



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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro Municipal de
Marcha e Corrida
de Águeda



PRÉMIOS
MUNICÍPIO DO ANO
PORTUGAL 2015

Desporto é Vida
Sport is Life





Visitar Águeda



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



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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



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



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



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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



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 Challenge3000).
- Oferta de colete florescente (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





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.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro Municipal de
Marcha e Corrida
de Águeda



PRÉMIOS
MUNICÍPIO DO ANO
PORTUGAL 2015

Desporto é Vida
Sport is Life



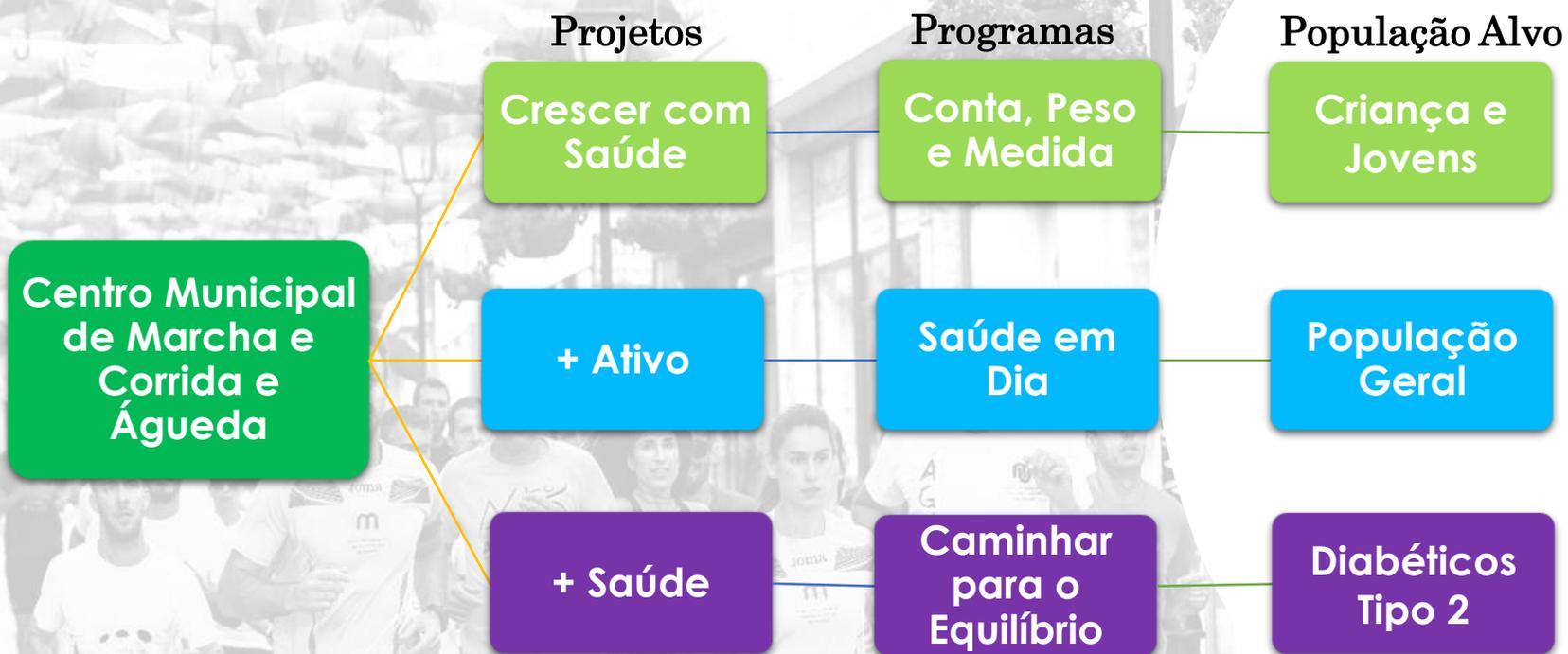
Desporto para a Vida, Corrida para a vida
Boas práticas: Centro Municipal de Marcha e Corrida de Águeda



Desporto é Vida
Sport is Life



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



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



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)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



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



+ 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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



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

ADP
IPDJ
PORTO

OBRIGADO!



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Centro Municipal de
Marcha e Corrida
de Águeda



PRÉMIOS
MUNICÍPIO DO ANO
PORTUGAL 2015

Desporto é Vida
Sport is Life

