma Licenciatura em Direito na Universidade Nacional de Timor Lorosa'e.

Gabinete de Comunicação, Informação e Imagem

Universidade do Minho presta Homenagem ao Professor Joaquim Barbosa Romero

Realiza-se amanhã, dia 28 de Setembro, a Homenagem Evocativa do Professor Joaquim Barbosa Romero, falecido no passado mês de Maio. O Professor Joaquim Barbosa Romero foi membro fundador da Universidade do Minho, tendo desempenhado funções de "Reitor em Exercício" da Universidade do Minho.

Nesta cerimónia, que decorrerá pelas 15 horas, no Salão Nobre da Reitoria da Universidade do Minho, em Braga, será lembrada a obra e intervenção do Professor Romero como académico e como mentor de um novo conceito de Universidade. Será também descerrado o seu retrato que passará a integrar a Galeria de Reitores da Universidade do Minho.

Esta Sessão Evocativa terá início com uma intervenção inicial do Reitor da UMinho, Professor Doutor António Guimarães Rodrigues, seguida de uma evocação da vida e obra do Prof. Romero, a cargo do antigo Reitor da UMinho, Professor Chainho Pereira.

A sessão será aberta a todos aqueles que se pretendam aliar a esta homenagem.

Para mais informações:

Gabinete de Comunicação, Informação e Imagem

Telef. 253 601124/5
Fax. 253 601105
gcii@reitoria.uminho.pt

Colóquios de Física Museu D. Diogo de Sousa, Braga

No âmbito das Comemorações do Ano Internacional da Física, o Departamento de Física da Universidade do Minho organiza um ciclo de palestras para o grande público, centradas na interdisciplinaridade da Física.

6 de Outubro de 2005, às 18h

Synthesis of monodispersed colloids by nucleation and aggregation of nanocrystalline subunits

Vladimir Privman
Robert A. Plane Endowed - Chair Professor, and Director
Center for Quantum Device Technology
Clarkson University - USA

Outros Títulos Previstos
- "Olá, tio Albert!"
- "Acústica na música"
- "A Física na culinária"

Contactos:

E-mail: fisicum2005@fisica.uminho.pt

FISICUM 2005
Departamento de Física
Universidade do Minho
a/c Prof. Doutor Luís Rebouta
telefone: 253 60 43 20
fax: 253 67 89 81

Comemorações dos 30 anos da Escola de Engenharia da Universidade do Minho

A Escola de Engenharia da Universidade do Minho celebra este ano os seu 30º aniversário. Para assinalar a data estão previstas inúmeras actividades no âmbito da "Semana de Engenharia", a decorrer entre os dias 6 e 8 de Outubro próximo, subordinada ao tema Inovação e Tecnologia para o Desenvolvimento Económico Sustentável.

O tema, sendo transversal a todo o programa, será discutido mais aprofundadamente na conferência prevista para a tarde do dia 6 de Outubro, que contará com personalidades de destaque na área da Inovação e Desenvolvimento sustentável, nomeadamente: Jan Arnersted, da Copenhagen Business School; Lino Fernandes, Presidente da Agência de Inovação; Paulo Ferreira, da Universidade do Texas (Unidade de Missão para o Plano Tecnológico); e Manuel Mota, Vice-Reitor da Universidade do Minho com o pelouro da Investigação Científica e Internacionalização. O debate será moderado por Jorge Nascimento Rodrigues.

O dia 6 terá início com a evocação do fundador da Escola de Engenharia, Prof. Barbosa Romero, pelo Presidente da Fundação para a Ciência e Tecnologia, Prof. Ramôa Ribeiro. Está ainda prevista a atribuição, em cerimónia pública, dos Prémios EEUM para a melhor tese de doutoramento realizada entre Janeiro de 2004 e Julho de 2005, e o prémio Melhor Poster, que distingue o melhor poster apresentado neste dia por doutorandos da Escola de Engenharia. Estarão a concurso cerca de 200 Posters e 30 Teses de doutoramento.

O dia 7 será preenchido com iniciativas destinadas às Escolas Secundárias, destacando-se a apresentação do site Eng-Link e do Prémio Eng-Link, destinado a galardoar trabalhos de alunos das Escolas Secundárias.

O dia 8, dedicado à comunidade envolvente, começará com uma breve apresentação dos resultados dos Projectos IN2TEC - projectos internos de investigação tecnológica. Estes projectos têm como objectivo demonstrar as capacidades da Escola ao nível de desenvolvimento de produtos. Haverá ainda lugar à apresentação de algumas unidades de interface da UMinho, nomeadamente do Pólo de Inovação em Engenharia de Polímeros, do Centro de valorização de Resíduos e do Centro de Computação Gráfica.

As actividades continuarão na Praça da Oliveira, em pleno Centro Histórico de Guimarães, onde haverá lugar a um jogo de futebol disputado por Robôs entre outras actividades de cariz interactivo.

No próximo dia 3 de Outubro, os responsáveis pela organização das Comemorações do 30º Aniversário da Escola de Engenharia estarão disponíveis para prestar, presencialmente, qualquer esclarecimento.

Cadeira de Rodas Omnidireccional foi novidade na Normédica

A mais recente inovação na área da medicina de reabilitação foi apresentada pela Universidade do Minho na Normédica/Ajutec'2005 que decorreu na Exponor nos passados dias 22-25 de Setembro.



A invenção consistiu numa cadeira de rodas omnidireccional, que permite uma liberdade total de movimentos em qualquer direcção, o que permite uma grande e facilitada manobrabilidade em espaços reduzidos. As cadeiras tradicionais normalmente obrigam a grandes manobras.

A possibilidade de realizar simultaneamente movimentos lineares (directos, laterais ou diagonais) e rotacionais constitui uma revolução na mobilidade das cadeiras de rodas para deficientes.

Esta ideia já foi reconhecida com dois prémios nacionais: concurso de ideias NORTINOV (promovido pela Agência de Inovação) e InventUminho (concurso nacional de inventos e protótipos organizado pela Universidade do Minho).

Está em curso um processo de patente pelos inventores responsáveis, Fernando Ribeiro

(Professor na Universidade do Minho), Pedro Silva, Paulo Braga, Ivo Moutinho e Nino Pereira.

Para esta feira, foi construído um protótipo à escala (para uma criança até 30 Kg), tendo esta sido experimentada por várias crianças com deficiências e tendo sido muito bem aceite por parte de todo o público. As perguntas que mais se colocavam eram: quanto custa, onde se vende, quando se vai vender, etc... A afluência do público à Exponor foi bastante elevada tendo a cadeira omnidireccional sido alvo de muitos elogios quer por parte de fabricantes quer de visitantes.

A ideia surgiu na sequência do trabalho desenvolvido no projecto de robôs futebolistas pelo grupo de automação e robótica, onde a base utilizada nos robôs foi adaptada numa cadeira de rodas.

O próximo passo é contruir uma cadeira para adultos com todos os requisitos de autonomia e robustez de modo a realizar testes em situações reais.

Os responsáveis do projecto afirmaram já ter estabelecido alguns contactos com empresas interessadas em lançar este produto no mercado, mas aguardam novas propostas.

Para mais informações consulte o site em: <http://www.robotica.dei.uminho.pt/cadeira.htm>.

1 minuto Einstein

Universidade do Minho

O FísicUM 2005 está a organizar o concurso "1 minuto Einstein", dotado de prémios monetários. Com este desafio pretende-se apelar a todos quantos apreciam, ou se dedicam às artes da imagem, e som, a produzir um filme curto (animação, vídeo, multimédia ou outro) sobre Albert Einstein, o inspirador de 2005 Ano Internacional da Física.

A data limite para o envio dos trabalhos é o dia 14 de Novembro de 2005. O regulamento do concurso e outras informações sobre o Festival estão disponíveis nas páginas: www.fisica.uminho.pt/fisicum2005/concurso.htm

Nuno Cerqueira

Há "Física na Cidade"

Universidade do Minho

O departamento de Física da Universidade do Minho, juntamente com a Câmara Municipal de Guimarães e a Biblioteca Raul Brandão, promovem, durante todo mês de Outubro, a exposição "Física na Cidade". Esta actividade inserida na celebração do Ano Internacional da Física, em homenagem a Albert Einstein, apresenta um conjunto constituído por três painéis: "Física Clássica", "Física do Século XX" e "Física para o Século XXI". Os físicos e de mais curiosos podem ver esta exposição na Biblioteca

Raul Brandão em Guimarães e a entrada é gratuita. Mais informações em: www.fisica.uminho.pt/fisicum2005

Informações adicionais:

A exposição tem entrada gratuita e divide-se por dois núcleos: Átrio da Biblioteca Municipal Raul Brandão (Física Clássica e Física no século XX) e Claustro da Câmara Municipal de Guimarães (Física para o Século XXI). Na Biblioteca será disponibilizada uma brochura com as biografias de alguns cientistas.

Nuno Cerqueira

Investigadora da UMinho recebe menção honrosa no Prémio CES para Jovens Cientistas Sociais

Helena Machado é investigadora do Núcleo de Estudos em Sociologia e docente do Departamento de Sociologia da Universidade do Minho. A sua tese de doutoramento intitulada "Tribunais, género, ciência e cidadania" recebeu uma menção honrosa no âmbito do Prémio para Jovens Cientistas Sociais, atribuído pelo Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra

Este trabalho de investigação focou principalmente os usos de perfis de ADN em meio judicial, no âmbito das investigações de paternidade. Trata-se de um contributo inédito para o conhecimento sociológico dos tribunais portugueses, que resultou da intersecção transdisciplinar de orientações teóricas e metodológicas provenientes de três áreas científicas convencionalmente concebidas como "distintas". Estudos sobre as Mulheres, Estudos Sociais do Direito e Estudos Sociais da Ciência e das Tecnologias. Com base na análise de casos ocorridos desde finais do século XIX até ao momento presente, a autora sustenta que as investigações de paternidade revelam relações complexas entre o sistema judicial, a ciência forense e o sistema de patriarcado, com importantes repercussões na cidadania das mulheres.

mais informações:
<http://www.ces.fe.uc.pt/premioces/premio.php>

O Museu Nogueira da Silva apresenta nas suas galerias de arte mais uma exposição. Inaugurada na sexta-feira passada, desta feita os interessados podem ver um conjunto de peças escolhidas da colecção de Nogueira da Silva. A mostra, inserida nas comemorações dos trinta anos do legado deste ilustres bem feito, estará patente até ao dia 19 de Novembro. A reitoria da Universidade do Minho editará um catálogo sobre esta obra. Para os mais distraídos o Museu Nogueira da Silva fica junto ao Insólito bem no centro da cidade.

Nuno Cerqueira

Peças de Nogueira da Silva em Exposição

*gota
a gota...*



*...para
salvar
uma
vida...*



**DÁDIVA DE SANGUE E
RECOLHA DE SANGUE PARA
ANÁLISE DE MEDULA**

Apoios:



Universidade do Minho
Serviços de Apoio Social



aaum

Associação Académica
da Universidade do Minho

Complexo Desportivo Universitário - Gualtar
09:00h - 18:00h 25 de Outubro

Complexo Desportivo Universitário - Azurém
10:00h - 18:00h 15 de Novembro

BIG



ainda mais "molhadas" em www.dicas.sas.uminho.pt



Universidade do Minho

Universidade sem muros
comunica | partilha | pertence



informa-te sobre a campanha de aquisição a preços especiais

www.sas.uminho.pt

| intranet.uminho.pt

| www.saum.uminho.pt

SPORTZONE

Tudo para o desporto, incluindo a emoção.

www.sportzone.pt