

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015



PROGRAMA NACIONAL  
de MARCHA e CORRIDA



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

2009

**Por iniciativa do IDP agora IPDJ, conjuntamente com a FPA, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e dos respectivos Municípios aderentes**



PROGRAMA NACIONAL  
DE MARCHA E CORRIDA



DESPORTO  
PARA TODOS  
PROGRAMA NACIONAL



LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE ATLETISMO

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

**O PNMC, enquadra-se na Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto no seu nº 1 do artigo 6º e nas**



**Orientações Europeias para a Actividade Física, recomendação de acção n.º 6 no âmbito da área do Desporto – Desporto para Todos**

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC - Objetivos



**1-** Promover e incentivar a prática da marcha e da corrida na população portuguesa contribuindo para o aumento do numero de praticantes em todo o país;

**2-** Reforçar a importância que a marcha e a corrida podem ter na promoção da saúde.



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC - Objetivos



- 3- Desenvolver mecanismos de cooperação entre as diferentes instituições (autarquias, escolas, centros de saúde, organizadores de eventos, entre outros) para aumentar as oportunidades de prática através da criação de iniciativas locais;
- 4- Disponibilizar um conjunto de serviços de apoio a uma prática consciente, orientada e regular da marcha e da corrida;
- 5- Promover a adopção de estilos de vida saudáveis e activo.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC - Missão

**A disponibilização de um conjunto de serviços nacionais de apoio a uma prática consciente, orientada e regular da marcha e da corrida;**

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC – Modelo de Intervenção

**1ª fase -Adesão** – Protocolo com entidade promotora  
(Câmaras Municipais /Juntas Freguesia / Clubes)



## 2ª fase - Validação do Centro:

1. Percursos com condições de segurança;
2. Estruturas de apoio (balneários, sala de apoio e avaliação e ginásios);
3. Técnicos qualificados  
(Form.Sup./ Curso Técnico FPA/Formação PNMC)

## 3ª fase-Abertura e Funcionamento

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC – Modelo de Intervenção

### Funcionamento dos Centros de Marcha e Corrida

- Disponibilização dos serviços de apoio ao praticante;
- Seguro desportivo para todos os praticantes inscritos;
- 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 de Marcha e Corrida;

Proposta 1



Proposta 2



Ambas as placas levam placa de acrílico cristal pela frente, não está representado pois altera a imagem final



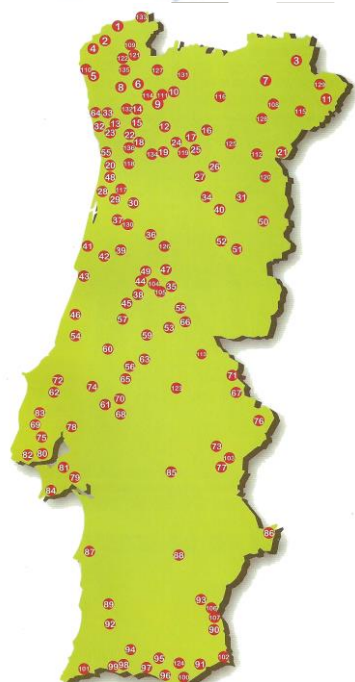
# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC - Futuro

### Reestruturação da Coordenação Nacional do PNMC, através da:

- Descentralização da Coordenação Nacional;
- Coordenação regional por áreas;
- Maior intervenção das AAR e das D. Regionais do IPDJ junto dos CMC

- **Objetivo:** Procurar uma maior proximidade com os CMMC em funcionamento e em adesão, com apoio administrativo e técnico regular;



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC - Futuro

Reforçar a promoção e divulgação do PNMC, através:

- Da criação de uma plataforma do PNMC com áreas de apoio aos Centros, aos técnicos e aos praticantes;
- De panfletos, *flyers*, cartazes promocionais em revistas, na comunicação social, imprensa escrita e revistas desportivas e da modalidade, entre outros;
- Da presença em muitos dos eventos nacionais de marcha e corrida;
- Da criação de modelos de sinalética própria.

LISBOA  
PR1  
JAM&R

1,5 KM



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

## PNMC - Futuro

-Criação de merchandising e Imagem do PNMC



nome				
nascimento	género	id	centro	validade

Este cartão é pessoal e intrasmissível e emitido pela FPA/PNMC - Federação Portuguesa de Atletismo/Programa Nacional de Marcha e Corrida. O uso deste cartão pressupõe o conhecimento dos termos e condições de utilização em vigor. Em caso de extravio ou de roubo o seu titular deve comunicar o facto à entidade emissora. A quem encontrar este cartão agradece-se o envio para a referida entidade.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO  
IPD  
PNMC



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

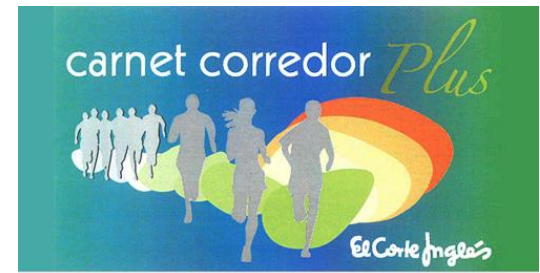
## PNMC - Futuro

- Promover e dar apoio à organização de intercâmbios entre CMMC a nível regional;
- Criação de um mega evento de cariz nacional;
- Envolver de forma crescente os praticantes de corrida com os CMMC através de um aconselhamento e apoio técnico específico para grupos de treino com objectivos comuns-



# PNMC - Futuro

- Acompanhar as tendências e modelos a nível internacional



# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015

- PNMC é um programa de verdadeira promoção e incentivo à prática desportiva da população portuguesa.
- Procura, de forma qualificada, aumentar a oferta com uma forte vertente recreativa e induzir verdadeiros benefícios na saúde dos seus praticantes.

# VI Congresso Internacional de Corrida- 2015



Muito Obrigado pela vossa atenção