

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015



“NOVAS ETAPAS NOVOS DESAFIOS”

ALEXANDRE MONTEIRO
LISBOA, 05 DEZEMBRO 2015



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

AGENDA

- Introdução
- "A montanha pariu um rato"
- Adultos em ponto grande
- "Em tempo de crise..."
- Conclusões



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

INTRODUCAO

Quem?
O Que?
Quando?
Onde?
Porque?
Como?



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



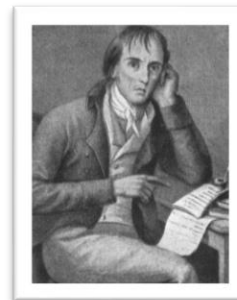
LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**



De onde vens?

VETERANO
MASTER

INTRODUCAO

Vai sempre avante a paixão,
Buscando seu doce fim;
Os amantes são assim:
Todos fogem à razão.

Fonte: Barbosa du Bocage



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



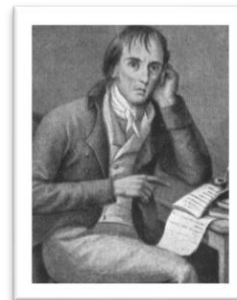
LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**



De onde vens?

- **de 35 anos em diante**
- **Federado / Popular**
- **Estrada, montanha, pista**
- **Caraterísticas específicas**
- **Individual / Coletivo**
- **Classificações / Prémios**

INTRODUCAO



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



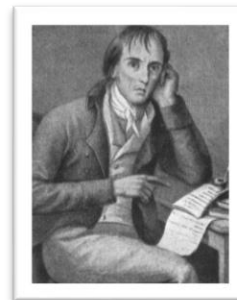
LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**



De onde vens?

21NOV1969 - Clube de Veteranos do Atletismo (CVA)

- Prof Fernando Ferreira e Mário Paiva

11NOV1978 - Comissão Nacional de Veteranos (CNV)

- Engº Rui Pinhão e António Silva

25FEV2010 - Associação Nacional de Atletismo Veterano (ANAV)

- António Silva e Alexandre Monteiro

Pessoa colectiva de direito privado
com fins **não lucrativos**

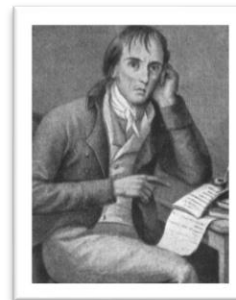


Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**



De onde vens?

INTRODUÇÃO



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VETERANO
MASTER



***"Equality** focuses on creating the same
starting line for everyone.*

***Equity** has the goal of providing
everyone with the full range of
opportunities and benefits – the same
finish line".*

Fonte: Physical and Health Education Canada

IGUALDADE

EQUIDADE



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



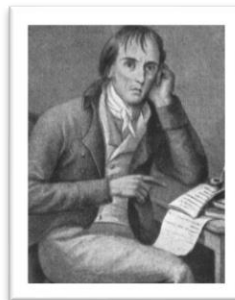
LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**



De onde vens?

WMAC

Gotemburgo - Suécia 08/08/1977 - 13/08/1977	0	0	2
--	---	---	---

EVACNS

Vila Real Santo António - Portugal 13/05/2005 a 15/05/2005	16	13	8
---	----	----	---

EVACI

San Sebastian – Espanha 19/03/2013 - 24/03/2013	13	5	7
--	----	---	---

INTRODUÇÃO

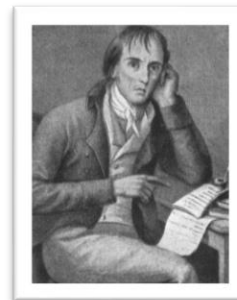


Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**



De onde vens?

INTRODUCAO

Total Medalhas

OURO	260
PRATA	223
BRONZE	197

680



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS DESAFIOS

“A MONTANHA PARIU UM RATO”

1.2- Enquadramento normativo

1.2.1- Enquadramento normativo nacional

CONSTITUICAO DA REPUBLICA PORTUGUESA

Nos termos do n.º 1 do artigo 64.º da Constituição da República Portuguesa (CRP) “*[t]odos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover*”, sendo que a alínea b) do n.º 2 do mesmo preceito determina que o direito à proteção da saúde é realizado, entre outros, “*pela criação de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam, designadamente, a proteção da infância, da juventude e da velhice, e pela melhoria sistemática das condições de vida e de trabalho, bem como pela promoção da cultura física e desportiva, escolar e popular, e ainda pelo desenvolvimento da educação sanitária do povo e de práticas de vida saudável*”.

Por seu turno, de acordo com o artigo 70.º da CRP, “*[o]s jovens gozam de proteção especial para efetivação dos seus direitos económicos, sociais e culturais, nomeadamente (...) [n]a educação física e no desporto*”.

Realce-se ainda o artigo 79.º da CRP, segundo o qual “*[t]odos têm direito à cultura física e ao desporto*”, incumbindo-se ao Estado o dever de “*(...) em colaboração com as escolas e as associações e colectividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto*”.



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

“A MONTANHA PARIU UM RATO”

LEI DE BASES

Cabe também aqui trazer à colação a Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro - Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto - e, em particular, o respetivo artigo 2.º, sob a epígrafe “*Princípios da universalidade e da igualdade*”, onde se pode ler que “[t]odas têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual” e que “[a] atividade física e o desporto devem contribuir para a promoção de uma situação equilibrada e não discriminatória entre homens e mulheres”.

Também o respetivo artigo 6.º, sob a epígrafe “*Promoção da atividade física*”, segundo o qual “[i]ncumbe ao Estado, às Regiões Autónomas e às autarquias locais, a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos”.



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

"A MONTANHA PARIU UM RATO"

CARTA EUROPEIA DO DESPORTO DO CE

A nível supranacional, deve ter-se em conta a Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa, na qual, o respetivo artigo 1.º, sob a epígrafe "*Objetivos da Carta*", determina que "*[o]s Governos, com vista à promoção do desporto como factor importante do desenvolvimento humano, tomarão as medidas necessárias para a aplicação das disposições da presente Carta, de acordo com os princípios enunciados no Código da Ética no Desporto*".

Estas medidas deverão ser tomadas a fim de dar a cada indivíduo a possibilidade de praticar desporto, nomeadamente "*[a]ssegurando a todos os jovens a possibilidade de beneficiar de programas de educação física para desenvolver as suas aptidões desportivas de base*" e "*[a]ssegurando a cada um a possibilidade de praticar desporto e de participar em atividades físicas e recreativas num ambiente seguro e saudável, e em cooperação com os organismos desportivos apropriados (...)*".



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS DESAFIOS

“A MONTANHA PARIU UM RATO”

CARTA EUROPEIA DO DESPORTO PARA TODOS DO CE

Sublinhe-se, de igual modo, os artigos 1.º e 2.º da Carta Europeia do Desporto para Todos do Conselho da Europa, nos termos dos quais, “[T]odos têm direito à prática do Desporto” e “[O]desporto, como importante factor de desenvolvimento humano, deve ser encorajado e mantido, de forma apropriada, pelos poderes públicos”.

CARTA INTERNACIONAL EFD UNESCO

Salienta-se, igualmente, o disposto na Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO, em particular o respetivo artigo 1.º, com a epígrafe “[A]prática da educação física e do desporto é um direito fundamental de todos”, no qual há a reter as seguintes indicações:

- “1.1 [T]odas as pessoas humanas têm o direito à educação física e ao desporto, indispensáveis ao desenvolvimento da sua personalidade. O direito ao desenvolvimento das aptidões físicas, intelectuais e morais, através da educação física e do desporto, deve ser garantido, tanto no quadro do sistema educativo, como nos outros aspectos da vida social”;



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

"A MONTANHA PARIU UM RATO"

EM SUMA...

O Desporto tem a sua expressão máxima no alto rendimento mas também concorre para a promoção da saúde de crianças, jovens, adultos e idosos, de forma intergeracional e inclusiva, abrangendo populações clínicas ou com deficiência, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para um envelhecimento ativo.

Os dados nacionais ao nível da saúde são esclarecedores: segundo os dados do Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge, 32,2% das crianças portuguesas entre os 6 e os 9 anos têm excesso de peso; 14,6% são obesas e 17,6% pré-obesas. Outros dados publicados pelo Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (IDP, I.P.) identificaram prevalências de excesso de peso e obesidade entre os adultos de cerca de 51,5% e de 75% entre os **idosos**. Neste contexto, Portugal ocupa já o 5.º lugar no *ranking* dos países com maior prevalência de excesso de peso e obesidade.

excesso de peso e obesidade entre os idosos.

75%

Portugal ocupa já o 5.º lugar no *ranking* dos países com maior prevalência de excesso de peso e obesidade.



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

ADULTOS EM PONTO GRANDE



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

ADULTOS EM PONTO GRANDE

- Metodologia de treino
- Atleta x desportista
- Volumes de treino
- Recuperação e flexibilidade
- Evolução, manutenção e regressão
- Disponibilidade
- Acompanhamento

Changing The Perception of
What Is Physically Possible

[John Rusin](#)



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

“EM TEMPO DE CRISE...”

Em tempo de crise,
enquanto uns choram,
outros vendem lenços



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

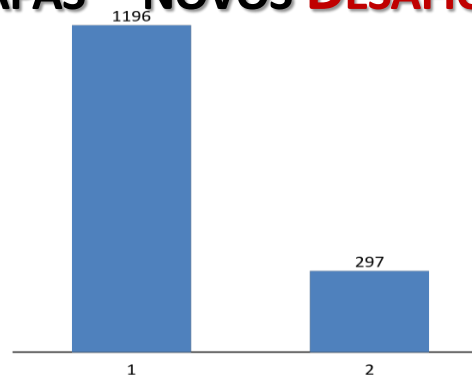
VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

“EM TEMPO DE CRISE...”

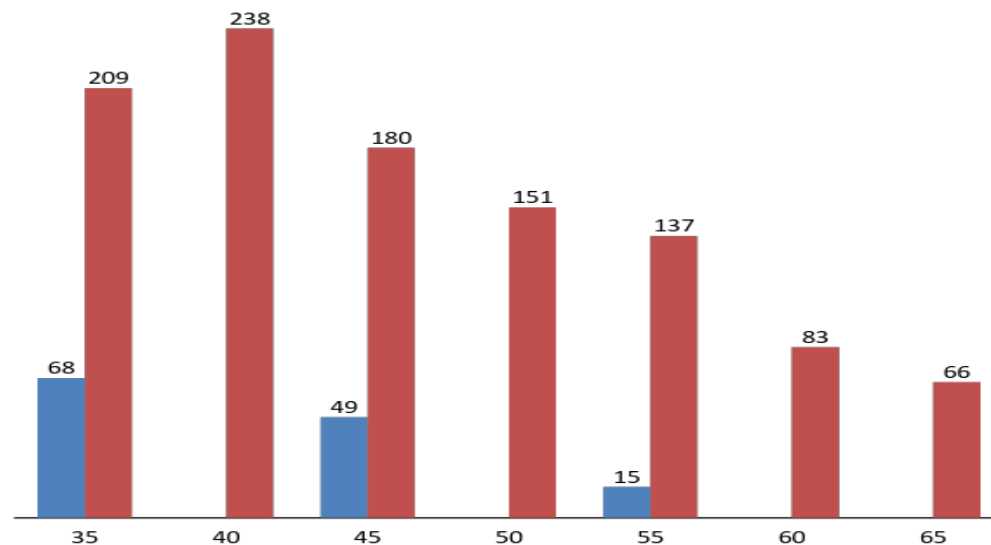


Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



Corrida do 1º de Maio CGTP 2013

■ F ■ M



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESporto
PARA todos
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

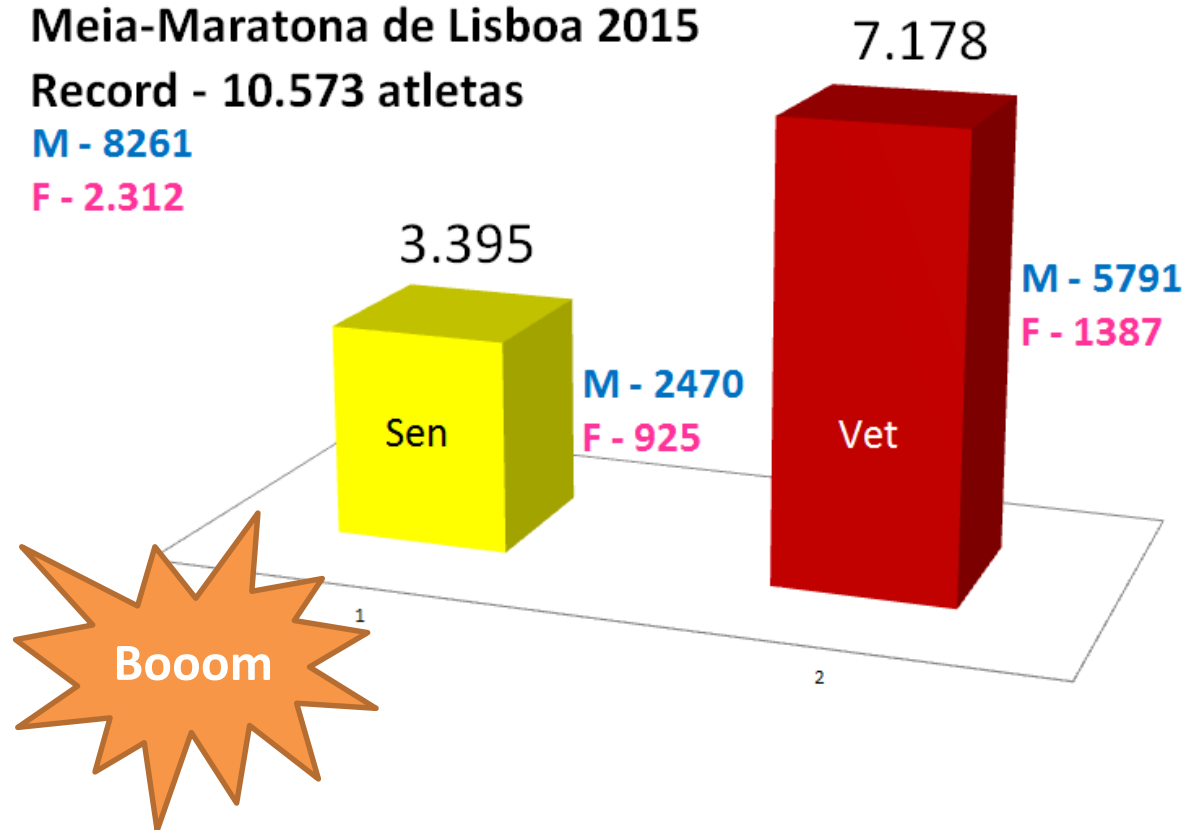
“EM TEMPO DE CRISE...”

Meia-Maratona de Lisboa 2015

Record - 10.573 atletas

M - 8261

F - 2.312



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS DESAFIOS

"A MONTANHA PARIU UM RATO"

75%



Associação Nacional
de Atletismo Veterano
www.anav.pt

Uma agenda para a qualidade de vida de todos

A qualidade de vida começa pelo bem-estar físico, mental e emocional de cada um de nós. A responsabilidade individual com a saúde e a prevenção da doença e o seu tratamento podem ser facilitadas e potenciadas por ações de iniciativa ou apoio público. Num país muito envelhecido, as políticas devem adaptar-se a essa realidade. As redes digitais de contacto e informação, os programas de envelhecimento ativo e o desporto são instrumentos cruciais da qualidade de vida de cada um.

Além dos aspetos transversais relacionados com a qualidade de vida que o governo levará a cabo uma agenda específica que neste domínio criará para os cidadãos seniores e prestará especial atenção a dois domínios que exigem igualmente uma atenção específica: o desporto, enquanto meio de realização pessoal e de proporcionar uma vida saudável e a defesa dos direitos do consumidor, enquanto forma de proteger o utente nas compras e aquisições que todos os dias tem de efetuar.

Inclusão da população desempregada nas comunidades locais através de programas de voluntariado junto de cidadãos seniores com o objetivo de acompanhá-los e promover a adoção de estilos de vida socialmente mais ativos, aumentando também o sentimento de segurança nas comunidades mais envelhecidas;



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

“A MONTANHA PARIU UM RATO”



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt

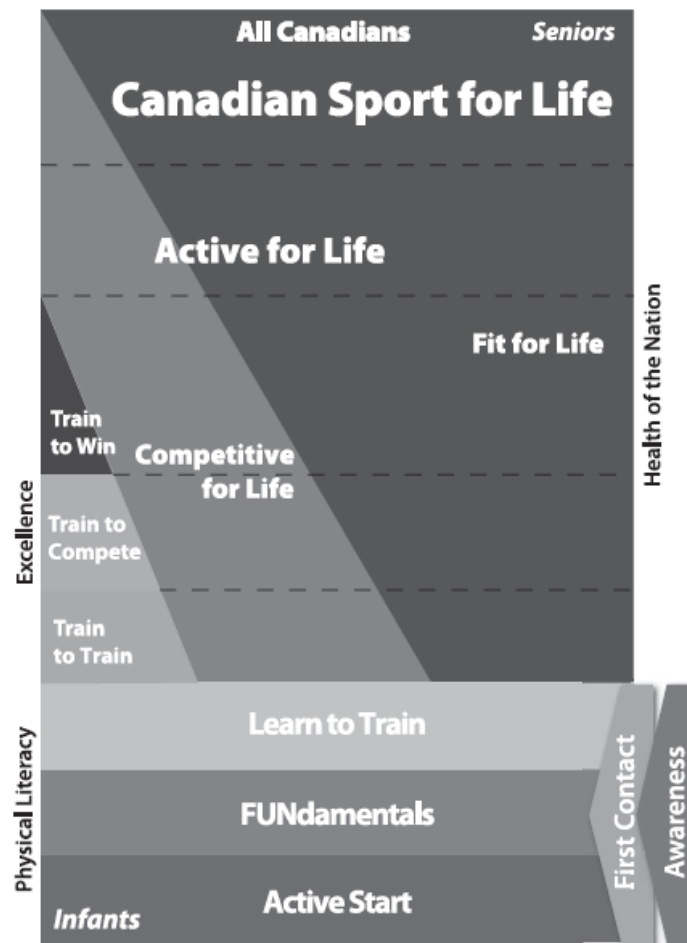


FIGURE 1: CANADIAN SPORT FOR LIFE MODEL



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

ADULTOS EM PONTO GRANDE



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

“EM TEMPO DE CRISE...”



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE ATLETISMO

VI Congresso Internacional de Corrida - 2015

NOVAS ETAPAS – NOVOS **DESAFIOS**

“EM TEMPO DE CRISE...”



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**
www.anav.pt



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

DIA DO ATLETIS

Mo **ASTER**



CONVITE

A Associação Nacional de Atletismo Veterano, tem a honra de convidar V. Exa. para assistir e participar nas comemorações do Dia do Atletismo *Master*, a realizar no próximo dia 13 de Dezembro, no Auditório da Fundação Dom Pedro IV, sito na Avenida Dom Carlos I, nº 124, em Lisboa.

RSFF até 10 de Dezembro de 2015
para anav@fpatletismo.org

Programa

14h00 – Assembleia Geral da ANAV

16h30 – Chegada de Convidados e Cocktail

17h00 – Homenagem a atletas internacionais e recordistas

– Momento musical e artístico

– Entrega de prémios

– Distinção "Masters do Ano"

– Campeonato Europeu de Masters – Portugal 2016

– Assinatura de Protocolos

19h00 – Fotografia de grupo e encerramento

Apoio



Fundação D. Pedro IV
Instituição Particular de Solidariedade Social

1834

CAMPEONATO EUROPEU DE ESTRADA
PARA VETERANOS FORA DE ESTÁDIO

EMACNS

VILA REAL
DE **SANTO ANTÓNIO**
ALGARVE • PORTUGAL

16

20, 21 e 22 - Maio

ESTAFETA



CROSS



MARCHA

10 KM
MEIA MARATONA



ESTRADA



VILAREALSTºANTONIO



VI Congresso Internacional de Corrida - 2015



OBRIGADO

“NOVAS ETAPAS
NOVOS DESAFIOS”

ALEXANDRE MONTEIRO
LISBOA, 05 DEZEMBRO 2015



Associação Nacional
de Atletismo **Veterano**



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO
PARA TODOS
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO