

CISION[»]

Global Media Intelligence

PRESS BOOK

1. (PT) - Bola, 16/08/2011, Andebol - João de Barros tem nova casa	1
2. (PT) - Bola, 16/08/2011, Andebol - Juve Lis busca novo brilharete	2
3. (PT) - Bola, 16/08/2011, Azuis com novo Florêncio	3
4. (PT) - Jornal da Madeira, 16/08/2011, Agenda	4
5. (PT) - Diário As Beiras, 15/08/2011, Meirinhas ganha pavilhão no aniversário	5
6. (PT) - Jogo, 15/08/2011, Belenenses a meio gás	6
7. (PT) - Bola, 14/08/2011, Florêncio Jr. no Belenenses	7
8. (PT) - Bola, 14/08/2011, Itália	8
9. (PT) - Jogo, 14/08/2011, Insulares ambiciosos	9
10. (PT) - Público, 14/08/2011, O desporto sem pressa de chegar à meta	10
11. (PT) - Bola, 13/08/2011, Paulo Faria recusa convite	14
12. (PT) - Jornal da Madeira, 13/08/2011, Andebol: árbitros madeirenses na Argentina	15



João de Barros tem nova casa

→ *Pavilhão das Meirinhas foi inaugurado domingo, 'reforço' há muito esperado*



Colégio João de Barros está em festa

A nova casa do Colégio João de Barros foi inaugurada ontem, conferindo ao clube das Meirinhas o *reforço* que há muito esperava, podendo agora concentrar toda a actividade no mesmo espaço – será no próprio colégio –, depois de oito épocas a alinhar no pavilhão Eduardo Gomes e ainda em Gândara. Para assinalar este marco a equipa de Paulo Félix defrontou o JAC – Alcanena, outro dos baluartes da formação em Portugal. O Colégio João de Barros iniciou a prática do andebol em 2003/04 e é um caso de sucesso peculiar, senão veja-se: 198 jogos realizados no campeonato nacional, com 133 vitórias, sete empates e 58 derrotas e um total de 230 partidas em oito épocas a nível sénior, incluindo os oito encontros europeus. H. C.



Juve Lis busca novo brilharete

→ **Aposta na juventude mantém-se forte na equipa de Leiria, pron-ta para nova aventura**

Depois do quarto lugar alcançado na época passada e de uma brilhante participação na Taça Challenge, onde chegou aos oitavos-de-final, a Juve Lis regressa para nova aventura. Apenas um reforço, a guarda-redes Catarina Pinheiro (ex-SIR 1.º Maio) mas muita juventude ao dispôr do treinador André Afra, entre elas as internacionais juvenis que estiveram no Europeu de sub-17 na República Checa: a guarda-redes Sofia João, a primeira linha Ana Gante e a pivot Sara Gonçalves, ajudadas pelas campeãs nacionais de júniores Joana Verde, Filipa Rosa, Marina Sousa, Mafalda D'Água, Jéssica Lopes e Daniela Carmo. Assim, para a nova época, no plantel constam, além das ex-júniores Tatiana Góis, Katy Sousa, Catarina Pinheiro e Sofia João (guarda-redes), Telma Amado, Beatriz Cordeiro, Mihaela Talmaci, Joana Vieira, Dina Rodrigues, Isabel Santos, Gizelle Carvalho, Ana Calhelhas, Ana Martins, Rita Chaves, Filomena Lagoa, Diana Pereira, Sara Gonçalves, Ana Gante e Andreia Isidro. Entretanto a Juve Lis organiza o Torneio Andebol Summer Challenge, no seu pavilhão, nos próximos dias 20 e 21, com jogos ininterruptos abertos a todos os escalões e equipas mistas durante 15 horas.

H. C.



mais desporto

ANDEBOL NACIONAL

É este o plantel com que o Belenenses irá atacar o campeonato maior de andebol na nova época

MIGUEL NUNES/ASF



Azuis com novo Florêncio

João Florêncio Jr. será o treinador do Belenenses desta temporada, com plantel ainda aberto. Equipa do Restelo apresentou-se ontem

por
HUGO COSTA

O lateral-esquerdo Rui Sustelo e o pivot Diogo Godinho são as únicas caras novas no Belenenses versão 2011/12, que irá atacar o campeonato Andebol 1. Uma vez mais a aposta vai para a valiosa formação do clube, que ainda na época passada alcançou o 3.º lugar na fase final do Campeonato Nacional de juniores, pela mão de João Florêncio Jr., o filho de João Florêncio, o treinador que tantas alegrias deu ao Belenenses entre as épocas 2006/07 e 2009/10.

Agora é a vez do filho, que aos 29 anos se torna no mais jovem técnico do principal campeonato, e a ambição é a mesma: «Sinto-me muito realizado. É uma paixão que tenho desde miúdo treinar, ganhar e estar ao melhor nível. Era um objectivo pessoal, não podia ser o melhor jogador do Mundo, mas quer ser melhor treinador», começo por referir.

Nesta primeira aventura como treinador principal de uma equipa sénior, pese embora ter sido adjunto de Aleksander Donner no Benfica e de na época passada ter comandado a equipa júnior dos azuis do Restelo, Florêncio Jr. sabe o que quer: «O objectivo é fazer uma época interessante, estar em todos os momentos de decisão e lutarmos taco a taco contra os melhores. Queremos ser competitivos», realça.

No que toca ao plantel, o novo técnico frisa que «não está fe-



Florêncio Jr. em pleno treino, no Restelo

chado», pelo que se pode aguardar por novidades nos próximos tempos, ainda que seja certa a aposta na juventude: «O Belenenses não vive com o desafogo financeiro de outros, pelo que vamos manter a aposta. A ideia é

essa mesma, não há que ter medo.»

A nova era Florêncio começou ontem e o filho não tem dúvidas: «É mais do que evidente que tenho o meu pai como referência, apesar de ter trabalhado com o Aleksander Donner. Desde pequeno me interessei pela parte teórica, é normal que muitas das ideias que vou implantar sejam as dele, é natural.»

Entre as indefinições naturais, após a saída repentina de Luís Monteiro e o acordo com João Florêncio Jr., está ainda por decidir quem será o adjunto do novo treinador, sabendo-se para já que o acordo é de uma época, mas que pode ser extenso. Para já, o Belenenses estará na apresentação do Sporting, no próximo dia 23.

PLANTEL DO BELENENSES PARA 2011/12

N.º	Nome	Posição	Idade	Altura	Clube anterior
1	José Lopes	Guarda-redes	23	1,87	Belenenses
2	Hugo Canela	Universal	31	1,83	Belenenses
7	Rui Sustelo	Lateral esquerdo	20	1,97	ABC
9	Tiago Miranda	Centro	26	1,85	Belenenses
10	Filipe Pinha	Ponta esquerdo	22	1,85	Belenenses
11	Bélone Moreira	Ponta direita	21	1,80	Belenenses
12	André Vilhena	Guarda-redes	21	1,86	Belenenses
13	Pedro Matias	Universal	34	1,90	Belenenses
14	Davide Carvalho	Ponta direita	17	1,80	ex-júnior
15	Edgar Landim	Lateral esquerdo	24	1,99	Belenenses
16	Tiago Pereira	Guarda-redes	18	1,84	ex-júnior
17	Rubén Pacheco	Central	23	1,85	Belenenses
18	Pedro Delgado	Ponta direita	21	1,78	Belenenses
19	Diogo Godinho	Pivot	21	1,86	Sporting (jun.)
21	José Machuquinho	Central	18	1,83	ex-júnior
23	Tiago Fonseca	Ponta esquerdo	29	1,90	Belenenses
25	Diogo Domingos	Pivot	18	1,90	ex-júnior
30	Eliedy Sernedo	Lateral esquerdo	23	1,87	Belenenses

Treinador: João Florêncio Jr.


AGENDA DIÁRIA
 MODALIDADES

FUTEBOL • O madeirense Alex integra a Selecção Nacional de Sub-20 que participa no "Mundial" da categoria, a ter lugar na Colômbia, até sábado. • 1.^a "mão" do play-off da Liga dos Campeões: Twente -BENFICA, 19h45, Holanda. • Treino do União/SAD, 17h30, Complexo, na Camacha.

ANDEBOL • Início dos trabalhos da nova época das equipas femininas do Sports da Madeira (9h) e do Madeira SAD (20h). • Início dos trabalhos da nova época da equipa masculina do Marítimo (20h). • Os árbitros madeirenses Ricardo Fonseca/Durante Santos no IV Campeonato do Mundo de Sub-19, na Argentina, até sábado.

TÉNIS-DE-MESA • Ricardo Faria (CD São Roque) num "Training-Camp", em El Salvador, até sexta-feira. • Inscrições para o "Open Internacional Sá", no Hiper do Estreito, até dia 28.

AUTOMOBILISMO • Inscrições para o Rali do CD Nacional, até dia 2 de Setembro.

CANOAGEM • David Fernandes, Helena Rodrigues e Joana Sousa (Naval do Funchal) em Estágio Nacional da Selecção Sénior, que prepara o "Mundial".

VELA • João Guilherme Marques e Frederico Rodrigues (CTM) na Classe Bic Techno 293 (Prancha-à-Vela) nos Jogos Europeus da Juventude, no Lago de Garda, em Itália, até quinta-feira.

JUDO • Leandra Freitas, Inês Lopes e Andrei Veste no estágio de preparação para o Mundial Sénior e Europeu Júnior, em Coimbra, até sexta-feira.

AUTOMÓVEIS ANTIGOS • IV Raid de Automóveis Antigos Algarve / Madeira em passeio pela ilha, até sábado. Hoje, visita à zona Oeste.

SQUASH • Inscrições para o Torneio Internacional da Madeira de 2011, até dia 10 de Setembro.

AQUATLO • Inscrições para o IV Aquatlo de Santa Cruz, a ter lugar no domingo.

UNIVERSÍADAS • Vitaly Efimov (Ténis-de-Mesa) e Alberto Paulo (Atletismo) nas Universíadas, na China, até sábado.

VOLEIBOL • Torneio de Voleibol pela Câmara de Machico, 14h / 18h, campo Hotel D. Pedro.

NATAÇÃO • Escolas do Nacional, nas piscinas da Jaime Moniz e nos Álamos.

DIVERSOS • Campo de Férias "Milan Calcio Clinic", 2.^º período, no Centro Desportivo da Madeira, na Ribeira Brava, até dia 31. • "Summer Camp" - mega-campo de férias destinado a jovens com idades entre os três e os 15 anos, no Estádio da Madeira, na Choupana. • 16.^a Edição das Férias Desportivas de Santana, pelo CDR

Santanense, até 2 de Setembro. • 3.^a edição "Água de Pena Férias Jovens", para jovens dos 6 aos 13 anos, no Parque Desportivo de Água de Pena, até dia 31. • Campo de Férias da Escola da APEL, 2.^º período, até dia 25. • "Férias no Golfe", no Campo do Palheiro, até dia 2 de Setembro. • "Férias Curtidas 2011", pelo Centro Cultural e Desportivo Luís de Camões, até dia 4 de Setembro.



Pombal



Colégio João de Barros vai treinar no novo gimnodesportivo

Meirinhas “ganha” pavilhão no aniversário

●●● No dia em que celebrou 25 anos de elevação a freguesia, Meirinhas recebeu uma prenda de 2,3 milhões de euros: um pavilhão gimnodesportivo, há muito ambicionado pela população.

“Esta é uma obra emblemática”, diz ao DIÁRIO AS BEIRAS o presidente da Junta, Avelino António. O pavilhão dará mais condições à freguesia para incentivar a prática do desporto jovem, frisa o autarca. Mas a prenda é particularmente importante para as jogadoras de andebol do Colégio João de Barros que têm, finalmente, todas as condições que precisam para treinar.

Gimnodesportivo serve três freguesias

Apesar de o gimnodesportivo ter sido construído em Meirinhas, a estrutura servirá também as freguesias vizinhas de Carnide e Vermoil. Será a Câmara de Pombal – responsável pela obra – a gerir os horários de ocupação do espaço.

Mas em Meirinhas a festa de

ontem prolongou-se ao longo de todo o dia. À cerimónia de inauguração do novo pavilhão, juntaram-se um conjunto de atividades comemorativas do 25.º aniversário da freguesia.

Entre provas desportivas, cerimónias eucarísticas, atuações musicais e lanches convívio, não faltaram também palavras de agradecimento a quem contribuiu para o desenvolvimento da freguesia. A junta entregou 26 medalhas de homenagem, a personalidades (algumas a título póstumo) e associações que “prestaram bons serviços à comunidade”.

Entretanto, Avelino António – que faz um balanço positivo da evolução da freguesia ao longo dos últimos 25 anos – já persegue outro sonho: a remodelação do campo de futebol local. Ainda no decorrer desta época desportiva, o autarca espera que, no lugar do antigo pelado, nasça um campo de relvado sintético.

Sandra Mesquita Ferreira
sandra.ferreira@asbeiras.pt



ANDEBOL

Belenenses a meio gás

O Belenenses começa hoje a pré-época e ainda sem treinador que substitua o lugar deixado vago por Luís Monteiro, técnico que saiu do Restelo por motivos pessoais. Segundo adiantou a O JOGO, o dirigente Vítor Ferreira, para já, os treinos "ficam a cargo do jogador Pedro Matias".

**ANDEBOL****Florêncio Jr. no Belenenses**

João Florêncio Jr., ex-adjunto de Aleksander Donner no Benfica, está perto de ser o novo treinador do Belenenses e deve assinar hoje. Vai substituir Luís Monteiro, que rescindiu por razões pessoais. A equipa apresenta-se amanhã.

● **ITÁLIA.** Em Cesena a *squadra* começou bem afinada com uma vitória suada sobre o Japão, 31-24. A Escócia é a próxima, em Edimburgo.



ANDEBOL

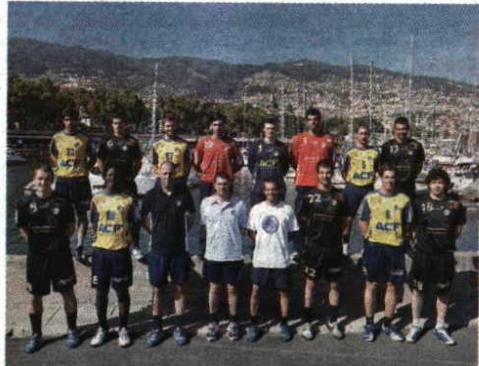
MADEIRA SAD > Equipa quer continuar no topo

Insulares ambiciosos

Foi com três jovens reforços – Bosko Bjelanovic, Hugo Rosário e João Antunes – que o Madeira SAD começou a preparação da época 2011/12. Os vice-campeões nacionais, que nos últimos anos têm apresentado resultados excepcionais mesmo com um orçamento mais baixo, prometem outra vez "muito trabalho", e o treinador Paulo Fidalgo reforça: "Temos demonstrado nos últimos três anos que somos ambiciosos,

mas ao também realistas. Gosto de criar objectivos durante o ano, e para já queremos o apuramento para Portimão [Supertaça].” Quanto ao campeonato, Fidalgo anotou: “Sem saber que lesões e que problemas enfrentaremos, torna-se utópico definir um cenário para daqui a oito meses.” Com a equipa já a treinar, concluiu: “As mudanças obrigarão-nos a ter paciência na construção de uma equipa vitoriosa.” **P.C.M.**

Pré-época > Madeira SAD, com três reforços, já treina



Tiragem: 54032

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Desporto e Veículos

Pág: 36

Cores: Cor

Área: 25,99 x 7,67 cm²

Corte: 1 de 1



PLANTEL DO MADEIRA SAD PARA 2011/12

Nº Atleta	Posição	Hábea	Altura	Peso	Clube anterior
1 Telmo Ferreira	GR	34	1.92	95	Madeira SAD
5 Gonçalo Vieira	PE	30	1.71	75	Madeira SAD
6 Leandro Nunes	PE	21	1.84	83	Madeira SAD
7 Bosko Bjelanovic	LE	25	1.95	100	Sporting
12 José Jesus	GR	21	1.79	75	Madeira SAD
13 João Mendes	P	26	1.84	105	Madeira SAD
14 Daniel Santos	PD	26	1.91	86.5	Madeira SAD
16 Luís Carvalho	GR	31	1.85	90	Madeira SAD
18 Nuno Silva	C	20	1.89	94	Madeira SAD
20 João Antunes	P	23	1.96	97	Belenenses
21 Luís Marques	C	21	1.88	94.5	Madeira SAD
22 Miguel Ferraz	LD	21	1.99	92	Madeira SAD
24 Mauro Aveiro	PD	22	1.84	82	Madeira SAD
27 Hugo Rosário	LE	20	1.94	90	ABC

Posições: GR - guarda-redes, P - pivô, C - central, LE - lateral-esquerdo, LD - lateral-direito, PE - ponta-esquerda, PD - ponta-direita, U - universal



Terceira idade

Maria Augusta Neves, antiga nadadora

VIRGÍLIO RODRIGUES



O desporto sem pressa de chegar à meta

Tem vindo a aumentar o número de veteranos inscritos em federações desportivas. Estudo demonstra que os homens são mais activos

Tiago Pimentel

● O número correspondente à idade que consta do cartão do cidadão não tem de ser mais que isso: um número. Pelo menos é assim que pensam cada vez mais idosos portugueses, a julgar pelos dados relativos à prática desportiva na terceira idade. Em dez anos, o número de atletas federados quase triplicou: em 2009 (últimos dados disponibilizados pelo Instituto do Desporto), havia 26.311 atletas do escalão "veteranos" inscritos em 32 federações desportivas. Em 1999, eram 7398 distribuídos por 22 modalidades.

A tendência do número de inscritos é para aumentar. "Temos vindo a crescer, nomeadamente com a entrada de ex-atletas de alta competição", reconhece o presidente da Associação Nacional de Atletismo Veterano, António Silva. "Há 30 anos que começaram os campeonatos nacionais: de pista coberta e ao ar livre. E algumas associações já estão a organizar campeonatos distritais", acrescenta o mesmo dirigente, em conversa com o PÚBLICO.

Há 14 anos consecutivos que a esperança média de vida à nascente em Portugal aumenta. Em 2009, de acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística, era de 79,2 anos. Uma tendência que se verifica nos países que constituem a União Europeia. Mas nem sempre esta maior longevidade tem sido acompanhada

por uma maior qualidade de vida para os cidadãos mais velhos.

O Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto coordenou uma análise aos hábitos de prática desportiva da população portuguesa. O estudo, publicado este ano pelo Instituto do Desporto no *Livro Verde da Actividade Física*, chegou à conclusão que, numa amostra de 776 idosos (65 ou mais anos), "aproximadamente 45 por cento da população idosa masculina é suficientemente activa" (isto é, pratica 30 minutos de actividade física diária). No sector feminino, essa percentagem é de apenas 28 por cento, "sendo cerca de 72 por cento das mulheres insuficientemente activas".

Golfe lidera

O golfe é a modalidade favorita dos veteranos portugueses, com 6544 federados (dados de 2009). Segue-se o ciclismo (4709), ténis (3186), columobilismo (3150) e atletismo (1869). Entre as federações consultadas pelo PÚBLICO, são várias as que organizam provas nacionais para atletas mais velhos. É o caso do atletismo, ténis, ciclismo, golfe e natação. Mas importa clarificar o conceito de "veterano". Porque não é entendido da mesma maneira por todas as federações, tal como variam as características das próprias modalidades. No golfe - a federação com mais veteranos inscritos (6544) -, por exemplo, entram no escalão de veteranos os praticantes

com 50 ou mais anos (no caso das senhoras) e 55 ou mais (no caso dos homens). Mas noutras modalidades a barreira pode ser mais precoce. Na Federação Portuguesa de Ciclismo, há três escalões: veteranos A (a partir dos 30), B (dos 40 aos 50 anos) e C (50 em diante). Já a Federação Portuguesa de Natação admite nas competições de *masters* atletas a partir dos 25 anos - e que já não estejam ligados a alta competição.

Os documentos orientadores da Organização Mundial da Saúde recomendam um mínimo de 30 minutos diários (cinco dias por semana) de actividade física moderada para adultos, incluindo idosos. As diretrizes apontam em três sentidos: a necessidade de mais recursos para o estudo da relação entre a actividade física e a saúde psicológica e fisiológica dos idosos; a disponibilização de instalações que tornem a actividade física mais acessível e atraente para a pessoa idosa; e a sensibilização para que seja garantido o acesso a uma actividade física apropriada às condições de saúde da pessoa idosa, no domicílio e nas instituições.

As especialistas ouvidas pelo PÚBLICO (ver texto ao lado) concordam que é necessário um trabalho de mudança de mentalidades para atrair mais idosos para a actividade desportiva. Há um caminho a percorrer, mas o poder do exemplo ajudará o panorama a melhorar.



Ganhar medalhas depois dos 90

Campeões sem idade nem segredos

● Olga Kotelko, com 92 anos, foi uma das mais velhas em competição nos Mundiais *masters* de atletismo desse ano, em Sacramento, nos EUA. A canadiana regressou a casa com dez medalhas de ouro, a juntar a uma vasta coleção que totaliza mais de 600. “Já perdi a conta aos recordes mundiais que bati”, confessava numa entrevista recente à emissora britânica BBC.

Kotelko é um exemplo emblemático de pessoas idosas que praticam desporto competitivo. Mas há outros, como é o caso de Ugo Sansonetti, italiano de 92 anos. Em comum têm a paixão pela prática desportiva - e a dificuldade em explicar às outras pessoas como conseguem fazer o que fazem.

“Quando participo numa prova, em qualquer parte do mundo, há sempre um médico que me pede para estudar o meu organismo. Tenho trés segredos, se quisermos chamá-los assim: o *sprint*, a capacidade de recuperar rapidamente do esforço e o meio litro de leite fresco que bebo todos os dias”, enumerava Sansonetti em entrevista ao *La Repubblica*.

“As pessoas perguntam-me o que faço, o que como, como durmo. Como é que consigo continuar a fazer o que faço, se tenho algum segredo”, concordou Kotelko. “Não tenho segredos, faço aquilo de que gosto, por isso sou o que sou”, explicou a canadiana, que em Sacramento venceu provas como os 100 e 200 metros, salto em



Idosos têm de se movimentar

comprimento e altura, lançamento do peso, dardo, disco e martelo: “Adoro competir. E adoro ganhar.”

Filha de pais ucranianos emigrados no Canadá, Olga Kotelko começou a dar aulas em 1940-41. Aos 65 anos, quando se reformou, retomou o *soft-ball*, desporto que tinha praticado na juventude. E, aos 77, a conselho de uma companheira de equipa, começou a dedicar-se ao atletismo. “Gostei tanto que nunca mais parei”, resume. “Ainda tenho a energia que tinha aos 50”, confessava ao *The New York Times* no ano passado. “De onde vem? Honestamente, não sei. É um mistério, mesmo

para mim”, admitiu Olga Kotelko.

O brasileiro Frederico Fischer, de 94 anos (duas medalhas de ouro, três de prata e uma de bronze nos Mundiais *masters*), ensaiou uma explicação em declarações à *Folha da São Paulo* em 2009: “Eu era director de uma empresa e a gente passava crises financeiras bravas. Uma vez eu estava em São Paulo, passando pelo clube, e resolvi dar uma corrida. Fui, corri, suei bastante. Quando me sentei no carro, no regresso a casa, senti um alívio tremendo na cabeça. Achei que tinha sido a corrida. Aquela transpiração, o sangue circulando mais forte, parece que faz uma limpeza cá dentro. Então decidi voltar a correr.”

Fischer foi, com o compatriota Antônio Fonseca (de 96 anos e pleno de vitórias nas cinco provas em que entrou), dos homens mais velhos nos Mundiais de Sacramento. E faz um apelo às pessoas idosas: canse-se. “Não é só *boccia* e jogar cartas. Têm é que se movimentar mesmo. E mais: sentir cansaço. Não é começar a ficar cansado e parar. Tem de se forçar um pouco mais”, aponta. “O treino é muito importante. E ter cuidado com a alimentação”, concorda Antônio Fonseca, também em entrevista à *Folha da São Paulo*. A chave é encontrar o equilíbrio na carga de treino efectuada. “Se treinarmos pouco, podemos não chegar ao fim. Se treinarmos demasiado, podemos nem sequer começar”, esclarece Olga Kotelko. **T.P.**

É preciso combater estígmias

“Não há só uma maneira de envelhecer”

● Quando se fala em envelhecimento, há um estigma que é preciso combater. O dos “coitadinhos, os vellinhos de bengala, curvos e desdentados”, alerta a vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia (SPGG), Maria João Quintela, em conversa com o PÚBLICO. “A idade só por si é um factor, mas não é o único factor. A característica mais importante do envelhecimento é a diferença”, aponta. Daí que, sublinha várias vezes a médica, há uma luta a travar para mudar mentalidades: “Não há apenas uma maneira de envelhecer.”

“O exercício físico é importante para quebrar o ciclo vicioso entre inactividade física e envelhecimento. Quando os idosos estão institucionalizados, entram em declínio”, concorda Joana Carvalho, investigadora do Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL) da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Uma opinião partilhada por Maria João Quintela: “Uma pessoa sentada 11 horas por dia em frente à televisão não tem estímulo nenhum.”

Os benefícios da prática desportiva, mesmo que não competitiva, abrangem a parte física mas também social. “Não é só a actividade física, trabalhar os músculos. Há o convívio com outras pessoas e uma competição saudável”, prossegue a vice-presidente da SPPG. “Reforça o sistema muscular, trabalha o equilíbrio e a reacção. A probabilidade de quedas é menor. Do ponto de vista psicológico e social, os maiores bene-



Muitos idosos “não têm história, nenhuma de prática de exercício físico”, diz a investigadora Joana Carvalho

fícios são o combate à solidão e isolamento, com a ocupação do tempo livre de forma saudável”, acrescenta Joana Carvalho.

Mas há cuidados a ter. “O desporto, e a competição em particular, exige uma preparação contínua e regular ao longo da vida para qualquer atleta de qualquer idade, por causa dos riscos de esforço cardíaco, que pode causar danos irreversíveis”, aponta

Maria João Quintela. Na opinião de Joana Carvalho, ainda há “muito trabalho a fazer” na sensibilização dos idosos para o desporto: “Muitos não têm história nenhuma de prática de exercício físico.”

“É necessário promover o envelhecimento activo. Não apenas com exercício físico, mas também na saúde, participação e segurança”, enumera Maria João Quintela, que salienta a necessidade de “aprendizagem mútua entre gerações”. E por que não alta competição nos maiores velhos?, questiona a vice-presidente da SPPG. “Os maiores velhos também têm que se mentalizar que são pessoas que podem fazer o que quiserem. A vontade de correr riscos é legítima em qualquer idade”, sublinha.

O programa *Exercício e Saúde na 3.ª Idade*, promovido pelo CIAFEL, dura há 15 anos e envolve cada vez mais gente. Tanto que foi necessário limitar o número de inscrições. “Há gente em lista de espera”, revela Joana Carvalho, que faz um balanço “muito positivo” da iniciativa. “As pessoas querem mais actividades e há maior procura”, incluindo por parte de lares e instituições. **T.P.**



Terceira idade Histórias de sucesso

José e Joaquina, dois heróis do atletismo veterano português

Aos 86 e 71 anos, respectivamente, José Canelo e Joaquina Flores conquistaram medalhas de ouro nos Mundiais disputados em Julho

Tiago Pimentel

Quanto partiu para Sacramento (EUA), para participar nos Mundiais de atletismo para veteranos, José Canelo tinha em mente o objectivo de obter pelo menos uma medalha: a do corte-mato. O atleta do Entroncamento não só venceu essa prova, como lhe juntou os triunfos nos 1500m, 5000m e 10.000m. Com quatro medalhas de ouro, foi o português mais bem sucedido no evento que a cada dois anos reúne em competição atletas acima dos 35 anos.

Mesmo em altura de férias, não consegue ficar parado. "Todas as manhãs faço uns três ou quatro quilómetros na praia", conta ao PÚBLICO o atleta de 86 anos. Durante o ano, gosta de se levantar cedo para treinar: cerca de uma hora e meia às terças e quintas-feiras - e também ao domingo quando não há provas.

Foi aos 38 anos que José Canelo, militar reformado, começou a praticar atletismo. Nunca mais parou. Em 2010, aconselhado por um treinador no Clube de Lazer, Aventura e Competição do Entroncamento começou a dedicar-se a provas de pista.

As medalhas foram surgindo, e com elas a emoção de estar no pódio. "É uma alegria tão grande... Estar no pódio, receber a medalha e o diploma. E depois a bandeira e o hino. Começo a cantar o hino e na parte final as lágrimas corriam-me pela cara abaixo", recorda a propósito das medalhas obtidas nos Mundiais de Sacramento.

Não tem um passado de actividade física como o ex-militar José Canelo, mas não foi isso que impedi Joaquina Flores de regressar de Sacramento com três medalhas de ouro: 5000m, 10.000m e corte-mato. "Comecei com 49 anos. Hoje tenho 71", diz ao PÚBLICO. Tudo começou com o desafio de um irmão que era atleta. "Continuei até hoje. O atletismo faz-nos viver. É maravilhoso, faz-nos muito bem."

Treino metódico

Joaquina Flores segue um metódico plano de treinos. Por esta altura, como veio de uma competição, parou para descansar. "No início da época gosto de treinar na praia", conta. Na primeira semana treina dia sim, dia não, cerca de 20 minutos. Depois passa a treinar diariamente, e vai aumentando progressivamente a duração e intensidade.

Tanto Joaquina Flores como José Canelo estão reformados, mas nem por isso inactivos. "Continuo a trabalhar. Estou no activo, a prova evidente é que pratico atletismo", su-



VASCO CÉLIO



RITA BALEIA

As pessoas "deviam fazer umas caminhadas e alguns exercícios", aconselha José Canelo

Com a prática de atletismo Joaquina Flores deixou de tomar medicamentos

blinha o atleta do Entroncamento.

Em 2010 deu-se a estreia de José Canelo em provas no estrangeiro, com a participação nos Europeus realizados na Hungria. Mas antes a família teve de o convencer. "Não queria ir de avião, tinha medo", conta. Foi, trouxe medalhas, e já este ano esteve na Bélgica e nos EUA - de onde veio com mais títulos: "Tenho em casa

um pequeno museu." Em casa de Joaquina Flores o espaço já começa a faltar: "Tenho algumas vitrinas na garagem, mas já estão cheias." Começou em provas internacionais "há uns 20 anos", já participou em mais de meia centena, e foi sempre somando medalhas recordes.

Para além dos prémios, há algo mais que Joaquina Flores retira do atletismo. Benefícios para a saúde, principalmente. "Deixei de tomar medicamentos", revela.

Grandes dificuldades

No entanto, há aspectos que não dão vontade de rir à atleta. Como as "grandes dificuldades" que enfrenta.

Por não pertencer a um clube - está ligada ao Grupo de Atletismo Super Estrelas, que formou com o irmão -, Joaquina Flores não tem apoios para ir a provas no estrangeiro. "Quando vamos, não é por um clube, é por uma federação", nota. Mas daí também chega pouco: "Tive de ir pedir ao sr. Fernando Mota [presidente da Federação Portuguesa de Atletismo] uma camisola para levar. Não posso correr com outro equipamento que não o do meu país."

Os custos da participação nos Mundiais de Sacramento tiveram de ser suportados quase na íntegra, com uma ajuda da Junta de Freguesia de Moscavide. "Só dou despesa ao meu empresário, que é o meu marido. Dou-lhe prejuízo, mas é ele que faz força para eu ir. Tem orgulho em mim", aponta Joaquina Flores.

"Nós em Portugal não somos considerados, mas conseguimos representar o nosso país como qualquer outro atleta", corrobora José Canelo.

"À medida que envelhecem, as pessoas começam a ficar paradas", constata. "Vão ao café, jogam dominó. Deviam fazer umas caminhadas e alguns exercícios, para evitar ficarem dependentes de terceiros para se movimentarem."

A estes dois atletas não falta energia para continuar. "Já fiz 71. Não sei quantos mais vou fazer", diz Joaquina. "O meu desejo é ir mais além", admite José.

Alta competição
Calendário está cada vez mais preenchido

A oferta competitiva internacional para os atletas de idade mais avançada tem vindo a crescer paulatinamente. Nas modalidades que atraem mais praticantes realizam-se regularmente provas da categoria masters, em que podem participar atletas a partir dos 35 anos e que já não fazem alta competição. Os atletas são distribuídos por escalões etários (35-39, 40-45 e assim sucessivamente) de cinco em cinco anos até encaixar o mais velho. É o caso do atletismo, cujos Mundiais aconteceram em Julho deste ano e reuniram 4800 atletas (dos 35 aos 101 anos) de 93 países em Sacramento, na Califórnia (EUA). Porto Alegre (Brasil) recebe a próxima edição, em 2013. E daqui a um mês começam os Europeus de natação, na Ucrânia.

Mas não falta no calendário um grande evento semelhante aos Jogos Olímpicos. A International Masters Games Association, organização fundada em 1995 e reconhecida pelo Comité Olímpico Internacional, promove os Campeonatos do Mundo de masters. A oitava edição realiza-se em 2013 na cidade italiana de Turim. Sydney, na Austrália, recebeu os quase 32 mil atletas que participaram na edição anterior, em 2009. Este evento tem uma versão de Inverno, que se estreou em 2010. Realizou-se na Eslovénia e envolveu 2800 atletas de 42 países.

À escala continental, realizam-se entre 10 e 20 de Setembro próximo os Campeonatos da Europa de masters, em Lignano Sabbiadoro, no Norte de Itália. A segunda edição deste evento contava no final de Julho com mais de três mil inscritos, que vão competir em 21 modalidades: andebol, atletismo, canoagem, ciclismo, dança desportiva, esgrima, futsal, golfe, halterofilismo, judo, karaté, orientação, râguebi de praia, remo, taekwondo, ténis, tiro aos pratos, tiro com arco, triatlo, vela e voleibol de praia. Para além da parte desportiva, o evento contempla um programa social que inclui excursões e visitas a locais de interesse.

Nos EUA o calendário é um pouco mais preenchido. De dois em dois anos realizam-se os Campeonatos Nacionais de seniores, também conhecidos como Senior Olympics. A qualificação é obtida nas competições realizadas em cada estado. Destina-se a atletas com 50 ou mais anos e a última edição incluiu 16 modalidades.

TP. Página 12

Terceira idade
Número de atletas
veteranos triplicou nos
últimos dez anos
Págs. 8 a 10



**ANDEBOL**

Paulo Faria recusa convite

→ **Ex-treinador do Sporting recusa por «questões pessoais» convite do Belenenses**

Paulo Faria informou ontem o Belenenses que não aceitaria o convite do clube do Restelo para substituir o técnico demissionário Luís Monteiro. «Não posso deixar de agradecer publicamente o convite do Belenenses, que me deixou muito honrado, mas, neste momento, e por razões apenas de ordem pessoal, não posso aceitar», justificou o ex-treinador bracarense, deixando claro que, no futuro, a sua carreira poderá passar novamente por Lisboa e pelo Belenenses. A equipa começa a trabalhar segunda-feira, depois de, anteontem, Luís Monteiro ter decidido colocar ponto final na ligação com o clube, com o qual conquistou o 8.º lugar no ano passado. E. D.



Andebol: árbitros madeirenses na Argentina

A dupla de árbitros madeirense Duarte Santos/Ricardo Vieira foi nomeada pela IHF - Federação Internacional de Andebol - para o 4.º Campeonato do Mundo de Sub-19 masculinos. O "Mundial" está a disputar-se em Mar de Plata, na Argentina, até dia 21 deste mês. Portugal está, ainda, representado pelo delegado António Goulão, um dos 14 nomeados pela IHF para a refereida competição.

Vasco Sousa