



PROGRAMA NACIONAL de MARCHA e CORRIDA



Um programa para a sua saúde

U. PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO



Presidência do Conselho de Ministros
Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto



Instituto do Desporto de Portugal, I.P.



www.marchaecorrida.pt

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

Projecto desenvolvido pelo Instituto de Desporto de Portugal, I.P.,
Federação Portuguesa de Atletismo e Faculdade de Desporto da
Universidade do Porto

Programa Nacional de Marcha e Corrida
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
Gabinete de Atletismo
Rua Dr. Plácido Costa, 91
4200.450 Porto

email: geral@marchaecorrida.pt
Contacto telefónico: 969855398

PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

Um caminho eficaz para a saúde

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo aumenta a morbilidade, a mortalidade e reduz a qualidade e o tempo de vida, sendo imprescindível ao Estado intervir e implementar medidas, a médio e longo prazo, que combatam de forma eficaz este problema e diminuam a percentagem de portugueses sedentários.

A generalização da prática desportiva dos portugueses foi assumida como uma das prioridades do actual programa do governo, explícita na Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto no seu nº 1 do artigo 6º, o qual estabelece e incumbe à Administração Pública a “promoção e a generalização da actividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”.

Os benefícios de uma prática desportiva regular são cada vez mais conhecidos de todos. No entanto, são ainda poucas as iniciativas com impacto nacional de promoção e incentivo da prática desportiva da população portuguesa, com um carácter sistemático capaz de induzir verdadeiros benefícios na saúde dos seus praticantes.

A prática da marcha e da corrida pode ser entendida como uma forma acessível de prática desportiva, uma vez que não requer a existência de grandes instalações especializadas para a sua prática recreativa e é de fácil acesso a toda a população. A sua prática contém também a virtude de melhorar as mais diversas dimensões da saúde.

É urgente reunir esforços entre diversas entidades para a prevenção do sedentarismo. É imperativo investir em programas que aumentem os níveis de prática desportiva regular e que promovam a adopção de estilos de vida activos, proporcionando ao mesmo tempo uma melhor saúde e qualidade de vida aos portugueses em consonância com as Orientações Europeias para a

Actividade Física, recentemente aprovadas pelos Ministros do Desporto dos 27 países da União Europeia, nomeadamente através da Recomendação de acção n.º 6 no âmbito da área do Desporto:

“Quando as autoridades públicas (nacionais, regionais e locais) financiam o desporto através de orçamentos públicos, deve ser prestada particular atenção aos projectos e às organizações que permitam o acesso ao maior número de pessoas à actividade física, independentemente do seu nível de desempenho (“desporto para todos”, desporto recreativo)”.

Neste sentido, o Instituto do Desporto de Portugal, I.P., (IDP, I.P.), a Federação Portuguesa de Atletismo (FPA) e a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) desenvolveram um programa nacional com vista a massificar a prática da marcha e da corrida com o enquadramento técnico adequado. Este programa é denominado, “Programa Nacional de Marcha e Corrida” e tem como principais parceiros os Municípios aderentes.

Com este documento pretende-se apresentar o Programa Nacional de Marcha e Corrida nas suas diferentes valências.

2 MISSÃO

Pretende-se criar uma nova iniciativa desportiva e recreativa com um compromisso sério, envolvendo várias entidades com responsabilidades diferenciadas, com especial destaque para os Municípios, os serviços desconcentrados do IDP, I.P., e as Associações Distritais de Atletismo e Clubes, cujas competências convergem para uma acção concertada de união de esforços e de elevada responsabilidade social na prevenção do sedentarismo e melhoria das condições de saúde da população.

O projecto visa a promoção da prática desportiva de uma forma regular considerando essencialmente:

- O desenvolvimento de um conjunto de recursos capazes de mobilizar a população para a prática da marcha e da corrida;
- A disponibilização de um conjunto de serviços nacionais de apoio a uma prática consciente, orientada e regular da marcha e da corrida;

- A criação de iniciativas locais que aumentem as oportunidades para a prática individual ou em grupo da marcha e da corrida.

3 OBJECTIVOS

Com a realização deste projecto pretendemos atingir prioritariamente os seguintes objectivos:

- Promover e incentivar a prática desportiva regular da população portuguesa.
- Contribuir para a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa através de uma prática desportiva regular muito eficaz na obtenção deste objectivo.
- Contribuir significativamente para um aumento do número de praticantes de marcha e corrida em todo o país;
- Valorizar a imagem da prática da corrida de lazer e recreação, para que não esteja apenas relacionada com o rendimento desportivo;
- Envolver e desenvolver mecanismos de cooperação entre diferentes instituições (autarquias, organizações de eventos, clubes, associações desportivas, escolas, entre outras) para um projecto nacional no âmbito da prática da marcha e corrida;
- Combater os hábitos de sedentarismo;
- Aumentar as oportunidades de prática desportiva de toda a população;
- Desenvolver e reforçar junto das comunidades locais, um ambiente social encorajador de um estilo de vida activo;

4 MODELO DE INTERVENÇÃO

A concepção deste projecto assenta, no estabelecimento de parcerias entre o IDP, I.P., a FPA e a FADEUP, que em conjunto coordenam um projecto, que visa o envolvimento de Municípios e Colectividades Desportivas que adiram ao programa.

Este programa é caracterizado, na sua fase inicial, pela criação de Centros Municipais de Marcha e Corrida que funcionam como gabinetes de avaliação física e de aconselhamento do treino adequado às características individuais de cada praticante.

A implementação do programa está a ser concretizada em diferentes fases com especial destaque para as iniciativas de natureza local.

Desta forma, a coordenação do programa é responsável por:

- Conceber o Programa Nacional de Marcha e Corrida;
- Implementar actividades regulares de marcha e corrida através das Delegações Regionais do IDP, I.P. e Associações Distritais de Atletismo, com o envolvimento das autarquias, entidades e comunidades locais, rentabilizando a boa ligação com colectividades desportivas, associações desportivas, atletas e organismos do poder local para uma maior mobilização e rentabilização de meios.
- Elaborar o Regulamento dos Centros Municipais de Marcha e Corrida, os formulários de candidatura e os relatórios mensais e anuais do Programa;
- Através das respectivas Direcções Regionais do IDP e Associações Distritais de Atletismo, realizar a promoção e divulgação do projecto junto dos municípios da sua área, colaborar com a comissão de avaliação das candidaturas para os Centros Municipais de Marcha e Corrida (para homologação dos espaços para marcha e corrida), contribuir para a monitorização dos Centros de forma a garantir o seu correcto funcionamento.
- Garantir a formação de quadros técnicos qualificados, através de cursos de formação específicos associados ao programa e cujos técnicos irão integrar os Centros de Marcha e Corrida.

- Organizar o trabalho de promoção do PNMC;
- Co-financiar o desenvolvimento do programa de modo a permitir um correcto funcionamento dos Centros Municipais de Marcha e Corrida devidamente aprovados;
- Apoiar a comunicação e a divulgação do PNMC e de todas as actividades relacionadas com o mesmo;
- Fiscalizar periodicamente as condições de funcionamento dos Centros Municipais de Marcha e Corrida;
- Elaborar documentos técnicos de orientação para a marcha e corrida e disponibilizá-los no site do PNMC.
- Rentabilizar e dar maior impacto a todas as boas práticas desenvolvidas pelas diferentes autarquias, colectividades desportivas ou organizadores de eventos, relacionados com a marcha e corrida.

4.1 - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto constitui uma garantia de qualidade na formação e acompanhamento dos técnicos que integram este programa e os Centros de Marcha e Corrida. A todos os técnicos exigem-se níveis de formação idênticos, respeito pelos princípios do treino, conhecimentos para lidar com pessoas com determinados problemas de saúde e uma forma de intervenção comum a todos os Centros de Marcha e Corrida espalhados pelo país.

Para isso, existem cursos de formação específicos para esta intervenção, complementados por um modelo de acompanhamento longitudinal desses técnicos. Estes cursos, cujo programa curricular específico é definido e desenvolvido pela FADEUP, visam garantir que o modelo de intervenção destes técnicos corresponderá ao que se prevê neste programa.

Todos estes técnicos manterão um contacto regular e intensivo com a entidade formadora após a participação no curso, garantindo assim a

melhor resposta aos problemas diários da sua actividade. Este contacto visa promover uma constante actualização de conteúdos e estímulo ao cumprimento das regras do programa, para além de uma monitorização constante da sua implementação em cada Centro Municipal de Marcha e Corrida. Uma vez que se pretende promover uma dinâmica de formação constante, estes técnicos estão a ser determinantes para a introdução de novas medidas de incremento de qualidade do PNMC.

Deste modo, todas as pessoas que se deslocam a cada um destes Centros de Marcha e Corrida, independentemente do seu nível de condição física, experiência ou frequência de treino, encontrarão o apoio técnico qualificado que os motivará e orientará na sua prática.

Neste sentido, a FADEUP será responsável por:

- Desenvolver cursos de formação com um programa curricular específico para o apoio técnico dos Centros de Marcha e Corrida;
- Disponibilizar um processo de formação contínua dos técnicos formados e contribuir para a resolução de problemas específicos que surjam com o desenrolar do programa em cada Centro.

Cabe ainda à FADEUP, alojar uma equipa técnica no âmbito do Centro de Investigação de Treino em Atletismo - CITA (projecto conjunto com a FPA), que é responsável por coordenar várias componentes do projecto e monitorizar a implementação do mesmo.

4.2 - Federação Portuguesa de Atletismo

A FPA tem todas as facilidades na implementação de um projecto deste género, já que assume uma posição de liderança na regulamentação da actividade na área da marcha e corrida em Portugal. Para além disso apresenta diversas mais valias, nomeadamente:

- Capacidade de mobilização de atletas, conseqüente da organização

de inúmeros eventos ao longo de vários anos;

- Boa ligação com colectividades desportivas, associações desportivas e atletas;
- Reconhecimento por parte dos praticantes da capacidade de organização de eventos desportivos de relevo na área da marcha e corrida;
- Boa ligação com organismos do poder local com maior mobilização de meios e recursos humanos.

Neste projecto a FPA é responsável por:

- Promover o Projecto no seu sítio da internet e das suas Associações Distritais de Atletismo;
- Apoiar a comunicação e a divulgação do PNMC e de todas as actividades relacionadas;
- Colaborar, através das Associações Distritais de Atletismo, no apoio às actividades desenvolvidas no PNMC;
- Fiscalizar regularmente as condições de funcionamento dos centros.

Cabe ainda à FPA, promover e colaborar com o desenvolvimento do Centro de Investigação de Treino em Atletismo (projecto conjunto com a FADEUP), que será responsável por coordenar várias componentes do projecto, e monitorizar a implementação do mesmo.

4.3 - Instituto do Desporto de Portugal, I.P.

O IDP, I.P., como uma das estruturas responsáveis pelo surgimento do PNMC tem a responsabilidade de:

- Co-financiar o funcionamento do Programa Nacional de Marcha e Corrida;
- Desenvolver o PNMC através da realização de actividades locais pelas

Direcções Regionais do IDP, I.P.;

- Apoiar a comunicação e a divulgação do PNMC e de todas as actividades relacionadas com o mesmo;
- Facilitar a articulação deste projecto com outros organismos estatais e com o poder local, para que diferentes componentes de aplicação prática do projecto possam ter o sucesso esperado graças a parcerias que possam ser desenvolvidas.

4.4 - Autarquias (Associação Nacional de Municípios)

Com esta parceria pretende-se que os Municípios aderentes ao projecto desenvolvam os Centros Municipais de Marcha e Corrida nas suas comunidades.

Com este programa, e com a criação dos Centros Municipais de Marcha e Corrida, as autarquias têm a oportunidade de promover a adopção de hábitos de prática desportiva direccionados para a melhoria dos níveis de saúde da população, incrementando uma oferta desportiva para pessoas que não a podem desenvolver actualmente em clubes desportivos ou que não mostram interesse por uma prática desportiva de rendimento.

Neste sentido, as autarquias são convidadas a candidatarem-se à criação de um Centro Municipal de Marcha e Corrida, que após aprovação do mesmo pela Comissão de Avaliação dos Centros, será devidamente colocada no Mapa Nacional de Marcha e da Corrida, que se encontra na página da internet do PNMC.

O papel das autarquias é essencial neste projecto uma vez que apresentam diversas mais valias, nomeadamente:

- Facilidade na promoção da adopção de hábitos de prática desportiva direccionada para a melhoria dos níveis de saúde da população, através da prática da marcha e corrida;
- Diversos espaços naturais de excelência para a corrida já existentes nos Municípios;

- Inúmeras actividades promovidas por autarquias em todo o país. Desde dias comemorativos com práticas desportivas, a fins-de-semana com eventos desportivos direccionados para as famílias. Tem-se conseguido dar passos decisivos numa maior massificação da prática desportiva, com um alcance que ultrapassa largamente a prática desportiva de rendimento. Este é um trabalho já muito bem implementado em várias cidades, mas ainda pouco suportado numa oferta diária de prática dessas actividades de modo a que efectivamente intervenham na melhoria dos níveis de saúde da população em geral.

O fomento da ideia de município saudável passará por aqui. Com o PNMC será possível ir mais longe e proporcionar a toda a população, uma prática desportiva de eleição aproveitando os efeitos positivos na saúde, proporcionados pelo esforço aeróbio, tão natural e simples de praticar como é a marcha e a corrida.

- Boa ligação com organismos do poder local com maior mobilização de meios e recursos humanos;
- Divulgação e promoção dos centros existentes e respectiva integração no “Mapa Nacional de Marcha e Corrida”.

Para a criação dos Centros Municipais de Marcha e Corrida, os Municípios deverão garantir:

- Enquadramento técnico qualificado e devidamente formado para intervir nesta área;
- Criação de condições e estruturas de apoio mediante o regulamento dos centros;
- Disponibilização de espaço físico que funcionará como gabinete de apoio ao Centro Municipal de Marcha e Corrida, onde as pessoas se poderão dirigir e usufruir de condições básicas de monitorização de alguns indicadores de saúde e de condição física, assim como algumas estruturas de apoio (tal como balneários);

- Garantir a manutenção das condições físicas necessárias ao correcto funcionamento do Centro (espaços de prática limpos, seguros e com indicação de diferentes percursos, estruturas de apoio aos praticantes, balneários, etc...);
- A divulgação do programa e das actividades a desenvolver nos seus sítios da internet e através de outros meios de comunicação locais existentes;
- Uma ligação regular com a coordenação do Programa, de forma a garantir uma constante actualização de dados e apoio directo aos praticantes.

4.5 - Clubes, Colectividades e Associações Desportivas

Este projecto pode ser promovido em conjunto com os clubes desportivos, colectividades e associações desportivas.

Contudo, é necessário que estes se reajustem ao Programa e compreendam que a sua função poderá ir muito para além de uma prática com objectivos competitivos.

A parceria entre os Municípios e os Clubes, Colectividades e Associações Desportivas apresenta um conjunto de mais valias, especialmente quando estes se encontram geograficamente perto de locais escolhidos para Centros Municipais de Marcha e Corrida, nomeadamente através:

- Da atracção dos seus associados para a realização de actividades que integrem a prática da marcha e da corrida recreativa e de lazer;
- Da rentabilização de meios, infra-estruturas e recursos humanos existentes;
- Do alojamento do Gabinete de apoio ao praticante dos Centros Municipais de Marcha e Corrida.

No desenvolvimento do PNMC, as colectividades desportivas são igualmente chamadas a associarem-se ao Programa.

4.6 - CONSULTA DO CORREDOR

Num projecto desta envergadura torna-se absolutamente necessário avaliar e mostrar o impacto dos seus benefícios, para que outros se possam envolver depois de compreenderem os efeitos positivos, que a prática da marcha e corrida pode ter na saúde dos seus praticantes.

Para isso, está previsto o desenvolvimento de um sistema de avaliação nacional dos níveis de saúde de cada participante no projecto, de forma a ser possível analisar os efeitos positivos, que a prática da corrida poderá produzir longitudinalmente na saúde dos praticantes.

Para concretizar este objectivo, está previsto para uma segunda fase do projecto a criação de uma consulta médica denominada "Consulta do Corredor", um pouco à imagem do actual modelo da "Consulta do Viajante" existente no Sistema Nacional de Saúde. Deste modo, todos os praticantes inscritos no projecto serão devidamente identificados com um cartão pessoal e passarão a dispor de um conjunto de avaliações médicas simplificadas que darão um retorno acerca da evolução dos níveis de saúde de cada praticante. Prevê-se assim, cruzar os diferentes níveis e tipos de prática da marcha e corrida com os níveis de saúde do praticante e a avaliação longitudinal dos efeitos da marcha e corrida no nível de saúde da população.

Esta parceria permitirá um amplo trabalho de investigação na área dos efeitos da marcha e corrida na saúde dos seus praticantes. Deste modo, estes resultados serão determinantes para elevar os níveis de motivação e empenho dos praticantes e para chamar novos interessados que verão nestes resultados uma forma eficaz de controlo e melhoria do seu estado de saúde.

Pretende-se assim desenvolver um excelente projecto de promoção da saúde, que a médio/longo prazo, afastará muitos doentes dos hospitais, com custos e impactos sociais que podemos contribuir para minimizar.

Por outro lado, a existência destas consultas médicas permitirá aos técnicos de marcha e corrida conhecer o nível de saúde dos seus praticantes e deste modo individualizar a prescrição do treino, nomeadamente para dar resposta à diminuição da incidência de determinados problemas de saúde, como a obesidade, hipertensão, entre outras.

Para além desta consulta, todos os praticantes serão devidamente avaliados com regularidade através dos seus Técnicos de Marcha e Corrida, de modo a despistarem-se eventuais problemas de saúde que exijam determinados cuidados e outro tipo de intervenção.

5 PROMOÇÃO DO PROGRAMA NACIONAL DE MARCHA E CORRIDA

A comunicação é um factor decisivo neste Programa de modo a definir-se uma boa imagem e uma "personalidade" forte. Para tal, estão em concretização as seguintes estratégias de comunicação:

- Realização de comunicados ou conferências de imprensa que permitam dar a conhecer a todo o país as virtudes e a importância do PNMC;
- Utilização do site www.marchaecorrida.pt como meio privilegiado de promoção e incentivo à adesão ao Programa.
- Promoção nacional do PNMC através do site oficial do programa, IDP, I.P., da FPA e FADEUP;
- Promoção a nível local através das Direcções Regionais do IDP, I.P. e das Associações Distritais de Atletismo;
- Divulgação do PNMC e das actividades a desenvolver nos sítios da internet de cada Autarquia aderente ao projecto e através de outros meios de comunicação acessíveis às mesmas.

5.1 - Promoção em eventos

A elaboração de um cubo informativo tem por objectivo concentrar toda a informação referente ao projecto, numa embalagem simples e atractiva a partir

da qual qualquer corredor possa entender facilmente o que se pretende com este projecto. Nesse cubo são disponibilizadas informações sobre procedimentos de inscrição no projecto, vantagens a obter, tipo de apoio que cada pessoa pode passar a ter no âmbito do treino da corrida, empresas associadas ao projecto que passarão a proporcionar vantagens adicionais, clínicas médicas associadas ao projecto onde poderão realizar exames médicos, entre outras informações de relevo. Estes cubos são distribuídos a todos os corredores, que participem em manifestações desportivas ligadas à marcha e corrida, mas este produto de promoção será igualmente utilizado noutras situações que permitam uma maior mobilização de potenciais praticantes.

O cubo terá igualmente de conter informações, que realcem a importância da prática da corrida servindo ele próprio como um veículo de promoção da prática da marcha e corrida.

5.2 - Patrocinadores

Os patrocinadores são parcerias a considerar quer através de financiamento ou de apoio material para o desenvolvimento de todo o projecto, seja para o Programa global ou para eventos e actividades específicas. Como contrapartida poder-se-á divulgar a imagem da entidade associada a um Programa nacional desta dimensão.

6 OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJECTO

A constituição formal deste projecto foi consubstanciada através da assinatura de um protocolo entre o IDP, I.P., a FPA, e a FADEUP.

A elaboração do Regulamento dos Centros Municipais de Marcha e Corrida, assim como os formulários de candidatura e de relatórios, é realizada em colaboração estreita entre as mesmas entidades.

A operacionalização do projecto para criação de Centros Municipais de Marcha e Corrida, pressupõe 3 grandes fases:

1ª Fase:

Criação dos Centros Municipais de Marcha e Corrida

- Apresentação da candidatura a Centro Municipal de Marcha e Corrida por parte das Autarquias.
- Designação de um técnico, com formação específica, obtida nos cursos promovidos pela FADEUP. Estes técnicos participarão em cursos e programas curriculares específicos associados ao programa para formar técnicos especializados e garantir um modelo de intervenção comum a todos os Centros Municipais de Marcha e Corrida espalhados pelo país.
- Avaliação da candidatura pela Comissão de Avaliação dos Centros.
- Reconhecimento de um ou mais espaços como Centros Municipais de Marcha e Corrida;
- Elaboração de uma ficha técnica para cada um dos locais com todas as informações referentes a esse espaço;

2ª Fase:

Abertura do Centro Municipal de Marcha e Corrida

- A abertura dos Centros Municipais de Marcha e Corrida é realizada logo após a sua homologação e terminado o processo de formação de técnicos de marcha e corrida, sendo este processo devidamente anunciados no site do PNMC;
- Em cada Centro Municipal de Marcha e Corrida, será colocado um painel identificador das informações referentes a esse mesmo Centro;

3ª Fase:

Funcionamento dos Centros Municipais de Marcha e Corrida e sua Avaliação

- Disponibilização dos serviços de apoio ao praticante:
 - Informações relevantes sobre o treino no site do Programa Nacional de Marcha e Corrida, da FPA, IDP, I.P. e da FADEUP;

- Seguro desportivo geral para todos os praticantes;
 - Avaliação dos níveis de condição física e monitorização longitudinal dos efeitos do programa na saúde dos praticantes;
 - Aconselhamento para o treino por técnicos especializados dos Centros Municipais de Marcha e Corrida;
- Formação contínua dos técnicos dos Centros Municipais de Marcha e Corrida e Avaliação para introdução de novas medidas de incremento da qualidade do programa nacional;
- Os Centros Municipais de Marcha e Corrida deverão actualizar regularmente dados relativos ao funcionamento do Centro e entregar, um relatório anual com a descrição do número de praticantes envolvidos no Centro, a apresentação sumária das actividades desenvolvidas e a apreciação global do projecto.

