

# Programa Nacional de Marcha e Corrida

## 1- Introdução

O Programa Nacional de Marcha e Corrida teve desde a génese como principal objectivo de acção, promover a generalização da prática desportiva junto da população portuguesa indo desta forma ao encontro do referido 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”.

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 e promover a adopção de estilos de vida activos.

Foi neste sentido que em 2010, 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 e têm levado a cabo o Programa Nacional de Marcha e Corrida que tem como principais parceiros os Municípios aderentes.

Na base da implementação do programa está a criação de Centros Municipais de Corrida que enquadram todos 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, através da disponibilização de percursos validados, instalações de apoio e técnicos devidamente qualificados ao nível do aconselhamento da sua prática.

## 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 IPDJ, 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.

## Objectivos

- Visa a promoção da atividade desportiva regular na população portuguesa, melhorar os níveis de saúde dos portugueses e valorizar a imagem da prática da marcha e da corrida, reforçando a importância que pode ter na promoção da saúde.
- Promover e incentivar a prática da marcha e da corrida na população portuguesa contribuir para o aumento do numero de praticantes em todo o país ;
- Desenvolver mecanismos de cooperação entre as diferentes instituições ( autarquias , escolas , centros de saúde , organizadores de eventos , entre outros ) para aumentar as oportrunities de prática;
- Promover a adopção de estilos de vida saudáveis e activo

## Modelo de Intervenção – Centros de Marcha e Corrida

A sua concepção assenta, no estabelecimento de parcerias entre a FPA, o IPDJ e a FADEUP, que em conjunto coordenarão um projecto, que visa o envolvimento de Municípios e Colectividades Desportivas que adiram ao programa.

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

A constituição de um CMC, passa pela validação do respetivo Centro.

Nessa validação, são verificadas as condições de segurança dos percursos, existência de estruturas de apoio (balneários, sala de apoio e avaliação e ginásios).

A par desta condições, o CMC deve contar com técnicos formados nos cursos de formação do PNMC.

Depois de aprovados, os CMC, são locais acreditados pelo PNMC, onde os cidadãos – independentemente do género, idade e objetivos poderão realizar a sua atividade física, em 3 ou mais sessões semanais com apoio técnico qualificado, utilizando percursos acolhedores e seguros propostos pelo CMC.

### 1ª Fase - Criação dos Centros Municipais de Marcha e Corrida

- Apresentação da candidatura a Centro de Marcha e Corrida por parte das Autarquias e coletividades
- Criação de condições e estruturas de apoio mediante o regulamento dos centros;
- Disponibilização de espaço físico que funcionará como gabinete de apoio ao Centro 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);
- Designação de um técnico, com formação específica, obtida nos cursos do PNMC, de forma a garantir um modelo de intervenção comum a todos os Centros Municipais de Marcha e Corrida espalhados pelo país.

- Avaliação da candidatura pela Coordenação.
- Elaboração de uma ficha técnica para cada um dos locais com todas as informações referentes a esse espaço;

Painel / Tela		Informação dos Percursos				Estrutura		Sim	Não
Designação do Centro		Percurso 1	Designação		Percurso 2	Designação	WC	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			Cor (assinalada mapa)				Balneário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			Piso				Centro de Apoio Técnico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			Distância (metros)				Bebedeiros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			Dificuldade				Zona de Repouso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Percurso 3	Designação		Percurso 4	Designação	Horário	Dia	Horas
			Cor (assinalada mapa)				Horário 1		
			Piso				Horário 2		
			Distância (metros)				Horário 3		
			Dificuldade				Horário 4		
		Percurso 4	Designação		Outros				
			Cor (assinalada mapa)						
			Piso		Links				
			Distância (metros)		Mapas				
			Dificuldade		Fotografias				
		Percurso 5	Designação		Mapas e Fotografias				
			Cor (assinalada mapa)		Enviado				
			Piso		Data				
			Distância (metros)		Responsável				
			Dificuldade						

## 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 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 na plataforma do PNMC;
  - Seguro desportivo geral para todos os praticantes;
  - Avaliação dos níveis de condição física e monitorização longitudinal dos efeitos do programa na saúde dos praticantes. Os Centros utilizam como software de gestão e avaliação dos participantes no PNMC – o Macgest- que permite realizar relatórios individuais e de grupo para além dos registos de presenças e volumes de treino efetuados por cada inscrito nos CMC. Melhora a intervenção técnica e reforça a motivação
  - Aconselhamento para o treino por técnicos especializados dos CMMC;

- Formação contínua dos técnicos dos CMMC e Avaliação para introdução de novas medidas de incremento da qualidade do programa nacional;

- Os CMC deverão actualizar regularmente os 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 atividades desenvolvidas e a apreciação global do projeto.



## Público-alvo

Esta iniciativa é dirigida a todos os cidadãos. Os participantes com idade igual ou inferior a 15 anos terão obrigatoriamente que ser acompanhados por um adulto responsável por si, devidamente inscrito no CMCM.

Todos o CMMC acreditados passarão a ter um painel informativo ( 4x3) com informações úteis para os utentes.

A época inicia-se a 1 de Setembro embora possam inscrever-se e iniciar a sua atividade em qualquer altura do ano.

Cada CMC, para além das atividades regulares promove ainda a realização de outras iniciativas que visem acolher os seus praticantes e outros interessados.

Qualquer cidadão pode usufruir deste serviço, desde que se inscreva no Programa Nacional de Marcha e Corrida e efectue o pagamento do seguro desportivo da actividade e do cartão (10€). O utente receberá o cartão com o número de inscrição no Programa Nacional de Marcha e Corrida.

## FORMAÇÃO

Os cursos de formação técnica são a melhor garantia de qualidade técnica do programa e simultaneamente a melhor oportunidade de construir uma estratégia nacional comum concertada com todos os elementos participantes nos cursos.

Como tal e para garantir o sucesso do PNMC , a formação dos técnicos será realizada em novos moldes organizacionais , iniciando-se assim uma nova etapa na formação destes técnicos, prevendo-se a realização de 2 Cursos por ano ( Fevereiro /Outubro). Os conteúdos e grau/nível a atribuir estarão de acordo com o Decreto-Lei nº 248-A/2008 de 31 de Dezembro.

Paralelamente a estes cursos de formação, procurar-se-á em conjunto com os diferentes CMC, realizar um conjunto de ações de formação que permitam a todos os técnicos melhorar as suas competências técnicas para o desempenho das suas funções nos Centros de Marcha e Corrida.

## FAQ's

### Centros Municipais de Marcha e Corrida

O que é um Centro de Marcha e Corrida (CMC)?

O CMC é um local acreditado pelo PNMC. Pode ser constituído por um conjunto variado de instalações (centro de apoio ao praticante, percursos para marcha e corrida, etc.) onde os praticantes inscritos no PNMC poderão realizar a sua actividade física, usufruindo de instalações seguras e preparadas especificamente para o desenvolvimento da marcha e corrida. Em muitos destes CMC poderá também ter acesso a um acompanhamento por parte de um técnico especializado, que ajudará cada praticante.

Que apoios se poderão obter para a formação de um CMC?

Os apoios começam desde logo pela ampla promoção do CMC nos sites da Federação Portuguesa de Atletismo e do IPDJ. Nesses mesmos sites, poderão ser colocadas inúmeras informações locais que serão divulgadas para todo o país. Para além disso, todos os CMC validados passarão a ter um painel informativo sobre esse Centro, disponibilizado pelo projecto com todas as informações necessárias para os seus utentes. A partir do processo de validação existirá um acompanhamento regular através da coordenação do projecto para contribuir para a qualificação técnica do projecto sobre diversas formas. Por fim, todos os CMC terão a possibilidade de formarem técnicos para intervirem nesta área de forma gratuita. O crescimento do projecto, poderá permitir a concessão de apoios aos Centros que mais se destacarem pela sua qualidade e capacidade de mobilização de praticantes.

Sou o responsável por um clube e gostava de aderir ao PNMC, como posso fazer? Na primeira fase de implementação do PNMC deu-se destaque à formação de Centros Municipais de Marcha e Corrida. Nesta fase de implementação do plano de desenvolvimento do PNMC encontra-se prevista a possibilidade de formação de Centros de Marcha e Corrida por clubes e associações. Assim, encontramos-nos receptivos à recepção de propostas de inscrição de clubes ou outras entidades..

Qual o período de apresentação de candidaturas ao PNMC?

Não existe um período restrito para realizar a candidatura da sua autarquia. Desta forma, basta enviar a sua candidatura parageral@marchaecorrida.pt para iniciar de imediato o processo de regulamentação e estruturação de um Centro de Marcha e Corrida. Aquando do envio da candidatura, deverá referir quem será a pessoa a ser contactada durante o processo de implementação do programa (e-mail, telemóvel/telefone).

É obrigatório a um CMC ter um técnico formado pelo PNMC?

A colocação de um técnico no CMC é opcional. Contudo, a ponderação desta opção deverá ter em conta que, os CMC serão classificados através da avaliação de um conjunto de características. Para poder obter a pontuação máxima nesta avaliação (5 estrelas), terá que, obrigatoriamente possuir um técnico creditado pelo PNMC.