



## ***VI Congresso Internacional de Corrida- 2015***

***Desporto para a Vida, Corrida para a vida  
Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e  
Corrida de Águeda***

**Edson Santos**  
Município de Águeda  
[edson.santos@cm-agueda.pt](mailto:edson.santos@cm-agueda.pt)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



ÁGUEDA



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**





## Visitar Águeda



**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda





## VISÃO

DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR!

**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**







## Águeda

- Litoral Centro
- Distrito de Aveiro
- 48 000 habitantes



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

Desporto é Vida  
Sport is Life



**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**





### Dados

- 9 Técnicos
- 11 Freguesias
- + de 600 Utentes inscritos
- 678 horas de atividade física
- + de 10170km Percorridos

**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**







## Direitos dos Utentes

- Frequentar os treinos e as atividades organizadas pelo CMMCA;
- Seguro Desportivo;
- Avaliação Médica;
- Aconselhamento Alimentar;
- Avaliação trimestral da condição física e dos parâmetros antropométricos ( Pista Medicalizada; Centro Check-Up e Challange3000).
- Oferta de colete fluorescente (criado para o efeito com os símbolos do programa nacional do CMMC);

**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**







## Atividades do CMMCA

- Dinamização dos Percursos Pedestres
- Participação em eventos fora do concelho (Meia Maratona do Douro Vinhateiro)
- Apoio a eventos desportivos (Corrida e Caminhada da Liga contra o Cancro)
- Organização de novos desafios aos nossos utentes (Orientação; Canoagem; Trails)
- Feira de Saúde de Águeda.



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



Desporto é Vida  
Sport is Life

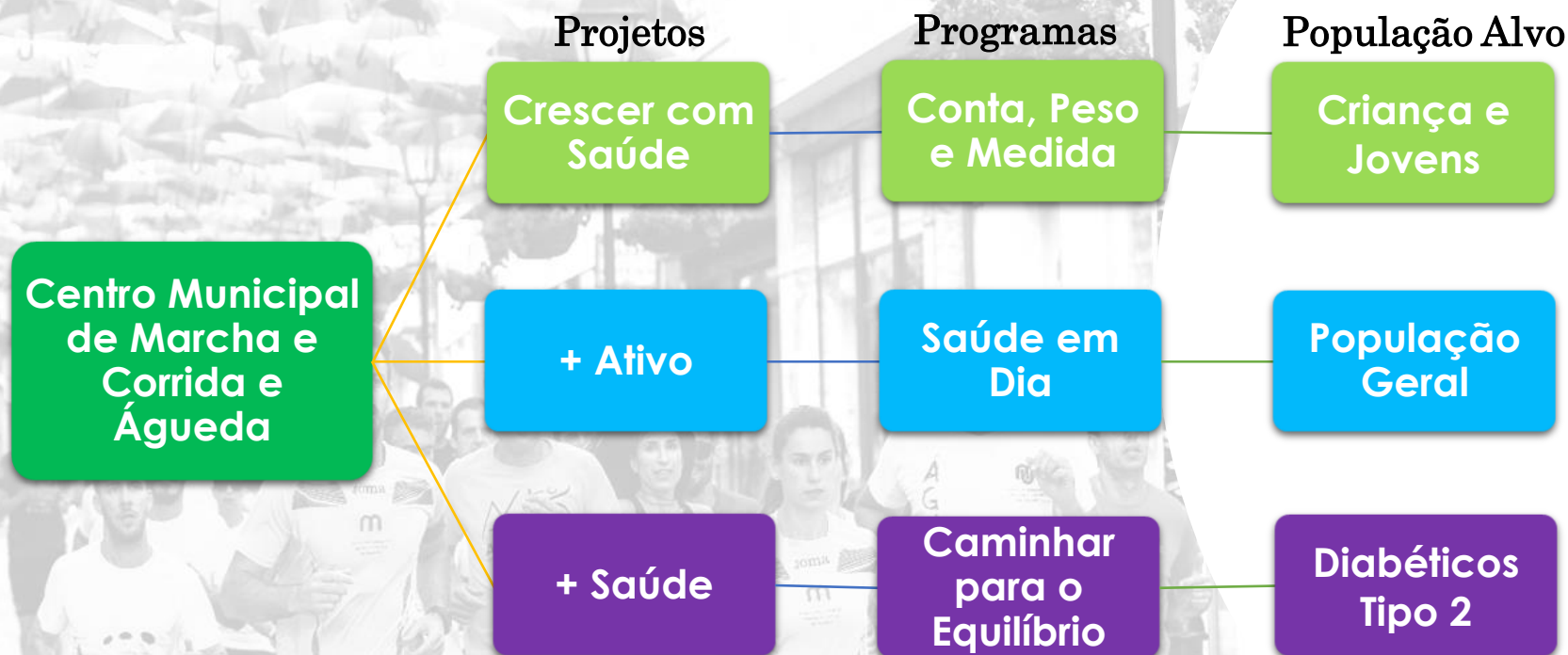


**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda



**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**





**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda





## Crescer com Saúde

**Programa:** Conta, Peso e Medida

**População Alvo:** Crianças e jovens com excesso de peso;

- Promovido e coordenado pela Administração Regional de Saúde do Centro, que integra uma abordagem a diferentes níveis dos alunos do 5.º ano de escolaridade com excesso de peso
- 3 agrupamentos de escolas do concelho aderiram ao Programa envolvendo 229 alunos;
- 13% das crianças estão a ser seguidas pela equipa multidisciplinar (médicos, nutricionistas, psicólogos, enfermeiros e professor de educação física)

**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**



**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**







**+ Saúde**

**Programa:** Caminhar para o Equilíbrio

**População Alvo:** Diabéticos tipo 2;

- Programa educacional pioneiro, desenvolvido em Portugal, pelo laboratório Lilly, para diabéticos 2;
- O objetivo é ensinar e motivar o doente a adotar um estilo de vida saudável para o melhor controlo da diabetes e, assim, prevenir o aparecimento de complicações futuras;
- Já participaram neste programa cerca de 40 diabéticos;
- Realizam atividade física no Centro de Marcha e Corrida de Águeda cerca de 20.



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**



**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**





**+ Ativo**

**Programa:** Saúde em Dia

**População Alvo:** População Geral

- Programa que tem como objetivo a promoção da atividade física e o combate ao sedentarismo procurando proporcionar à comunidade uma prática regular e orientada de atividade física, proporcionando uma melhoria do bem-estar e da qualidade de vida da população.

**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**





# Vemo-nos no Treino!

ÁGUEDA  
CÂMARA MUNICIPAL

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**

IPD  
PORTO  
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

## OBRIGADO!



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**



**Desporto para a Vida, Corrida para a vida**  
**Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda**





## ***VI Congresso Internacional de Corrida- 2015***

***Desporto para a Vida, Corrida para a vida  
Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e  
Corrida de Águeda***

**Edson Santos**  
Município de Águeda  
[edson.santos@cm-agueda.pt](mailto:edson.santos@cm-agueda.pt)



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



ÁGUEDA



Centro Municipal de  
Marcha e Corrida  
de Águeda



PRÉMIOS  
MUNICÍPIO DO ANO  
PORTUGAL 2015

**Desporto é Vida**  
**Sport is Life**

