

OLÍMPICO

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA Diretor FERNANDO GOMES

GUSTAVO GONÇALVES
JOÃO RIBEIRO
MESSIAS BAPTISTA
PEDRO CASINHA

PRÉMIO EXCELÊNCIA
DESPORTIVA 2025

ISAAC NADER
PEDRO PICHARDO
PATRÍCIA SAMPAIO

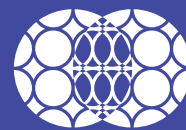


ORDEM OLÍMPICA NACIONAL
CARLOS LOPES

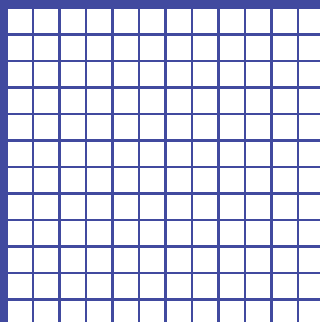
**AZULEJO,
ESPELHO DO TEMPO**
SÉRIE AZULEJARIA PORTUGUESA
SÉCULOS XVI—XX



CINCO MOEDAS
DE COLEÇÃO



MOEDAS
COMEMORATIVAS
2025



O azulejo é um dos nossos
maiores patrimónios
culturais: feito de
material duradouro,
é capaz de refletir a luz
e o gosto de cada tempo.



LISBOA R. Escola Politécnica, 137 • R. D. Filipa de Vilhena, 12 e 12-A

COIMBRA Rua Visconde da Luz 94, 96 e 98

PORTO R. Cândido dos Reis, 97

     WWW.INCM.PT moeda.apoiocliente@incm.pt

CASA DA MOEDA

INCM



SUMÁRIO

OLIMPO

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Comité Olímpico de Portugal
NIPC 501 498 958

SEDE E REDAÇÃO

Travessa da Memória, 36. 1300-403 Lisboa
Tel.: 21 361 72 60 Fax: 21 363 69 67
correio@comiteolimpicoportugal.pt
www.comiteolimpicoportugal.pt

DIRETOR Fernando Gomes

DIRETOR EXECUTIVO António Varela

TEXTOS Ana Silva, Carlos Gomes, Cristina Almeida, Gonçalo Silva, Joana Gonçalves, Joaquim Videira, Pedro Sequeira Ribeiro, Ricardo Bendito, Rita Nunes, Sofia Macedo, Sandra Mendes e Victoria Kaminskaya

FOTOS E IMAGENS A Bola, Adelino Meireles/Global Imagens, ANOC, BECA, Câmara Municipal de Anadia, CIDESD, EPA/Beate Oma Dahle, Federação Portuguesa de Atletismo/Sportmedia, Francisco Paraíso/ShootHappens, Getty Images para LA2028 Organizing Committee, IOC, IWGA, José Gageiro Moreira, LA2028 Organizing Committee, Lusa e Nacho Casares

DESIGN E PRODUÇÃO GRÁFICA Literal, Lda./

Atelier Gráficos à Lapa

IMPRESSÃO Imprensa Nacional Casa da Moeda - Av. António José de Almeida, 1000-042 Lisboa,

TIRAGEM 1 000 exemplares

PERIODICIDADE Anual

NÚMERO DE REGISTO ERC 102 203

DEPÓSITO LEGAL 9083/95

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Estatuto editorial disponível em <https://comiteolimpicoportugal.pt/documentos/publicacoes/>



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

CELEBRAÇÃO OLÍMPICA

6

OS PRÉMIOS

Prémio Excelência Desportiva

Gustavo Gonçalves, João Ribeiro, Messias Baptista e Pedro Casinha 10
Isaac Nader 16
Pedro Pichardo 20
Patrícia Sampaio 24

Ordem Olímpica Nacional

Carlos Lopes 28

Prémio Juventude

Jéssica Rodrigues 32
Francisco Costa 34

Prémio José Manuel Constantino

Bastinhos Escola Clube de Andebol de Celorico de Basto 36

Prémio Mérito Desportivo

Paulo Jorge Pereira 38
Rui Fernandes 40

Prémio Prestígio

Ticha Penicheiro 42

Prémio Ética Desportiva

Manuel Sérgio 45

Prémio Investigação Científica

Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano 46

Prémio Educação Olímpica

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra 47

AS MISSÕES

Jogos Mundiais Chengdu 2025 48
Festival Olímpico da Juventude Europeia de verão Skopje 2025 58
Festival Olímpico da Juventude Europeia de inverno Bakuriani 2025 66

EVENTOS E PROJETOS

MISSÕES 2026 94

LOS ANGELES 2028 97

UM ANO EXCECIONAL

**FERNANDO GOMES**

Presidente do Comité Olímpico de Portugal

Esta edição condensa um ano excecional para o desporto português. Um ano de muitas conquistas, de confirmação de talentos e de trabalho coletivo que nos enche de orgulho e confiança para o futuro.

No plano competitivo, 2025 ficará marcado na nossa memória graças à tripulação do K4 500 metros (Gustavo Gonçalves, João Ribeiro, Messias Baptista e Pedro Casinha), que, em três meses, conquistou o título mundial e o título europeu, eternizando-se como um exemplo da nossa capacidade de combinar talento e espírito de equipa.

Ao lado destes heróis, nestas páginas celebramos também as prestações e os percursos de atletas como Isaac Nader, Patrícia Sampaio e Pedro Pichardo, cujo compromisso e resultados ilustram a amplitude do nosso sucesso. Algo que ficou, igualmente, consagrado com o recorde histórico de dez medalhas nos Jogos Mundiais de Chengdu 2025 e as cinco medalhas alcançadas pelos nossos jovens no Festival Olímpico da Juventude Europeia em Skopje. Resultados claros de uma base desportiva em expansão, suportada por Federações cada vez mais profissionais e focadas nos atletas.

Estas vitórias não nascem do acaso. Por isso, o COP coloca o atleta no centro em toda a sua ação desde que assumimos funções, porque só com um reforço do apoio multidisciplinar, com mais bolsas, acompanhamento médico, treino psicológico, investigação aplicada e percursos de dupla carreira, permitirá obter sustentabilidade competitiva e social. Um trabalho intenso que temos desenvolvido em cooperação com a Comissão de Atletas Olímpicos, o Comité Paralímpico de Portugal, o governo, as autarquias, as universidades, as empresas e, claro, as Federações e os clubes – os grandes pilares do desenvolvimento desportivo nacional.

Nestas páginas recordamos também a emocionante Celebração Olímpica, na qual homenageámos treinadores, antigos campeões e jovens promessas. Uma cerimónia que reforçou o caráter intergeracional do Movimento Olímpico: honraremos sempre o passado e investiremos no futuro. A Educação Olímpica e a promoção dos valores do Olimpismo nas escolas e nas comunidades continuarão, por isso, a ocupar também um lugar central na atividade do COP. Porque só uma cultura desportiva educativa, inclusiva e assente em princípios éticos garante que o talento floresça com justiça e dignidade.

Ao folhearmos esta edição da OLIMPO, encontraremos histórias de esforço, dedicação e emoção. Veremos os rostos de quem treina cedo, de quem persiste nas dificuldades e de quem acredita que o desporto é um motor de saúde, educação e coesão social. A todos, o meu reconhecimento e o compromisso firme do COP: trabalhar com rigor, com ambição e com coração para que Portugal continue a evoluir e a crescer no panorama desportivo mundial – rumo aos Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028.

“Ao folhearmos esta edição da OLIMPO, encontraremos histórias de esforço, dedicação e emoção. Veremos os rostos de quem treina cedo, de quem persiste nas dificuldades e de quem acredita que o desporto é um motor de saúde, educação e coesão social”

CELEBRAÇÃO OLÍMPICA

COP distingue os melhores do desporto português

A Celebração Olímpica do Comité Olímpico de Portugal (COP) consagrou os melhores do desporto português, no SUD Lisboa Hall, num momento único que reuniu o movimento desportivo nacional e contou com a presença do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa.

Fernando Gomes, presidente do COP, destacou no seu discurso o carácter especial da Celebração Olímpica: “Esta é uma noite de gratidão. Gratidão aos que deram o seu melhor nas competições que disputaram, nos tatamis, nas piscinas, nos relvados e em tantos outros palcos internacionais; gratidão aos treinadores que exigem excelência e cuidam diariamente dos seus atletas; gratidão aos dirigentes e aos clubes que, muitas vezes com poucos meios, fazem acontecer o sonho de competir ao mais alto nível; e gratidão a todos os que, nos bastidores, trabalham pela dignificação e elevação do desporto.” O presidente do COP sublinhou ainda os resultados desportivos de exceção conseguidos durante 2025. “Vivemos, desde o início do ano, uma época particularmente auspiciosa, já que este ano Portugal regista os melhores resultados anuais em Mundiais. Sucessos que não são um acaso, mas antes a confirmação do impacto do trabalho e investimento realizados, de planeamento e de dedicação que envolve clubes, federações, treinadores, famílias, entidades públicas e privadas. Mas, acima de tudo, são a prova de que quando temos condições adequadas – formação, ciência, infraestruturas e apoio multidisciplinar – os nossos atletas correspondem com excelência.”

Miguel Nascimento, secretário-geral da Comissão de Atletas Olímpicos, lançou um desafio aos atletas, os principais protagonistas da Celebração Olímpica: “Mantenham o foco no desempenho, na superação, no sonho. O resto, podem confiar — há quem esteja aqui para garantir que as vossas vozes sejam ouvidas, que as vossas necessidades sejam respeitadas, e que o vosso percurso, dentro e fora da competição, seja acompanhado.”

Pedro Dias, secretário de Estado do Desporto, referiu em particular o papel desempenhado pelo COP: “Deixo ainda uma palavra muito especial ao Comité Olímpico de Portugal pelo trabalho incansável, pela dedicação constante e por ser um exemplo para esta família, colocando o foco na melhoria contínua, na qualidade dos processos e na qualidade do serviço prestado ao alto rendimento desportivo.”





PRÉMIOS e PREMIADOS

Ordem Olímpica Nacional
CARLOS LOPES

Prémio de Excelência Desportiva
PATRÍCIA SAMPAIO (Judo)
PEDRO PICHARDO (Atletismo)
ISAAC NADER (Atletismo)
GUSTAVO GONÇALVES, JOÃO RIBEIRO,
MESSIAS BAPTISTA e PEDRO CASINHA
(Canoagem)

Prémio Juventude
JÉSSICA RODRIGUES (Patinagem de
velocidade no gelo)
FRANCISCO COSTA (Andebol)

Prémio José Manuel Constantino
BASTINHOS ESCOLA CLUBE DE ANDEBOL
DE CELORICO DE BASTO

Prémio de Mérito Desportivo
PAULO JORGE PEREIRA (Andebol)
RUI FERNANDES (Canoagem)

Prémio Prestígio
TICHA PENICHEIRO

Prémio de Ética Desportiva
MANUEL SÉRGIO

Prémio Educação Olímpica
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE
DE COIMBRA

Prémio de Investigação Científica
CENTRO DE INVESTIGAÇÃO
EM CIÊNCIAS DO DESPORTO, SAÚDE
E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Presidente da República condecorou campeões

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, tinha guardada para a Celebração Olímpica do COP uma surpresa: a entrega de condecorações oficiais aos campeões olímpicos e campeões do mundo presentes na sala. Foi atribuída a Carlos Lopes a Grã-Cruz da Ordem do Mérito, tornou Pedro Pichardo Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique e Lúri Leitão passou a ser Grande-Oficial da Ordem do Mérito. Gustavo Gonçalves, João Ribeiro, Messias Baptista e Pedro Casinha receberam o grau de Oficial da Ordem do Mérito.

1. Carlos Lopes recebeu a Ordem Olímpica Nacional entregue por Pedro Dias, secretário de Estado do Desporto, Fernando Gomes, presidente do COP, e Diana Gomes, secretária-geral do COP

2. Vasco Vaz recebeu o Prémio de Educação Olímpica atribuído à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, entregue por Vasco Costa, vice-presidente do COP, e Emanuel Silva, presidente da Comissão de Atletas Olímpicos

3. Pedro Miguel Cunha recebeu de Fernando Gomes, presidente do COP, e Pedro Dias, secretário de Estado do Desporto, o Prémio Ética Desportiva atribuído ao seu pai, Manuel Sérgio

4. Daniel Marinho, em representação do Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, recebeu o Prémio de Investigação Científica, entregue por Tiago Viegas, presidente da Academia Olímpica de Portugal, Leila Marques, vice-presidente do Comité Paralímpico Internacional, e Emanuel Silva, presidente da Comissão de Atletas Olímpicos

5. Isaac Nader foi distinguido com o Prémio de Excelência Desportiva, recebido por Tamila Holub, membro da Comissão de Atletas Olímpicos, e entregue por Pedro Farromba, diretor executivo do COP, e Miguel Pereira, membro da Comissão Executiva do COP

6. Jéssica Rodrigues foi uma das vencedoras do Prémio Juventude, recebido por Clara Pereira e entregue por Iakovos Filippousis, secretário-geral do Comité Internacional dos Jogos do Mediterrâneo, Pedro Farromba, diretor executivo do COP, e Rosa Mota, membro da Comissão Executiva do COP

Fernando Gomes, presidente do COP, presenteou o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa



7. Prémio Juventude masculino foi para Francisco Costa; recebeu-o o presidente da Federação de Andebol de Portugal, Miguel Laranjeiro, das mãos de Pedro Farromba, diretor executivo do COP, e Rosa Mota, membro da Comissão Executiva do COP



8. A Pedro Casinha, Messias Baptista, João Ribeiro e Gustavo Gonçalves foi atribuído o Prémio de Excelência Desportiva, entregue por Miguel Pereira, membro da Comissão Executiva do COP, Pedro Farromba, diretor executivo do COP, Ricardo Machado, Domingos Castro e Vasco Costa, vice-presidentes do COP



13. O Prémio José Manuel Constantino foi pela primeira vez atribuído e recebeu-o o Bastinhos Escola Clube Andebol de Celorico de Basto, representado por João Varejão; entregaram Buno Constantino, em representação da família, Fernando Gomes, presidente do COP, e Diana Gomes, secretária-geral do COP

14. O Prémio Prestígio foi para Ticha Penicheiro e foi entregue por Domingos Castro, vice-presidente do COP, e Miguel Pereira, membro da Comissão Executiva do COP

9. Paulo Sá, diretor-técnico nacional da Federação de Andebol, recebeu em representação do selecionador nacional, Paulo Jorge Pereira, o Prémio de Mérito Desportivo, entregue por Tiago Viegas, presidente da Academia Olímpica de Portugal, e Ricardo Machado, vice-presidente do COP



10. O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, condecorou os campeões olímpicos e mundiais presentes na Celebração Olímpica



11. Patrícia Sampaio foi distinguida com o Prémio de Excelência Desportiva, recebido pelo seu irmão e treinador, Igor Sampaio, e entregue por Vasco Costa e Domingos Castro, vice-presidentes do COP



15. Rui Fernandes foi distinguido com o Prémio de Mérito Desportivo, que lhe foi entregue por Tiago Viegas, presidente da Academia Olímpica de Portugal, Ricardo Machado, vice-presidente do COP, e Rosa Mota, membro da Comissão Executiva do COP



12. Pedro Pichardo recebeu o Prémio de Excelência Desportiva entregue por Pedro Farromba, diretor executivo do COP, Domingos Castro e Ricardo Machado, vice-presidentes do COP



16. Sofia Escobar protagonizou os momentos musicais da Celebração Olímpica





Quarteto fantástico. Força, potência, determinação, foco. Gustavo Gonçalves, João Ribeiro, Messias Batista e Pedro Casinha escreveram a ouro uma página do desporto nacional e por isso recebem – os quatro – o Prémio de Excelência Desportiva 2025

Históricos!

Em 64 dias, Gustavo Gonçalves, João Ribeiro, Messias Batista e Pedro Casinha conquistaram seis medalhas. Vamos a contas. A 21 de junho, o quarteto sagrou-se Campeão da Europa de K4 500 metros, na Chéquia. No dia seguinte Messias Batista foi medalha de prata na prova de K1 200 metros. Em julho, Pedro Casinha ficou com o bronze no Campeonato do Mundo sub-23 em K1 200 metros e dois dias depois fez dupla com Gustavo Gonçalves para arrecadar o ouro em K2 500 metros. Agosto trouxe mais duas medalhas – primeiro o K4 confirmou o seu potencial e ficou com o ouro Mundial na prova de 500 metros e de seguida João Ribeiro e Messias Batista voltaram ao pódio para receber a medalha de prata em K2 500 metros. Seis medalhas, 64 dias.

“Foi um dia histórico para nós, para a modalidade, o K4 é sinónimo de ser a melhor nação do mundo e naquele minuto e 19 fomos os melhores do mundo, Portugal foi a melhor equipa do mundo”. É assim que João Ribeiro recorda o dia em que voltou a sagrar-se Campeão do Mundo, após ter conseguido o mesmo feito em 2023 ao lado de Messias Batista na prova de K2 500 metros. “É muito gratificante ter o trabalho a dar frutos e só mostra que temos um bom barco para o percurso até Los Angeles”, corrobora Messias Batista. Os caçulas da embarcação, Gustavo Gonçalves e Pedro Casinha, também classificam o dia como “sensacional, para mais tarde recordar” e “dos melhores momentos da carreira”.

Mas como é que uma embarcação que compete junta pela primeira vez se sagra Campeã da Europa e depois Campeã do Mundo? Os quatro canoístas não se juntam por acaso. Com o mesmo treinador em comum, Rui Fernandes, sempre foi prática regular experimentar diferentes combinações de tripulação nos treinos, para aferir sensações e tirar ensinamentos. Foi há cerca de três anos que pela primeira vez os quatro se sentaram juntos num K4 e todos são unânimes em afirmar que uma aura diferente esteve no ar. “Sempre me perguntei o que seria fazer K2 ou K4 com aqueles que são as lendas da Canoagem”, diz Pedro Casinha. “Este ano o Rui arriscou, seguiu para a frente com o K4, mas foi um risco que acabou por pagar bem”. Messias Batista não tem dúvidas que o entrosamento entre os canoístas é o segredo do sucesso. “Desde que nos sentámos os quatro que havia uma sensação diferente. Combinamos tudo, desde velocidade, potência, resistência, é um barco que mostra ter valor. A nível individual somos bons, mas em conjunto somos ainda melhores”. Apesar de nunca terem competido com esta tripulação, estava lançada a semente que viria a dar frutos em 2025. Com o fim do ciclo Olímpico Paris 2024 e o início de Los Angeles 2028, era o tempo certo para arriscar, experimentar e tirar teimas sobre o real valor da embarcação. “É claro que como nunca tínhamos competido juntos a nossa performance acabava por causar mais dúvidas, mas os tempos nos treinos estavam a ser bons”, reconhece Gustavo Gonçalves.





GUSTAVO GONÇALVES

“É uma época de sonho”

Nascido em agosto de 2003, Gustavo Gonçalves tem aos 22 anos uma carreira recheada de sucessos nos escalões jovens e esta época afirmou-se também nos seniores. “Posso dizer que é uma época de sonho”. Para além das conquistas europeias e mundiais com o K4, somou ainda a vitória no Mundial de sub-23, na prova de K2 500 metros ao lado de Pedro Casinha. “Todos os títulos têm um sabor muito bom, mas o título a nível absoluto é bastante mais especial, porque é uma dificuldade, o escalão maior da Canoagem”.

Os resultados da época permitiram-lhe a distinção com o Prémio de Excelência Desportiva o que o deixa “extremamente orgulhoso. É um orgulho receber esse prémio, ainda por cima tão novo”. O facto de ser ainda bastante jovem, rodeado de atletas experientes na Canoagem, não o intimida: “Tento não pensar nisso da idade, tento ser apenas mais um, porque a idade não me define. Claro que nem sempre estamos certos, cometemos erros da idade, mas penso que já adquiri alguma experiência”. E o que se aprende com os mais velhos? “Aprendi que devemos trabalhar no dia-a-dia com afinco, com esforço, com dedicação e depois podemos estar tranquilos e confiantes na prova que certamente as coisas irão sorrir para o nosso lado”.

Na sua caminhada, não esconde o desejo de estar nos próximos Jogos Olímpicos, o único momento na sua carreira que poderia superar a época perfeita que terminou em 2025. “Sei que é um caminho longo, muito árduo e sei que até chegar lá ainda vou ter que trabalhar muito”.

Dos treinos para os grandes palcos internacionais

Com treinos realizados e ambição na bagagem, os quatro partiram em junho para Racice, na Chéquia, para competir no Campeonato da Europa de Canoagem. Vários estados de espírito pairavam pela comitiva. Messias Batista confessou ser dos mais confiantes num bom resultado aquando da partida: “Na viagem de avião tinha escrito no bloco de notas que com a prova certa ia sair uma medalha. E realmente saiu a prova mais que certa e a medalha veio de ouro”. A meio termo, o experiente João Ribeiro: “Ser Campeão da Europa era muito difícil de conquistar, numa prova que é discutida ao milésimo de segundo. Sabíamos que íamos fazer um bom resultado, acreditava claramente num top-5 europeu, muito a lutar pelas medalhas”. Pedro

Casinha revelou ser dos mais cautelosos: “Eu achava que não íamos fazer medalha. Acreditava que o K4 era forte e que íamos ficar nos cinco primeiros, no entanto, achava que para a medalha ainda nos faltava algum trabalho”.

Lançados a nível europeu, após uma indiscutível vitória na Chéquia, seguia-se a preparação para o Campeonato do Mundo, agora com a confirmação do valor da embarcação em competição. Os quatro não baixaram os braços e trabalharam afinadamente no mês que os separava da maior prova da época. “Precisávamos de demonstrar novamente o nosso valor e o título europeu era uma pressão extra”, resume Messias Batista. Gustavo Gonçalves assume também que o Mundial foi preparado com o objetivo de trazer um grande resultado. “Começamos

JOÃO RIBEIRO

“Falta-me uma medalha Olímpica”

Aos 36 anos, João Ribeiro é o mais experiente que se sente no K4 e já trazia vários títulos internacionais, incluindo o de Campeão do Mundo em K2, no ano de 2023. Este ano voltou ao pódio, novamente com Messias Baptista, para receber a medalha de prata na prova de K2 500 metros do Mundial, para além dos pódios a quatro. Será que se sente um exemplo para os colegas mais jovens? “De certa forma acredito que sim, que podem olhar para o meu exemplo, mas eles é que vão guiar o seu próprio caminho. Ponho-me ao nível deles e sinto que acrescentamos muito uns aos outros e que a juventude deles acrescenta muito à minha carreira, também”.

Habitado a grandes conquistas sempre com um parceiro, afirma que “na Canoagem e na vida ter bons parceiros é tudo”, mas não esconde o que o motiva para continuar e aquele que é o seu grande objetivo na carreira. “Falta-me uma medalha Olímpica, que é o que eu mais desejo, mas a verdade é que ainda falta muito para lá chegar. Este ano foi, sem dúvida o melhor da minha carreira desportiva, mas ainda é possível sermos melhores e é isso que me motiva”.

A época foi coroada com o Prémio Excelência Desportiva, o que considera “uma honra”. Recorda as edições anteriores onde esteve a aplaudir outros premiados e é uma satisfação ser agora o aplaudido. “O ano passado aplaudi os medalhados Olímpicos, gostávamos muito de ter estado lá em cima também, mas a vida é mesmo assim e voltámos este ano a palco, onde todos queremos estar”.

a acreditar ainda mais que podíamos atingir o título mundial e continuámos a trabalhar para esse objetivo”. Com o céu como limite, e com as melhores embarcações do mundo ao lado, os portugueses chegaram a Milão, em Itália, com vontade de voltar a escrever história. E colocaram o dia 22 de agosto de 2025 nas páginas de ouro do desporto português. Foi uma final de tirar o fôlego, com Portugal e Hungria a chegarem lado a lado à meta e a Espanha ligeiramente atrás. Durante alguns segundos pairou a dúvida no ar – quem teria ganho, quem seria a embarcação que ficava com o título de Campeã do Mundo? Momentos depois as dúvidas foram desfeitas e a vitória atribuída aos portugueses com o tempo de 1:18.93, apenas 0:00.05 à frente dos húngaros. Uma explosão de raça, ambição, trabalho e crença, que



conjuga a tranquilidade da experiência e frescura da juventude, recompensada com o título que muitos procuram e poucos conseguem alcançar.

O segredo do sucesso?

A combinação dos quatro atletas, das quatro pessoas, que compõem o K4 é possivelmente o segredo do sucesso do coletivo. Personalidades diferentes, idades diferentes, vivências diferentes, vontades diferentes, que se complementam, apoiam e coabitam dentro e fora do barco. “Sabemos lidar uns com os outros, apoiamo-nos bem tanto nas dificuldades como nos momentos bons e acho que isso é uma grande mais-valia. Não são só as características físicas ou técnicas, é também a em-



MESSIAS BATISTA

“Partilhar esta proeza com alguém é bastante superior a obtê-la sozinho”

Repartir o pódio com os seus colegas, aos 26 anos, é o mais confortável que existe na vida de Messias Baptista. Esta época fê-lo por três vezes, duas com o K4 e uma com o K2 e afirma que é das sensações que lhe dão mais prazer. “Quando fui Campeão do Mundo com o João [em 2023] disse que partilhar esta proeza e este objetivo de vida com alguém é bastante superior a obtê-la sozinho. Na altura não tinha um título individual, por acaso já o tenho [foi Campeão do Mundo de K1 200 metros em 2024], mas continuo com a mesma opinião”. No caso do quarteto destaca o tempo que passam juntos e que torna a conquista mais especial: “Estamos muito tempo juntos longe de casa, partilhamos muitos momentos, muitas histórias e sem dúvida que chegar ao fim, a um objetivo que temos em conjunto e atingirmos o topo do mundo é algo que fica no nosso coração”.

Claro que em todas as equipas há momento mais difíceis, mas que o coletivo ultrapassa com sabedoria. “O mais difícil é nos dias em que estamos mais cansados, tentarmos encontrar-nos uns aos outros. Na preparação para o Mundial estávamos a ter umas semanas com muita intensidade, estávamos há muito tempo em estágio e é aí que as personalidades começam a chocar. Antes do Mundial eu sinto sempre essa dificuldade, nas semanas intensas de arranjar sensação no barco, mas sei que no fim tem corrido sempre tudo bem e foi isso que tentei passar aos mais novos”.

Quanto ao Prémio do Comité Olímpico de Portugal, considera também uma “honra e orgulho” voltar ao palco, sendo ainda uma motivação para continuar a trabalhar rumo aos próximos objetivos.

patia que temos e confiarmos uns nos outros”, resume Gustavo Gonçalves. “O K4 é o barco mais difícil, são quatro atletas, são quatro personalidades diferentes. O Rui [Fernandes, treinador] tem de fazer um trabalho extraordinário não só na parte do treino, mas também fora de água”, complementa Messias Batista.

Por falar em Rui Fernandes, o treinador é muitas vezes referido pelos atletas como uma das peças fundamentais para os feitos já alcançados por cada um dos atletas individualmente e ainda pelos quatro, enquanto coletivo. É o timoneiro do barco, que, não tendo lugar dentro da embarcação, acompanha cada momento de forma vibrante e firme. “Ele é o primeiro a acreditar e o primeiro também a transmitir essa confiança que tem em

nós, a confiança no trabalho que fizemos e a confiança de que o resultado vai sair”, agradece Messias Batista. Gustavo Gonçalves e João Ribeiro destacam o pragmatismo com que o treinador aborda a competição. “Diz para termos cabeça-fria e fazer o que temos treinado até agora”, refere Gustavo. “Sempre pediu para acreditarmos e para chegar à prova e fazer o que fazemos nos treinos, que certamente vai sair bem”, complementa João. Pedro Casinha reteve uma frase do seu treinador que o marca enquanto atleta: “Disse para mostrarmos que nós somos, não só o que é a Nação, mas o que nós individualmente conseguimos alcançar. E isso marcou-me muito”.

Com o ano de 2025 finalizado, e a melhor estreia que esta formação do K4 poderia ambicionar, o olhar volta-se para o fu-

PEDRO CASINHA

“Apanhei o gosto de querer estar no pódio”

Pedro Casinha recebeu o Prémio Juventude em 2021 e agora o Prémio de Excelência Desportiva. Nas duas ocasiões por títulos mundiais conquistados, primeiros nos juniores e agora nos seniores e sub-23, uma vez que esta época foi também medalha de ouro no Mundial sub-23 de K2 com Gustavo Ribeiro e medalha de bronze na mesma prova em K1 200 metros. “É uma honra muito grande ser reconhecido pelo Comité, ao qual dou grande parte do meu trabalho”.

Aos 22 anos, não sente o peso de poder vir a ser o próximo grande nome da Canoagem portuguesa. “Não penso muito nisso, prefiro viver um bocadinho mais no presente e ainda estou a aproveitar o facto de andar a partilhar o barco com dois dos canoístas mais experientes. Primeiro quero aproveitar isso, depois penso no futuro”. O facto de integrar uma equipa consolidada, tanto na seleção como no seu clube é um “motivo de orgulho. É uma demonstração de reconhecimento do meu trabalho”.

Com diversas presenças entre os medalhados das grandes provas internacionais, primeiro nos escalões mais jovens e agora também no escalão principal, assume que desde 2019, quando terminou em 2.º lugar a prova de K1 200 metros, que gostou da sensação de ganhar e ver o seu trabalho recompensado: “Apanhei o gosto de querer estar no pódio, então não parei mais”.

turo e para o grande desafio que têm no horizonte – os Jogos Olímpicos Los Angeles 2028. Dos mais jovens aos mais experientes, nenhum esconde a enorme ambição de chegar aos próximos Jogos Olímpicos em condições de disputar os lugares cimeiros. “São pelo menos mais dois anos de trabalho árduo até à qualificação para os Jogos. Temos de prosseguir passo-a-passo, com cabeça, e certamente que, a mantermos o trabalho e a consistência da maneira que temos feito, as coisas vão continuar a correr bem”, diz Pedro Casinha. Gustavo Gonçalves não esconde os mesmos objetivos: “Tenho como ambição estar em Los Angeles 2028 e gostava especialmente de estar no K4 com eles e continuar esta história que temos vindo a traçar”. Quem já sabe o que é estar nos Jogos Olímpicos é Messias Baptista: “Sei



que os resultados que tivemos não garantem os resultados futuros, sei que é um caminho, sei que o vamos fazer passo a passo. Mas sabemos que temos um potencial enorme. Claro que quero estar em LA2028, vamos trabalhar para lá estar, vamos dar o nosso melhor”. João Ribeiro, o mais experiente dos quatro, fecha os objetivos para este ciclo: “Tento perceber que ainda falta muito caminho. Há muitos atletas que querem o nosso lugar, desde início temos de mostrar o que valemos em Portugal. E depois entre Campeonatos da Europa e Campeonatos do Mundo fazer o nosso percurso e certamente estaremos todos em Los Angeles”.



O título mundial dos 1500 metros conquistado no Campeonato do Mundo de Atletismo fê-lo passar à história como o primeiro atleta masculino português a conseguir tal resultado, razão pela qual também o Comité Olímpico de Portugal decidiu distingui-lo

ISAAC NADER

**“É com muito orgulho
que recebo este Prémio”**

Dia 17 de setembro de 2025, dia de Isaac Nader fazer história no Campeonato do Mundo de Atletismo, em Tóquio, no Japão. Nunca até essa data um atleta português masculino tinha ganho a medalha de ouro em tal distância, em mundiais.

A final tinha um quadro de atletas de alto currículo, com a presença dos três últimos campeões, o queniano Timothy Cheruiyot e os britânicos Josh Kerr e Jake Wightman. Isaac Nader apresentava como credencial mais recente a medalha de bronze conquistada no Campeonato da Europa de pista curta. Passados 3.34,10 minutos, Isaac Nader era o novo campeão do mundo, Wightman ficava com a medalha de prata, Cheruiyot classificava-se fora do pódio, no 5.º lugar, e Kerr, lesionado, acabava em dificuldades, na 14.ª e última posição. História tinha sido escrita com a oitava medalha de ouro para Portugal em Mundiais de Atletismo. O sprint final que levou o atleta da Equipa Portugal do 5.º ao 1.º lugar deu corpo a um vídeo visto e revisto milhões de vezes em todo o Mundo, tornando-o primeira figura do Atletismo e o quarto campeão mundial na final de Tóquio. Isaac Nader, definitivamente, subiu de patamar, num ano muito justamente considerado de ouro. “Naturalmente, por ser campeão do mundo, e não só, também bati diversos recordes, ganhei a medalha de bronze no Campeonato da Europa de pista coberta, fui quarto no campeonato do mundo de pista coberta. Claramente, este é o meu melhor ano da carreira, sem dúvida”, considerou o premiado de Excelência Desportiva do COP.

O novo campeão do Mundo já vinha num trajeto ascensional que incluía a medalha de prata ganha nos Jogos Europeus Cracóvia-Malopolska 2023, na Polónia, mas em Tóquio, apesar dos adversários conhecerem o seu valor, ainda não era “o” favorito. “Tem sido um processo de trabalhar pouco a pouco, ser melhor todos os anos. E, sim, tem sido sempre a subir e é por isso que, ano após ano, eu melhoro as minhas marcas e sou melhor atleta, porque realmente o trabalho está a refletir-se de ano para ano”, refere Isaac Nader, que iniciou um processo de alteração de planificação e métodos de trabalho que o levou a fixar-se no estrangeiro. E o que é que mudou efetivamente para que o título mundial fosse possível?



“Eu acho que essencialmente foi a consistência do treino, nos últimos três anos, que foi quando fiz a minha mudança para Espanha, para trabalhar com outro treinador, neste caso estrangeiro.”

O nome do homem da mudança é Enrique Pascual, treinador de Fermin Cacho, campeão olímpico em Barcelona 1992. O novo campeão do Mundo não tem dúvidas quanto à origem dos resultados em processo de melhoria contínua. “Enrique Pascual, essa é a razão, na minha opinião, e é só a minha opinião, mas que pode ser comprovada pelos resultados, que melhoraram bastante, nos últimos três anos, pouco a pouco. Essa foi a chave. Mudar para um treinador melhor, com métodos de treino melhores e treinar mais. Essa realmente foi a chave e, com o passar dos anos, a executar as mesmas coisas, também a melhorar em ritmo de treino, faz com que corramos mais. Essa é a chave, na minha opinião, para se chegar cada vez mais longe.”

Em Portugal, Isaac Nader é o atual titular dos recordes nacionais dos 800 m, dos 1500 m e da Milha. Outros atletas destas distâncias acabam por evoluir depois para distâncias mais longas, como os 5000 m e os 10 000 m. Isaac tem um plano definido. “Para já vou andar pelos 1500 m, eventualmente fazer uma estreia nos 5000m, andar ainda por aí, nos 1500 e 5000 até 2028, e depois se calhar vou fazer uma aposta nos 5000 m e 10 000 m. Só o tempo dirá, não consigo dizê-lo já, porque é preciso mudar muita coisa, até a visão que tenho da minha pessoa”, explica, acrescentando que há mais fatores implicados numa decisão deste tipo. “O corpo também tem de ficar um bocadinho mais frágil, digamos assim, para poder subir a distância, mas, neste momento, não, o que me vejo a fazer é isto, os 1500 m neste ciclo olímpico, com uma prova ou outra de 5000, fazer dobragens de 1500 e 5000 em campeonatos. Para já a ideia é manter esta sequência.”

Tema recorrente no atletismo português é descobrir por que deixou de haver corredores de alto nível, para passarem a ser os saltadores e os lançadores as referências mais visíveis. Estará esse ciclo a alterar-se, com o aparecimento de melhores corredores? “Se calhar, para além do Rui Silva, havia poucos atletas de nível e, em minha opinião, acho que foi muito devido à aposta de alguns clubes na estrada e um bocadinho no meio-fundo e no fundo, na pista. Esta é a realidade, não é outra”, defende Isaac Nader, que ainda apresenta outras razões. “Acho que também se perdeu um bocadinho esta questão do atleta ser mais profissional, digamos assim. Não estou a dizer que no nosso atletismo não há atletas profissionais, que vivam disto, mas se calhar treinavam mais cómodos, outros treinavam menos, digo eu, que não sei. Depois apareceram novos atletas com bons resultados na pista e, quando alguém faz algo de bom, a seguir todos querem fazer. Se ele faz, eu também posso fazer, todos somos assim, faz parte. Quando um melhora, os outros também querem melhorar. Eu acho que é assim em Portugal, e começa-se a apostar ainda mais na pista. É este o segredo, não existe outro, se é que se pode dizer que é um segredo.”

Um estatuto que se altera

O título mundial conferiu a Isaac Nader um estatuto distinto, colocando-o agora entre as grandes preocupações dos adversários. “Ainda não tive grande tempo para perceber isso, porque só competi em Espanha”, conta o atleta da Equipa Portugal, “mas, naturalmente, podem contar comigo ou acreditam que eu seja um adversário e olham para mim de forma um bocadinho diferente. Eu corro muitas vezes na Liga Diamante, em campeonatos

do Mundo, Jogos Olímpicos, campeonatos da Europa e não terei, na minha opinião, mais pressão. Não vão estar a olhar mais para mim, porque o meu nível é este. Não fazemos campeonatos do Mundo todos os dias, mas a Liga Diamante é a melhor competição em termos internacionais. Por isso, no fundo, já lido com grandes atletas todos os dias, conhecemo-nos todos muito bem de um modo geral.” Em Tóquio, a situação era diferente. “Se calhar, neste campeonato do Mundo não contavam muito com o Isaac, contavam com atletas que tinham melhores resultados do que eu ou, eventualmente, que nos últimos anos tinham feito carreiras melhores do que a minha. Não tenho nenhum problema em assumir isso, é normal que não contassem tanto comigo. Se agora contarão mais, certamente que sim, isso é normal, faz parte. Quando um atleta faz um bom resultado todos olham mais para ele e, no meu caso, não será diferente. Apesar de eu achar que vai ser mais ou menos igual.”

Família do desporto de alto rendimento

A história é conhecida. O desporto de alto rendimento sempre fez parte das atividades da família Nader, tendo o pai e o tio de Isaac, Youssef e Hassan, sido futebolistas profissionais. E o próprio Isaac chegou a jogar futebol. “Até juvenil, mais a sério, digamos assim, fui conciliando o futebol com o atletismo”, conta o especialista em 1500 m. “Acabei por optar pelo atletismo, porque achava... não é que não pudesse ser jogador de futebol, nunca saberemos, porque não aconteceu... que podia conseguir melhores resultados. Eu achava que tinha mais jeito para a coisa, neste caso fazer atletismo, do que para jogar futebol. E aí está o resultado. Essa foi a melhor opção.”

Agora, Isaac Nader continua a dividir espaço em casa com uma atleta de alto rendimento, a namorada, Salomé Afonso, também ela olímpica nos 1500 m. “Quando as duas pessoas fazem a mesma profissão, se lhe quiserem chamar assim, eu acho que somos os dois profissionais... acho, não, tenho a certeza que atualmente conseguimos dizer que os dois somos profissionais, porque conseguimos viver do atletismo, é normal que muitas vezes o tema em casa seja o atletismo”, explica Isaac Nader. “Mas, naturalmente para uma coisa ser saudável, e não falo só pela questão do casal, enquanto atletas e profissionais, se só pensarmos e falarmos em casa de atletismo não é muito saudável. Só atletismo, atletismo, atletismo, não é normal. Nós vivemos 100% juntos, as coisas são muito, muito naturais, digamos assim. Há casais que não conseguem conciliar tanto tempo juntos, acho que nós conseguimos gerir bem a coisa, os dois. Os resultados na pista, tanto de um como do outro, têm melhorado pouco a pouco e ao longo dos anos. Espero que no futuro seja igual.”

O ano de 2025 termina para o campeão mundial dos 1500m com a atribuição, pelo COP, do Prémio de Excelência Desportiva, que distingue os atletas mais bem-sucedidos nas suas modalidades. “É com muito orgulho que recebo este prémio, porque é resultado de muitos anos trabalho. Eu estou realmente no nível em que quero estar. É o trabalho de uma vida e quando há resultados vêm estes prémios. São um orgulho porque no fundo só quando conseguimos coisas importantes é que atribuem prémios importantes, não é? Afinal, é sinal de que eu fiz alguma coisa importante para nosso País e a mim isso deixa-me muito orgulhoso e satisfeito de saber que as pessoas e outros intervenientes, como o Comité Olímpico, reconhecem o meu valor e o meu trabalho”, conclui.



"Eu achava que tinha mais jeito para a coisa, neste caso fazer atletismo, do que para jogar futebol. E aí está o resultado. Essa foi a melhor opção."



O momento da vitória em Tóquio



Agora bicampeão mundial do triplo salto, n.º 1 do “ranking” mundial, vê Los Angeles 2028 como um objetivo, depois de ter ponderado o fim da carreira num ano em que conquistou um título que o marcou decisivamente

PEDRO PICHARDO

“É a medalha que tem mais peso na minha carreira”

De Tóquio 2020 a Tóquio 2025. Jogos Olímpicos, Campeonato do Mundo de Atletismo, o mesmo palco, o mesmo resultado, duas medalhas de ouro para a história do desporto português conquistadas por Pedro Pichardo. E aconteceu a repetida merecida distinção do Comité Olímpico de Portugal (COP), com a entrega do Prémio de Excelência Desportiva.

“Para mim é uma grande honra receber este prémio do Comité Olímpico, uma instituição com muito peso no nosso País e que me tem apoiado muito. Saber que sou reconhecido e valorizado é muito importante”, confessa o atleta n.º 1 do “ranking” mundial de triplo salto, da World Athletics, a finalizar mais um ano pleno de sucesso.

A nota curricular de Pedro Pichardo é cada vez mais impressionante. São duas medalhas em Jogos Olímpicos, mais dois títulos em Campeonatos do Mundo ao ar livre, um em pista coberta, três vezes vencedor da Liga Diamante, um título em Europeus ao ar livre, dois em pista coberta. As memórias continuam vivas. “Lembro-me de cada uma das vitórias, têm muito significado, não tenho como não me lembrar. São resultado de sacrifício e muitos anos de trabalho”, sublinha Pedro Pichardo.

Mas neste trajeto há um resultado muito particular, pelas condições em que foi conquistado. “A última medalha que ganhei, no Campeonato do Mundo, foi muito especial”, conta o atleta da Equipa Portugal. “Primeiro porque sou bicampeão do Mundo e, segundo, eu passei por um problema de saúde, nas costas, que tem complicado muito. Eu próprio pensei que não iria conseguir saltar ou chegar aos Mundiais em boa forma. Depois, por causa do meu pai. Meses antes da competição estive internado no hospital, a lutar pela vida, por causa de um AVC. Chegar lá e saltar para ganhar, com o meu pai presente, foi uma mistura de emoções. Para mim, é a medalha que tem mais peso na minha carreira.”

Em cada concurso, Pedro Pichardo e o seu treinador, o pai, Jorge Pichardo, definem uma estratégia que, normalmente, implica abdicar de um dos seis saltos previstos para os finalistas. A explicação do campeão: “Nas competições de triplo salto, o que acontece nas finais, especificamente, é que somos só oito e há alguns atletas que acabam por não fazer os saltos todos, ficamos só três ou quatro e a competição torna-se muito rápida. Não dá para apanhar aquele ‘timing’ de descanso. Fazes o teu salto, falas com o teu Mister e, praticamente, tens de voltar logo a saltar.” A ausência de pausas mais prolongadas obrigou a dupla Pedro-Jorge a pensar numa alternativa.



“Habitualmente, abduco de um salto para poupar energia.” E em Tóquio 2025 não foi diferente, até certo ponto. “Nesta competição, especificamente, abdiquei do quinto salto, porque pensei que já estava ganho e o Mister também me disse para não fazer o sexto salto. Pensávamos que estava ganho, que não era preciso saltar mais. O objetivo era só ganhar, por aquilo que tinha acontecido meses antes, com lesões e a situação do Mister”

Com a marca de 17,55m e a liderança do concurso, Pedro e Jorge Pichardo pensaram que o título estava no bolso, mas o inesperado aconteceu. “Quando eu vejo o atleta da Itália, o Andrea [Dallavalle]... eu agradei-lhe depois da competição, porque foi ele que me motivou a fazer aquele grande salto, puxou por mim.”

O que aconteceu foi o italiano Andrea Dallavalle arrancar um último ensaio de 17,64 m e passar para a frente da final, o que não deixou alternativa ao atleta português: para ganhar, depois de ter abdicado do quinto salto, tinha mesmo de fazer a sexta e última tentativa. Lançou-se na corrida, fez o triplo salto e quando aterrou na caixa de areia era campeão do Mundo, com a marca de 17,91 metros!

Pela amostra, percebe-se que cada final tem uma história e torna-se desafiante escolher a melhor estratégia. “Depende da posição em que te encontres, se vais à frente ou se estás atrás”, explica Pedro Pichardo. “Se vais à frente estás sempre preocupado com os saltos dos outros competidores, se te ultrapassam ou se ficam mais perto. Se estás atrás, também é complicado, porque tens sempre de puxar em cada salto para chegar ao primeiro lugar. Eu considero que todos os saltos são complicados.”

Até chegar às finais e às grandes decisões, o processo é longo, difícil, às vezes muito doloroso, mas Pedro Pichardo tem uma abordagem marcada pela experiência já longa. “Hoje em dia treino por prazer, gosto do que faço. Tenho família, benefícios económicos e sociais, gosto daquilo que faço, de triplo salto. Os treinos na pista, no ginásio, em rampa, desfruto deles. Mesmo em férias tento sempre fazer alguma coisa.”

O trabalho em família trouxe benefícios ao campeão mundial de triplo salto, embora possa ter momentos mais complicados, como explica: “Hoje já é mais fácil, porque não vivemos juntos. Houve uma fase em que estávamos juntos em casa e a cada momento o Mister, o meu pai, vinha bater-me à porta do quarto para conversar sobre o treino, sobre o que era preciso melhorar, qual era o plano do dia seguinte. Não tinha descanso fora do treino. Hoje já não vivemos juntos e fica mais leve, fica mais fácil.”

Jorge Pichardo, ‘o Mister’, como lhe chama Pedro, fez um trabalho de análise das várias escolas de triplo salto, como a russa, a britânica e a norte-americana, e criou um estilo. “Os resultados falam por si. Digo sempre ao meu pai que a mistura que ele fez no meu estilo deu resultados”, defende Pedro Pichardo. No entanto, há uma escola que se sobrepõe. “Digo que é a russa pela metodologia de treino. A russa, além do estilo de salto, tem uma metodologia de treino que o meu pai aplica no nosso trabalho.”

Na relação treinador-atleta, pai-filho, a voz de Jorge foi muito importante durante o ano de 2025, quando Pedro Pichardo chegou a ponderar o abandono. O pai pediu mais um esforço ao filho e a recompensa foi o título mundial, em Tóquio 2025. “Até agora, as decisões tomadas pelo meu pai têm sido sempre positivas, têm sido as melhores”, concede Pedro Pichardo. “Obvia-

mente, ele, como ex-atleta, treinador, pessoa mais experiente, consegue ver coisas que eu se calhar não consigo ver. Caminhámos juntos e temos atingido muitos sucessos.” E a ideia é mesmo manter a atividade em pleno. “O nosso foco agora, depois de falarmos, eu e o Mister, a família, é continuar para chegar aos Jogos Olímpicos de Los Angeles em boa forma, com boa saúde.” Com o objetivo de chegar à terceira medalha olímpica? “Sim, sim, essas têm sido as nossas conversas, eu, o meu pai, a minha mãe, a minha esposa. É o nosso sonho”, admite o campeão olímpico de Tóquio 2020.

Ao longo da sua carreira, Pedro Pichardo já enfrentou uma grande diversidade de adversários, mas há um que tem lugar particular na sua memória. “Não desvalorizando os competidores, acho que a fase mais difícil não é atual, foi anterior, quando competia diretamente com o Christian Taylor. É o atleta que tem a segunda melhor marca de sempre [18,21m], é quatro vezes campeão do Mundo, duas vezes campeão olímpico, cinco

“O resto dos competidores respeito-os, mas não têm muita diferença para mim. Com o Christian Taylor eu podia saltar 18 metros, ou 17,90, e podia perder. Foram anos complicados, ele deixava-me triste, saltava muito. Eu dava o meu melhor, mas nem sempre ganhava”



Ligas Diamante e é o atleta que até hoje mais vitórias tem sobre mim. O resto dos competidores respeito-os, mas não têm muita diferença para mim. Com o Christian Taylor eu podia saltar 18 metros, ou 17,90, e podia perder. Foram anos complicados, ele deixava-me triste, saltava muito. Eu dava o meu melhor, mas nem sempre ganhava.”

No primeiro Mundial em que saltou por Portugal, em Doha, no Qatar, Pedro Pichardo teve a experiência de mais um confronto direto com o atleta norte-americano. “Por exemplo, aí também foi ele a ganhar, em 2019”, lembra o atleta português. “Para mim, o Christian Taylor é o melhor atleta do mundo de triplo salto. Não tem o recorde mundial e outras pessoas poderão achar que o melhor é o Jonathan Edwards [18,29m, 07/08/1995], por causa do recorde, mas eu, sendo atleta, tendo agora dois títulos mundiais e duas medalhas olímpicas, digo que não é muito fácil ter quatro medalhas de campeão do Mundo. Eu tenho só duas e estou num nível alto desde 2013, sempre no pódio, e digo que não é fácil ter quatro, mais duas olímpicas, sete Ligas Diamante, um salto de 18,21m e mais seis, sete acima dos 18 metros... não é fácil.”

Para o atleta da Equipa Portugal está já definido um objetivo para 2026, voltar a saltar 18 metros. Mas a meta maior vai tentar atingi-la mais à frente, como admite: “Eu continuo sempre a apostar no recorde do mundo, mas, infelizmente, nos últimos anos, a saúde não me tem acompanhado. Tenho sofrido com os problemas nas costas e agora que estou a ficar mais velho, isso afeta-me um pouco, mas mesmo assim tenho conseguido saltar acima dos 17,90 m.” A esperança mantém-se, pois, viva. “Continuo a sonhar com o recorde e num ano em que consiga treinar bem e a saúde não me prejudique, acho que consigo fazer um grande salto.”

“O meu pai é o meu melhor amigo”

Aos 32 anos, Pedro Pichardo considera que a idade começa a pesar. “No desporto, sim. Para o dia a dia sou jovem, ainda, mas para o desporto pesa um pouco. Eu faço desporto desde os seis anos, estamos a falar de 26 anos a massacrar o corpo. Por isso digo que sou velho no desporto. Estou um pouco desgastado e o Mister, o meu pai, decidiu dar-me umas férias mais longas este ano, para ver se descanso mais um pouco e o corpo se regenera, e se aguento mais três anos bem.” Apesar desta nova etapa, no horizonte de Pedro Pichardo há uma luz bem visível. “O meu objetivo é chegar aos Jogos Olímpicos bem, para ver se acabo a minha carreira no pódio. Quero colocar um stop na minha carreira desportiva com medalhas, não fora do pódio.”

Pedro Pichardo está a construir um legado valioso, transmissível a novas gerações, mas no futuro não pensa continuar no terreno. “Gosto de passar os meus conhecimentos como atleta que sou, dando o meu contributo ao País, mas não considero que a minha meta seja chegar a treinador. Não faz parte dos meus objetivos”, garante.

Raramente visto em público, fora das competições, Pedro Pichardo assume-se como alguém que gosta de estar próximo da família. “Não sou uma pessoa que goste de expor publicamente a sua vida pessoal. Praticamente, tudo o que sai acerca de mim é sobre o âmbito desportivo. Sou muito reservado, não digo tímido, mas não gosto de falar muito com pessoas que não conheço. Faz parte da minha personalidade. Gosto muito de estar em casa, com a família. O meu pai é o meu melhor amigo”, conclui.



Venceu o Prémio Juventude em anos consecutivos (2018 e 2019)
e voltou a fazê-lo, agora com o Prémio Excelência Desportiva.
Em 2025, a judoca juntou o título de Campeã da Europa e uma medalha
no Campeonato do Mundo à medalha olímpica de Paris 2024
e promete não ficar por aqui

PATRÍCIA SAMPAIO

**“O meu objetivo é sempre
conquistar mais, não há limite”**

Nos meses que antecederam Paris 2024, Patrícia Sampaio ficou muito perto do pódio numa sequência de competições, com as medalhas a escaparem sempre por muito pouco. Desde então, a portuguesa não falhou um pódio nas provas em que competiu. Entre as dúvidas que carregou até ao bronze olímpico e a evolução que registou desde então, ergueu-se uma atleta renovada, mais forte e mais madura.

Olhar para o percurso de Patrícia Sampaio desde o momento da consagração em Paris é observar o domínio de uma categoria de peso que a levou ao topo, não só do ranking de -78kg, como também da lista geral feminina. Entre ouros e bronzes, foram seis competições. Títulos no Campeonato da Europa, no Montenegro, e nos Grand Slams de Paris e Ulaanbaatar; e ainda bronzes no Campeonato do Mundo, na Hungria, e nos Grand Slams de Tóquio e Tbilisi. Foi, por tudo isto, agraciada pelo Comité Olímpico de Portugal com o Prémio Excelência Desportiva, pelo segundo ano consecutivo.

Sem dúvida que a fase complicada até aos Jogos Olímpicos serviu de aprendizagem, a judoca aponta a “evolução mental” como principal mudança. “Acho que, no percurso até aos Jogos, cresci muito. O meu maior medo era que todo o trabalho físico, técnico e mental tivesse sido apenas para esse dia. Mas depois percebi que aquela construção ficou comigo para o resto das competições. Precisei de passar pela fase pré-Jogos, que foi difícil, para crescer e amadurecer. Isso deu-me uma postura e uma maneira de estar no tapete que me tem ajudado a chegar ao pódio”, explica.

Com títulos nos escalões de formação e medalhas conquistadas no escalão sénior desde 2019, Patrícia Sampaio já era, há muito tempo, uma judoca respeitada no circuito mundial. Ainda assim, a regularidade para conquistar medalhas em todas as competições chegou mais recentemente. A consistência, antes intermitente, tornou-se parte da sua identidade competitiva. “À medida que fui evoluindo, já conseguia ir ao pódio, mas a consistência de estar sempre a conquistar medalhas era o mais difícil. E acho que isso fez parte desta evolução gradual. Foi mais um degrau que subi para conquistar essa consistência”, aponta a judoca, que, depois dos Jogos Olímpicos, encerrou 2024 com uma medalha de bronze em Tóquio.



2025 começou com a estreia no lugar mais alto do pódio em Grand Slams, no regresso a uma cidade especial. No mesmo palco onde viveu um dos maiores momentos da carreira, afirmou-se como uma das figuras principais da sua categoria: “Paris é um dos torneios mais emblemáticos do Judo. Costuma ser dos mais concorridos e fortes, apesar de não ter estado no nível de exigência que terá nos próximos anos, porque era pós-Jogos. É sempre uma competição importante para pontuar e, como é mais perto, consegui ter lá mais gente a assistir. Tornou Paris ainda mais especial”. A presença das pessoas mais próximas passou de ser um fator negativo para ser um incentivo, admite: “Agora sempre que é possível alguém estar lá, eu faço questão. É importante.”

Um dos objetivos da época era o Campeonato da Europa, mas a preparação ficou marcada por uma fase delicada no contexto familiar: “Surgiu numa altura complicada. No dia em que comecei a preparação, a minha avó ficou muito doente e esteve o resto do tempo hospitalizada. Nos últimos dias antes da prova, já no Montenegro, dormia mal e tinha sempre dúvidas: «Devo estar aqui? Ou devia estar em casa a aproveitar o tempo com a minha avó?» Tinha mil coisas na cabeça.” No final da prova, venceu muito mais do que uma competição: “Dediquei a vitória à minha avó. Falei com ela ao telefone e disse-lhe: «Avó, foi para si.» Ela disse que sabia, que tinha visto na televisão, falou com toda a gente no hospital, chamou pessoas para me verem... Já era uma conquista que eu queria, mas tudo o que envolveu tornou-a ainda mais especial.”

Sensivelmente dois meses depois, disputou o Campeonato do Mundo. O bronze mundial chegou no fim de um dia em que quase tudo lhe pesava: “A minha avó tinha falecido há duas ou três semanas e isso tornou tudo mais complicado. Era fim de época, eu estava muito cansada. Fiz tudo o que podia para me preparar, mas sentia que a minha energia estava mais em baixo, a minha disposição para competir também estava diferente.” A Patrícia explosiva que domina os combates desde o primeiro segundo não estava lá, mas estava a Patrícia experiente, com capacidade de adaptação, e que não ia sair de Budapeste sem uma medalha.

“Desde o primeiro combate percebi que as coisas estavam a correr bem, mas não como costume. Estou habituada a projetar muito, e ali ganhei tudo por vantagens mínimas, a levar castigos, sem ser tão eficaz. Isso mexeu muito comigo ao longo do dia”, recorda a judoca. Tal como em Paris 2024, a derrota aconteceu apenas na meia-final, que determina, desde logo, a sua presença no combate pela disputa do bronze. Ao contrário desse dia, em que a “mudança do chip” foi quase automática, no Campeonato do Mundo houve um processo: “Tinha a cabeça a mil. No intervalo antes da luta pelo bronze, não conseguia descansar. Andava de um lado para o outro. O tempo não passava. Não queria alimentar pensamentos negativos, mas eles vinham. Acho que só quando estava a caminho do tapete é que pensei: «Ok. Agora entras ali e é para ganhar.»” E assim foi, garantindo a primeira medalha mundial para Portugal desde 2022, quando Bárbara Timo foi bronze na categoria de -63kg. Apesar de o objetivo principal não ter sido alcançado e que o primeiro sentimento tivesse sido de insatisfação, a judoca conseguiu mais tarde reconhecer o valor daquela medalha: “Consegui assimilar o que significava.”

Para não sentir saudades de ouvir o hino nacional, Patrícia Sampaio foi a Ulaanbaatar, na Mongólia, arrecadar uma nova medalha de ouro e, com isso, subir ao primeiro lugar do ranking da

sua categoria. O total de pontos conquistados é também o máximo conquistado entre as judocas femininas de qualquer uma das categorias, à data da entrevista. O objetivo de estar no top-4 foi superado. “É incrível. Sei que o ranking é volátil, e o que eu queria mesmo era ser campeã do mundo, não número um do mundo. Mas tudo faz parte do caminho. É um excelente indicativo dessa consistência: medalhas constantes, boas prestações, ganhar competições. Foi isso que me levou a esse lugar”, confessa.

A liderança do ranking não é um fator extra de pressão. Ser número um não a mudou, mas, para as adversárias, há um novo alvo a abater: “Já sentia um pouco isso antes de Paris. Mas agora sente-se mais, seja em competição ou em treino. Todas queremos ganhar umas às outras. O nível é muito equilibrado no topo e as mais novas vêm com muita sede de ganhar.”

Como comparar um ano com uma medalha olímpica a um com vários dos objetivos de carreira cumpridos? A resposta não é fácil e nem a própria consegue escolher. “Não sei se alguma coisa se compara a uma medalha olímpica. Não consigo dizer que um ano é melhor do que o outro. Em 2024 não tive medalha europeia nem mundial, mas tive uma medalha olímpica e uma medalha no Grand Slam de Tóquio, as mais especiais de sempre. Este ano... tirando a medalha olímpica, cumpri praticamente todos os objetivos que tinha para a carreira. É um empate [risos].”

“Fico muito feliz e muito agradecida por continuarem a valorizar o meu trabalho e os meus resultados”

Apesar de tanto conquistado em tão pouco tempo, Patrícia Sampaio prefere continuar a olhar para o futuro e tudo o que tem pela frente, e usa um exemplo próximo no qual se inspira. “Ainda tenho muita coisa que quero conquistar. Para já, ainda não fui campeã olímpica e ainda não sou campeã do mundo. Mas, mesmo aquilo que já conquistei, há sempre espaço para conquistar outra vez. Temos o exemplo da Telma Monteiro: seis vezes campeã da Europa, quinze vezes medalhada. O meu objetivo é sempre conquistar mais, não há limite. Se fui campeã da Europa uma vez, quero ser duas, três...”

Não será de estranhar se a judoca voltar a ser escolhida para receber o Prémio Excelência Desportiva do Comité Olímpico de Portugal: “Se eu conquistar o que pretendo conquistar, esses prémios vão continuar a aparecer.”

Por enquanto, agradece e celebra o segundo consecutivo. Antes disso, tinha logrado o mesmo feito, em 2018 e 2019, mas com o Prémio Juventude. “Eu disse, desde que recebi o Prémio Juventude, que queria um dia receber «o prémio dos adultos». Receber novamente é um orgulho enorme. Fico muito grata por me distinguirem mais uma vez. Num grupo de mulheres atletas que se destacam, ser eu a escolhida... vindo de forma egoísta, é sempre bom sermos as melhores. É para isso que trabalhamos: para ser os melhores. Fico muito feliz e muito agradecida por continuarem a valorizar o meu trabalho e os meus resultados”, conclui.







A corrida dominadora na final dos 10 000 metros em Montreal 1976
foi atraçoada por um sprint final que lhe deu a medalha de prata.
Oito anos depois, a entrada triunfal no Los Angeles Memorial
Coliseum compensou tudo e serve hoje de inspiração
a quem se prepara para os Jogos Olímpicos de 2028

CARLOS LOPES

“Preferia perder
batendo o meu recorde pessoal
do que ganhar com um mau
resultado”

Qual é para si o significado de receber a Ordem Olímpica Nacional do Comité Olímpico de Portugal?

Antes de mais, tenho de agradecer ao Comité Olímpico por esta distinção. O significado em si vem ao encontro dos grandes momentos que eu tive no desporto. Tenho a consciência de que fiz muitas coisas em que as pessoas se reviram, coisas que muitos não pensavam ser possíveis. A mais bonita foi a medalha de ouro em Los Angeles 1984. Tive o privilégio de ser o primeiro.

Conquistou a primeira medalha olímpica para o atletismo e foi o primeiro campeão olímpico português. Estava destinado a ser o primeiro?

Nós, quando começamos a fazer desporto, não temos consciência do que é que vai acontecer. Foram precisos cerca de 20 anos para que isso fosse viável. Até 1976, o desporto era uma miragem. Era um “hobby”. Eram momentos muito complicados, não existia desporto de alto rendimento em Portugal. Quem fazia desporto fazia-o por prazer, por amor. O desporto era uma coisa quase invisível, tirando o futebol, naturalmente. Havia três clubes em Portugal que se dedicavam com amor e carinho às modalidades, o Sporting, o Benfica e o Porto. Não tendo as condições ideais, no mínimo tinham a consciência do que era dar ao povo português a oportunidade de fazer desporto. O Sporting

tinha uma pista de atletismo, uma pista de ciclismo e, acima de tudo, tinha um campo de futebol, o que era um problema tremendo, porque quando treinávamos na pista não podíamos pisar a relva, porque aquilo era sagrado, era como que uma igreja. Nós fazíamos o aquecimento na pista de ciclismo e séries na de atletismo. A nossa evolução foi muito lenta, mas era eficaz, e havia um treinador que acreditava no seu método de trabalho e que nós seguimos com respeito.

E esse treinador várias vezes disse que fundamental era que os atletas passassem a treinar duas vezes por dia...

Felizmente deu-se o 25 de abril e o professor Moniz Pereira, consciente daquilo que trabalhava, com quem trabalhava e daquilo que valiam, teimosamente, criou as condições para que nós tivéssemos realmente oportunidade de treinar duas vezes por dia. Naturalmente que no primeiro ano não foi diariamente, foram três vezes por semana, mas isso deu resultados tremendos e em 1976 fui logo campeão do mundo de crosse. Aí, as pessoas começaram a acreditar que valeu a pena o trabalho para que nós tivéssemos a evolução que depois veio a acontecer. Começaram a aparecer mais jovens, houve mais respeito, melhores condições e as minhas duas medalhas, uma de prata e outra de ouro, fizeram crer que era possível. Os nossos técnicos

também cresceram muito, começaram a aparecer as provas de estrada por todo o País e o desporto passou a ser visto como uma mais-valia.

Os seus dois grandes momentos de carreira já os identificou, a conquista das duas medalhas olímpicas, mas há mais. Quais são aqueles que o tocam verdadeiramente?

O que me tocou foi fazer aquilo de que sempre gostei, que foi fazer desporto e ter consciência do meu valor, respeitando os adversários, respeitando todos os dirigentes, os treinadores. Mas eu também fiz com que as coisas evoluíssem. Se me perguntarem se eu tinha alguém com quem pudesse partilhar os meus resultados, claro que sim, partilho-os com o clube, com o técnico. Eu respeitei muito e, acima de tudo, tive a felicidade de arranjar uma família que me deu a estabilidade necessária para evoluir. Eu escolhi vir para o Sporting porque tinha o meu ídolo, o Manuel de Oliveira. O Sporting tinha a melhor escola de atletismo do País e deu-me oportunidades, que eu retribuí. Tinha essa capacidade, nem sempre era bem compreendido, mas a minha maneira de estar no desporto era completamente diferente, porque eu nunca pus o dinheiro à frente daquilo que gostava de fazer e isso deu-me uma grande estabilidade. Quando vim para o Sporting, não era um campeão nato, mas já era internacional, porque ao fim de quatro meses consegui ir ao campeonato do mundo de juniores, em que fui o melhor português, e isso fez-me ter consciência de que mais cedo ou mais tarde seria um dos melhores atletas portugueses. Fui crescendo com isso e nunca tive medo de perder, porque só tinha um adversário. Não eram as pessoas, não eram os meus colegas de equipa, os outros corredores, era o cronómetro o meu maior adversário, porque esse foi o único que eu nunca fui capaz de enganar. Nunca. Portanto, eu cresci com isso, porque eu preferia perder batendo o meu recorde pessoal do que ganhar com um mau resultado. Trabalhei sempre para melhorar as minhas marcas e daí a nossa evolução.

As pessoas têm hoje de si a imagem do grande campeão, mas a sua vida não foi propriamente um mar de rosas. Foi serralheiro, foi paquete no Diário Popular... quer falar dessa fase?

Quando vim para Lisboa, não vim só como atleta. Eu tive de lutar imenso porque a estabilidade de vida era um emprego, não era o desporto. E, para ter estabilidade de vida, eu sabia que tinha de impor-me no emprego e tinha de me impor no desporto. Mas eu tinha uma particularidade que não é muito conhecida: sempre me foquei, em cada momento, naquilo que estava a fazer. Quando era emprego, era emprego, quando era desporto, era desporto. Vivi sempre com esse sentimento de fazer, mas de fazer bem. Essa é uma palavra que não é minha, mas do meu pai: enquanto fizeres, faz bem.

É um bom lema...

Eu quero dizer com isto que passei imensas horas nos autocarros, de um lado para o outro. Quando vim para Lisboa, vivia ao lado da antiga sede do Sporting, que era na Rua do Passadiço, e ia trabalhar para Cabo Ruivo. Tinha de me levantar às seis da manhã para entrar às oito no trabalho. Era uma luta tremenda, uma luta constante, mas com isso cresci muito. Nunca me neguei a esforços para conseguir os meus objetivos.

Durante quanto tempo é que teve essa vida de ter um trabalho fora do atletismo e ser atleta?

Foi dos 17 aos 24. Foram sete anos e talvez por isso a minha evolução não tenha sido tão rápida. Se calhar cresci lentamente,



mas com segurança, o que me deu estabilidade emocional para ser aquilo que ainda hoje sou, prático, objetivo.

Teve uma fase da sua carreira muito marcada por um problema que o público não vê, as lesões. Como foi conviver com elas?

Não vivia bem com isso, porque o peixe estava fora d'água. Neste caso, o atleta estava fora daquilo que gostava de fazer. Foi o maior sofrimento e quando tive o problema dos tendões, o sofrimento foi ainda maior. Tinha consciência de que dificilmente iria curar-me para continuar a fazer aquilo de que gostava. Entre 1977 e 1979 foi muito marcante, não só porque não fazia aquilo que queria e gostava, como também quase que passei a ser uma pessoa normal, como qualquer outra. Isto, fere, mas eu, conscientemente, sempre tive uma fé tremenda de que iria recuperar. A partir daí comecei a conhecer melhor as pessoas, os amigos. O atletismo é uma modalidade individual, mas a partir daí passei a ser mais individualista do que era, porque fui ferido no meu orgulho e nas minhas convicções.

Colocaram em dúvida a sua capacidade de voltar?

Sempre puseram em causa. Nunca me deram o valor que eu pessoalmente sabia que tinha. Conscientemente, eu elaborei um programa e transcendi toda a imaginação que as pessoas podiam ter. E isso fez de mim mais forte, mais capaz. E sem medo. Quando ia para competições, perder era normal, então eu trabalhava para não perder e isso fez de mim aquilo que sou. Nunca me pus em bicos de pé, sou uma pessoa normal, tranquila, mas consciente de que ia ficar na história do atletismo.

E ficou. Quais são as pessoas influentes da sua carreira?

O meu pai. O meu pai e a minha mãe. Foram tremendamente influentes. Eram trabalhadores e tudo fizeram para criar oito filhos. Eu era o mais velho dessa família, nunca me faltou comida em casa. Ainda por cima tive a felicidade de a minha mãe cozinhar lindamente. Depois da cozinha da minha mãe eu olhava para as outras, epá, não era a mesma coisa. No Sporting tive dirigentes extraordinários, que tiveram um carinho muito especial por mim, como Sá Viana e Firmino Afonso. Fizeram tudo para que eu me sentisse feliz. Mais tarde, também o Castelo Branco, que por acaso até foi meu padrinho de casamento. Tudo fizeram para eu ser aquilo que sou. O Sporting já tinha as melhores condições, os melhores técnicos, Moniz Pereira e o seu adjunto Raimundo Mendes, e aprendi muito com os atletas, nomeadamente, Armando Aldegalega e Manuel de Oliveira. Tenho de agradecer muito ao Sporting, aos dirigentes, aos técnicos e depois tive a felicidade de arranjar uma família que me estabilizou por completo.

Moscovo 1980

ATLETISMO : Anacleto Pinto - João Campos - José Sena BOXE : João Manuel Miguel GINÁSTICA : Mari. Avelina Alvarez HALTEROFILISMO : Raul Diniz JUDO : António Roquette - João Paulo Mendonça - Jos. António Branco NATAÇÃO : Paulo Frischknecht - Rui Abreu

Los Angeles 1984

ATLETISMO : (Carlos Lopes: Medalha de Ouro - Maratona) - (António Leitão: Medalha de Bronze - 5.000m) (Rosa Mota: Medalha de Bronze - Maratona) - Albertina Machado - A. ...ha - Cidália Caetano Conceição Ferreira - Delfim ...eira - Ezequiel Canário - Fernando M ... Campos - José Pinto. Luís Barroso - Rita Borralha GRIMA : João Marquilhas GINÁSTICA : ...o Falcão - Margarida Carmo HALTEROFILISMO : ...o Coelho - Raul Diniz JUDO : ...e - Hugo d'Assunção João Neves - Rui Rosa NATAÇÃO : ...re Yokochi - João Santos RENO : Luís Monteiro -



E os seus grandes adversários, quem foram?

Foram todos, porque todos andamos à procura do mesmo, que é sermos melhores. Eu aprendi com todos, mas os que me ensinaram mais foram Emiel Puttemans, Manuel de Oliveira, Mariano Haro e Alvarez Salgado. Eram pessoas extraordinárias, o Puttemans tinha uma corrida linda e eu, enquanto não criei aquela imagem de corrida, não descansei; com o Manuel de Oliveira aprendi a dar a passada ideal para a pista, com o Anacleto Pinto para a estrada; o José Lourenço obrigou-me a ter uma passada de dois metros. Tudo foi aproveitado ao milímetro e por isso é que passei a ser um dos melhores atletas do mundo nas três disciplinas: pista, crosse e estrada. Aprendi muito. Eu tinha facilidade em aprender e tinha imaginação e criatividade para conseguir os meus objetivos.

A propósito de adversários, pode contar a história de como foi enganado por um polícia na final dos 10 000 metros, nos Jogos Olímpicos de Montreal 1976?

Toda a gente sabe que em Montreal eu tinha o melhor resultado dos 10 000 metros e ia convicto de que era melhor e iria ganhar a medalha de ouro. Mas também tinha consciência de que o Lasse Viren era um atleta extremamente perigoso, porque em 1972, nos Jogos Olímpicos de Munique, eu acompanhei todas as provas dos 5000 e 10 000 metros em que ele realmente foi superior na ponta final. Ele sempre foi muito misterioso, não se dava a conhecer, não se via no aquecimento, não se via como é que ele treinava, refugiava-se no seu espaço. No dia da competição, quando eu ia almoçar, vinha um grupo de atletas, todos ingleses, bem-dispostos, e perguntaram: 'Carlos, como é que estás?' Eu estou bem, respondi. 'Então faz como quiseres, já ganhaste. Mas atenção ao Lasse Viren!' Só que eu tive um azar tremendo, porque os ingleses com três atletas, os belgas com três atletas, os espanhóis com dois e nunca ninguém assumiu a prova. Eu estava à espera de que o fizessem, para depois poder

gerir aquilo de uma forma mais fácil. Tive de ser eu a assumir. Chegamos aos últimos 450 metros, o Viren fazia 51 segundos aos 400 m, eu não tinha hipótese nenhuma. Quando acabou, cumprimentei-o, como era da praxe, e disse-lhe: 'vencido, mas não convencido'. Tanto que, quinze dias depois, nas duas milhas, ganhei-lhe. Foi a partir daqui que nós tomamos consciência de que podíamos ir mais longe.

O Carlos Lopes foi um atleta ímpar, uma personalidade ímpar, e o poeta Manuel Alegre fez-lhe uns versos simbólicos, que estão inscritos nas paredes da sede do COP:

*Mais do que ser primeiro
herói é quem sabe dar-se inteiro
e dentro de si mesmo
Ir mais além.*

Revê-se nesta poesia?

Sim, sim, acho que foi perfeito, são as palavras perfeitas para o atleta. A perfeição não existe, mas andámos muito próximos disso. Portanto, obrigado, Manuel Alegre, por estas palavras de simpatia.

Qual é a mensagem que um campeão olímpico pode passar a um jovem atleta?

A mensagem que eu passo sempre é que os jovens têm de ter consciência do seu próprio valor, têm de saber trabalhar e pôr a sua própria criatividade ao serviço do desporto. Acima de tudo, têm de ser capazes de ser eles próprios, não inventar, porque no mundo do desporto não há vedetas, há trabalho e amor a uma causa.

Depois de tantos anos a dar entrevistas, qual é a pergunta que nunca lhe foi feita?

Eu respondo ao que me perguntam, mas nem sempre respondendo aquilo que as pessoas querem ouvir, tento ser prático e objetivo. Eu não invento, porque já está tudo inventado. Quero ser verdadeiro.



Da Ponta do Sol para o Mundo. Este poderia ser o título de uma história feita de superação, determinação e... gelo. Com ainda muito mais para conquistar, Jéssica Rodrigues vê a sua dedicação à Patinagem de velocidade no gelo premiada com a atribuição do Prémio Juventude

JÉSSICA RODRIGUES

Da Pérola do Atlântico ao topo do Mundo

Jéssica Rodrigues passou de desconhecida a aparecer em todas as notícias. Esteve em jornais, noticiários, reportagens e entrevistas, mas o seu feito não era para menos. Uma menina natural da Ponta do Sol, na Madeira, aos 18 anos espantava o mundo, e Portugal, ao sagrar-se Campeã do Mundo júnior em Patinagem de velocidade no gelo. Sim, no gelo. O mediatismo que até aí desconhecia era justificado pelo seu percurso desportivo feito de pioneirismo nesta vertente da Patinagem. Já antes, nos Jogos Olímpicos da Juventude de inverno Gangwon 2024, tinha sido a primeira de sempre a conquistar um diploma olímpico nos Jogos Olímpico de inverno para Portugal, com o 6.º lugar na prova de *mass start*.

A história de Jéssica Rodrigues com os patins começou muito antes dos títulos e nunca foi pensada para as lâminas de gelo; primeiro vieram as rodas. “Eu faço patinagem de velocidade de rodas desde os quatro anos. Os meus pais viram que eu poderia ser uma rapariga muito tímida no futuro se eu não desenvolvesse a parte social”, recorda. A escolha dos pais de Jéssica pela Patinagem foi fortuita, decidida por ser uma modalidade diferente, mas cedo perceberam que o acaso do destino tinha sido certo. “Os meus pais viram que poderia dar certo no futuro, calhou bem, e depois fui começando a ter resultados positivos nas rodas”.

Esses resultados chamaram a atenção da Federação de Desportos de Inverno de Portugal, que em 2021 lhe lançou o desafio de realizar a transição para os patins de gelo. “Eu não sabia o que me esperava, porque era uma coisa diferente, nunca tinha feito”, relembra desse primeiro contacto. “Quando experimentei os patins parecia uma pata autêntica. Pensei o que estava a fazer da minha vida, mas depois quando me meto numa coisa tenho de fazer as coisas acontecer. Meti na cabeça que tinha de saber andar e depois pensei que podia dar certo”.

O incentivo do treinador, Alípio Silva, foi também determinante para enveredar pelo circuito da patinagem no gelo. “Isto também é um sonho do meu treinador, que sempre quis levar os atletas dele ao gelo”. Aliado ao seu espírito competitivo, estava criada a combinação perfeita para o sucesso. “Eu adoro competir. E comecei a sentir o gostinho de ganhar desde muito cedo. Mais a minha vontade de estar lá, eu gosto mesmo de patinar. Acho que são estas duas vertentes, ganhar e gostar, que me motivam”.



Apenas três anos após a estreia nas pistas de gelo surgiu o primeiro grande desafio – os Jogos Olímpicos da Juventude de inverno. Jéssica Rodrigues mostrou estar à altura e cumpriu com as expectativas que se começavam a formar à sua volta. Com o 6.º lugar na prova de *mass start* tornou-se a primeira de sempre a alcançar um diploma olímpico em modalidades de inverno. O resultado surpreendeu até a própria. “Eu não esperava obter resultados assim grandiosos em tão pouco tempo. É uma responsabilidade muito grande, mas fiquei muito feliz e muito orgulhosa de mim”. Para além da participação desportiva, Gangwon 2024 foi também uma experiência inesquecível. “Estar naquela Aldeia, vermos todos os dias os nossos adversários e também os atletas de outras modalidades... foi um ambiente muito bom. Há também atividades, temos os pins para trocar com as outras pessoas, é muito fixe!”

A fazer história nos desportos de inverno

Cerca de um ano depois Jéssica Rodrigues consegue mais um resultado estrondoso, este que viria a ter uma repercussão mediática imensa. Foi a 9 de fevereiro de 2025 que se sagrou Campeã do Mundo júnior. Collalbo, na Itália, acolheu a competição que ficou escrita na história do desporto português. É que a jovem patinadora madeirense foi a primeira de sempre a conquistar um título mundial em modalidades de inverno. “Nesse dia estava muito tranquila, porque não estava à espera de ter um resultado. Eu queria fazê-lo mas sabia que era difícil acontecer”. Considerando o valor das adversárias presentes em Itália, o que aconteceu então para que o desejo de Jéssica se realizasse? “As minhas adversárias esqueceram-se de mim, não sei explicar muito bem”. Este é o filme da prova de *mass start*, contado pela vencedora: “A prova começou um pouco estranha, muito lenta e desde o início dividiu-se em dois grupos. O grupo onde eu estava era o da frente, e o de trás tinha atletas polacas, chinesas, elas estavam a marcar-se umas às outras e então esqueceram-se do nosso pelotão. Mas no meu pelotão estavam as holandesas, uma delas a vice-campeã olímpica da juventude em 2024, eu fiquei a pensar ‘vai ser difícil na mesma, mas pronto, não importa’. A prova foi-se desenrolando, começámos a ganhar distância do pelotão de trás e quando passo a meta em primeiro fico em choque, tipo ‘O que é que eu acabei de fazer?’”.

A incredulidade pelo resultado deu depois lugar às emoções e ao aplauso de um país. “Eu não estava à espera que tomasse aquela proporção toda, porque já tinha feito resultados bons nas rodas e nunca tinha saído [nas notícias] em tanto lado como naquele dia. Ser um desporto olímpico ajudou muito”.

Agora, aos 19 anos, procura a qualificação olímpica para os Jogos Olímpicos de inverno Milão-Cortina 2026. Já garantiu a presença nas Taças do Mundo sénior, sendo esta a derradeira oportunidade de conseguir as marcas de qualificação. “Tenho de acreditar não é, porque se não for eu a acreditar quem é que vai acreditar por mim? Eu sei que é muito difícil estar nos Jogos Olímpicos, não é qualquer um que pode estar lá. Eu vou estar muito verde ainda dentro do escalão [sénior], tenho de ver como as coisas são.” A coroar um percurso de persistência e ambição, Jéssica Rodrigues recebeu em 2025 o Prémio Juventude do COP. “Fiquei muito feliz porque não estava nada à espera que me atribuissem este prémio. Até fiquei a pensar ‘Será que eles sabem o que é que eu faço mesmo?’. Mas fiquei feliz e orgulhosa de mim e de todas as pessoas que trabalham comigo”.



Mostrou-se ao Mundo em 2023, mas foi em 2025 que reclamou um lugar entre os melhores, ajudando Portugal a alcançar uma classificação histórica no Campeonato do Mundo

FRANCISCO COSTA

Cara da geração renovada do Andebol

O Andebol português escreveu uma das mais importantes páginas da sua história no Campeonato do Mundo de 2025. Nessa equipa brilhou, então com 19 anos, o jovem Francisco Costa, que assumiu o papel de protagonista na caminhada lusa até ao histórico 4.º lugar. O lateral tornou-se o melhor marcador português de sempre numa edição da prova, com 54 golos, e foi eleito o melhor jovem do torneio, distinções que catapultaram o seu estatuto internacional e justificaram o reconhecimento do Comité Olímpico de Portugal, que lhe atribuiu o Prémio Juventude para o ano de 2025.

“Kiko”, como é frequentemente conhecido no meio, transformou-se numa das peças mais valiosas da Seleção Nacional de forma quase meteórica. Presença assídua desde 2023, estreou-se no Campeonato do Mundo desse mesmo ano, ainda adolescente, e acumulou experiência em 2024, com a participação no Campeonato da Europa. Mas foi no Mundial de 2025 que se tornou num símbolo da geração renovada que levou o País às meias-finais de um Campeonato do Mundo.

Destino traçado

O fenómeno não é recente. Muito antes de começar a ser convocado para a seleção nacional, já o jovem natural de Vila Nova de Gaia dava nas vistas nos escalões de formação. Para falar do crescimento de Francisco Costa é preciso recuar até ao Colégio dos Carvalhos, onde as primeiras brincadeiras com a bola começaram a traçar um caminho rumo ao estrelato. O contexto era favorável, numa família totalmente ligada ao Andebol. O pai, Ricardo, foi campeão nacional diversas vezes, jogou em Espanha e representou Portugal em vários Campeonatos do Mundo e da Europa, e a mãe, Cândida, alinhou pelo Colégio de Gaia e também pela seleção. O irmão, Martim, dois anos mais velho, abriu caminho e o pequeno Francisco foi atrás.

Ao mesmo tempo que o pai dava os primeiros passos na carreira como treinador, Francisco e Martim evoluíam juntos, muitas vezes coincidiam no patamar, apesar da diferença de idades, até ao momento em que começaram a mostrar características pouco habituais para os escalões nos quais jogavam. O primeiro salto foi para o FC Porto, que não quis deixar escapar as duas promessas emergentes. Pela idade, entendeu o clube que os jovens precisavam de ganhar experiência noutros contextos e surgiu a Artística de Avanço, treinada pelo pai, Ricardo Costa, num encontro que viria a marcar, não só os três, mas também o Andebol nacional. Na temporada seguinte, o técnico assumiu o comando do Sporting e os filhos seguiram o caminho. O sucesso alcançado nos anos seguintes justificou a escolha e o nível apresentado pelos irmãos Costa atingiu patamares de excelência.

A carreira competitiva de Francisco Costa tem sido marcada por números e prémios que espe-



lham um percurso consistente. Integrou as equipas ideais em vários torneios de formação e foi um dos elementos-chave na campanha portuguesa que terminou com o título de vice-campeão da Europa de sub-20, em 2022. No clube, venceu títulos nacionais e taças, contribuindo com golos e presença em momentos decisivos, com as exibições nas competições europeias como principal bandeira.

Presente e futuro

Por trás da explosão mediática, há dias de trabalho discreto. A influência familiar também é determinante. Herdou do meio familiar o gosto pela modalidade e cresceu num ambiente em que a entrega ao treino e a seriedade competitiva eram valores inegociáveis. Ser uma das caras da nova geração do Andebol português pode ser desafiante, sobretudo para um jovem, mas Francisco não sente o peso de ser uma referência. Assim como ele, jovens praticantes já não veem as carreiras internacionais como algo inalcançável. “Tenho recebido centenas de mensagens de crianças que querem jogar Andebol, ainda mais depois do Mundial. Recebi fotos de jovens que chegam à escola com uma bola de Andebol nas mãos”, contou ao Comité Olímpico-

co Internacional (COI), em entrevista. Os prémios e galardões arrecadados até aos 20 anos não alteram a postura de quem tem de deixar de parte várias das vivências normais para os jovens da mesma idade. Francisco Costa conserva ambições por cumprir. Continuar a disputar competições europeias de alto nível, crescer na seleção e, para além das estatísticas pessoais, ajudar Portugal a afirmar-se entre as potências do Andebol. É com essa confiança que perspetiva o futuro, suportando-se também nas participações promissoras das seleções jovens portuguesas.

Num momento em que o Andebol português vive um novo fôlego competitivo, a entrada de rompante dos jovens no panorama competitivo simboliza uma esperança realista e os resultados legitimam sonhos maiores. Envolto em ciclos muito curtos de jogos para as mais variadas competições do clube, Francisco Costa não conseguiu prestar declarações à OLIMPO.

Quanto ao futuro, os objetivos estão bem definidos. Depois da ausência em Paris 2024, que esteve bem ao alcance, LA 2028 é já ao virar da esquina: “É um sonho, sim, mas teremos muitas competições até lá e precisamos sempre procurar fazer melhor que antes”, disse na entrevista ao COI.



BECA

O clube de Andebol que forma cidadãos

O Prémio José Manuel Constantino foi criado pela Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal em 2025 de forma a preservar o legado de uma das maiores personalidades associadas ao desporto e distingue, anualmente, um clube desportivo que se evidencie pela qualidade e continuidade do trabalho desenvolvido no desporto de base.

O primeiro premiado com esta distinção foi o BECA - Bastinhos Escola Clube de Andebol - Celorico de Basto, pelo seu trabalho exemplar no desporto de base, em especial na forma como tem entrosado o contexto escolar com a prática desportiva, construindo um modelo inspirador de desenvolvimento desportivo e humano.



Fundado em 2012, proporciona prática gratuita e acessível de Andebol a todos os jovens do concelho, em contínua articulação com o Agrupamento de Escolas de Celorico de Basto. “Acreditamos que a formação desportiva só atinge o seu pleno sentido quando acompanhada por uma formação de carácter sólida, que promova autonomia, responsabilidade, espírito de equipa, resiliência e respeito”, defende o presidente do clube, João Varejão. “Procuramos, por isso, criar um contexto em que cada jovem possa evoluir como atleta, mas sobretudo como pessoa, transformando cada treino e cada competição numa oportunidade de crescimento global”.

O envolvimento com a comunidade está sempre presente e inclui também programas de combate à obesidade e promoção de estilos de vida saudáveis, formação de agentes desportivos, palestras para professores de Educação Física, organização de estágios e acolhimento para atletas externos, entre muitas outras iniciativas. O desporto é encarado como uma ferramenta pedagógica e, por isso, os resultados alcançados ao longo dos 13 anos de existência “vão muito além dos pódios ou das classifi-

cações. O que realmente nos orgulha é ver jovens a tornarem-se adultos íntegros, confiantes e capazes de aplicar na sua vida os valores trabalhados no contexto desportivo”.

Os resultados desportivos acompanham os sucessos sociais, com dez atletas que passaram pela formação do BECA e que alcançaram seleções nacionais jovens, tanto em femininos como masculinos. A maior recompensa para o fundador do projeto é, no entanto, as melhorias visíveis na formação dos jovens que passam pelo BECA. “Temos testemunhado melhorias consistentes na autoestima, na capacidade de liderança, na gestão emocional e na resiliência dos nossos jovens. Muitos dos nossos antigos atletas continuam ligados ao projeto como treinadores, voluntários ou mentores, reforçando o impacto duradouro da nossa abordagem”.

O trabalho desenvolvido tem dado nas vistas, o que já lhe mereceu várias distinções a nível local e nacional, mas o Prémio José Manuel Constantino ocupa um lugar especial. “É um reconhecimento público do trabalho contínuo e silencioso que desenvolvemos com os jovens ao longo de mais de uma década numa pequena vila do interior de Portugal – Celorico de Basto. O Prémio José Manuel Constantino honra não apenas o mérito desportivo, mas sobretudo o compromisso ético, a formação integral e a responsabilidade social — pilares que orientam diariamente a nossa ação”. Serem os primeiros a receber esta distinção tem também um sabor especial. “Este prémio reforça a nossa missão, dá visibilidade ao valor educativo do desporto e motiva-nos a continuar a construir um projeto que forma cidadãos mais preparados, mais solidários e mais conscientes do seu papel na sociedade”.

Bastinhos Escola Clube de Andebol tornou-se o primeiro vencedor do Prémio que homenageia o legado de uma figura maior do desporto português





Fez os portugueses vibrar com as últimas conquistas da seleção nacional de Andebol, do Europeu ao Mundial, passando pela histórica qualificação para os Jogos Olímpicos. Assume a felicidade que tem em ser treinador e em contribuir para o crescimento e a afirmação da sua modalidade

PAULO JORGE PEREIRA

“Ser treinador é uma profissão espetacular”

Paulo Jorge Pereira tem nas suas mãos a seleção nacional de Andebol há cerca de dez anos. Foi nesse período que Portugal conseguiu as melhores prestações em competições internacionais, com o 6.º lugar no Europeu de 2020, o 4.º no Mundial deste ano e ainda a primeira qualificação olímpica, para Tóquio 2020. Aos 60 anos e com uma carreira que já passou por diversos clubes, seleções e continentes, foi agraciado com o Prémio de Mérito Desportivo do COP, o que considera ser “combustível” para continuar. “Só o facto de se lembrarem de nós, eu acho que acaba por ser um pouco de combustível. Estes reconhecimentos representam muito porque fazem com que nós acreditemos que ter esta profissão é maravilhoso”. À frente de um conjunto de profissionais, divide com eles o prémio, porque “é um prémio individual, mas o resultado do trabalho de muita gente. Eu não tenho dúvida nenhuma de que se não tivesse aquele grupo de pessoas, e também a ajuda da Federação, não poderia ter sucesso”.

A sua paixão pelo treino continua viva e admite que ainda sente borboletas na barriga com cada desafio que surge. “Ser treinador é uma profissão espetacular, que tem coisas fantásticas”, confessa. “Ser treinador é sobretudo ser aquela pessoa que consegue mexer na vida dos seus atletas. O treinador tem aquela outra missão que é chegar às pessoas e tocar em alguma coisa que as modifica”. Continua o seu trajeto no Andebol porque se sente feliz no que escolheu fazer. “Vou tratar de continuar a ser feliz naquilo que estou a fazer, vamos ver até quando isso vai ser possível, mas é uma questão de felicidade. Eu gosto de ser simpático, gosto de estar sempre a sorrir e gosto de acrescentar alguma coisa na vida das pessoas”.

Vê o treinador como uma peça num tabuleiro maior, dividindo os créditos dos sucessos por todos os que estão à sua volta. “Eu apenas faço parte de um grupo alargado de trabalho e de pessoas que depois operacionalizam. Se eu não tivesse os jogadores que temos na seleção era impossível, era impensável, nós conseguirmos obter bons resultados”. Reconhece que os últimos cinco anos lhe trouxeram uma exposição mediática que não previu e que são fruto do desenvolvimento da modalidade. “Começámos a aparecer mais vezes na televisão pública e agora as pessoas fazem fila para os autógrafos e pedem-nos fotos e *selfies*. Tem sido muito reconfortante ver essa mudança e nós temos feito parte dela”.

Quando não está concentrado na preparação de treinos ou jogos, gosta das coisas simples da vida. Confessa que a sua profissão lhe rouba tempo para outras atividades, mas elenca o que lhe dá



prazer fora do Andebol. “Gosto de ver um bom filme. Às vezes um simples passeio, a arejar na rua, é ótimo. Trato de ter tempo para ler, ler é extraordinário. Gosto de comer, gosto de beber um bom vinho, ir a um restaurantezinho...”.

A década que mudou o Andebol nacional

Paulo Jorge Pereira pegou na seleção nacional em 2016 e conhece as mudanças que o desporto português viveu na última década. “Eu sentia naquela altura que havia muita gente que estava a trabalhar para que pudéssemos depois ter sucesso lá no cimo da pirâmide. Eu já pensava que isto podia acontecer e ainda bem que aconteceu.” Em especial nos últimos cinco anos, os resultados desportivos de destaque sucedem-se e um deles foi a primeira participação nos Jogos Olímpicos, em Tóquio 2020, num processo que teve bastante emoção envolvida. “Foi algo único, sobretudo a forma como nos qualificámos, foi épico.” Quanto à experiência na capital japonesa, considera que ficou comprometida pelas regras e restrições vigentes devido à pandemia de COVID-19. “Deu para perceber o que é estar na Aldeia, junto com os melhores atletas do mundo das diferentes modalidades. Para nós foi um momento único e como foi a primeira vez estávamos, como dizemos no norte, ‘um burro a olhar para um palácio’, porque muitas vezes aquilo nos surpreendia. Acabou por ser um momento fantástico, o momento que qualquer desportista de elite precisa ou merece viver, no caso de conquistar essa possibilidade. Foi extraordinário”.

Mais recentemente, a seleção nacional, conhecida por ‘Heróis do Mar’, foi 4.^ª classificada no Campeonato do Mundo, muito perto de fazer ainda mais história. Ficou a um golo da França, a mesma França que nos deu a qualificação olímpica, a um golo de ter uma medalha. “Aprendi que a vida nos ensina a teimar. E a teimar. E a aguentar, aguentar, aguentar tudo. Aguen-

tar a crítica, às vezes aguentar os dias menos bons, aguentar dificuldades”, este foi o ensinamento que Paulo Jorge Pereira retirou do Mundial deste ano. No entanto, o momento está no topo das suas recordações enquanto treinador. “Eu já cantei o hino tantas vezes, mas é sempre diferente, é Portugal. Tem sido para mim, no meu quadro de memórias, das melhores que vou guardar”.

Em 2026 há nova hipótese de escrever história, com a realização em janeiro do Campeonato da Europa. Portugal enfrentará na fase preliminar a tetracampeã do Mundo, vencedora dos Jogos Olímpicos Paris 2024 e co-organizadora Dinamarca, a Macedónia do Norte, que foi 15.^ª no último Mundial e 17.^ª no último Europeu, e ainda a Roménia, 22.^ª no último Mundial. O selecionador nacional não se compromete com resultados e admite que uma das maiores vitórias já conseguidas é ter ganho o respeito de todos os adversários. “Há muitos anos nós íamos e perdíamos. Hoje em dia não sabemos, porque se eles não jogarem com tudo, qualquer um pode perder com Portugal. Eles também sabem disso e preparam-se melhor. Só ganhar esse respeito dos nossos competidores eu acho que é muito positivo”. Lamenta apenas que “em Portugal ainda não se consiga perceber a importância do desporto”, ao contrário do que é uma realidade, por exemplo, nos países nórdicos. “Eu cheguei e disse ‘vamos embora, nós não temos nada a perder’ e acho que isso nos ajudou a mudar um pouco o nosso pensamento em relação à forma como perseguimos os nossos objetivos. É sempre muito mais cómodo dizer na conclusão do nosso relatório que o objetivo foi cumprido, estabelecer-se um objetivo mais fácil de atingir e ficamos todos contentes. Eu sempre preferi ficar triste, passar o luto temporário, mas arriscar sempre um pouco mais, só assim eu acho que conseguimos atingir objetivos realmente importantes”.



O currículo está preenchido com resultados relevantes, mas o treinador do K4 500 continua a querer colocar a cereja no topo do bolo, com a conquista de uma medalha olímpica

RUI FERNANDES

“Temos de nos manter consistentes para chegar a Los Angeles e lutar por uma medalha”

É o treinador da tripulação do K4 500 que se sagrou campeã do Mundo de Canoagem, em 2025, e do K2 500 que ganhou o título em 2023 e garantiu a medalha de prata este ano. O Comité Olímpico de Portugal (COP) decidiu atribuir-lhe o Prémio de Mérito Desportivo, “concedido às pessoas, nacionais ou estrangeiras, que tenham prestado relevantes serviços ao Movimento Olímpico.”

Aos 54 anos, Rui Fernandes mostra-se satisfeito com a distinção do COP. “É um enorme orgulho, uma honra muito grande e significa muito este grande reconhecimento do COP, a maior instituição desportiva do País. É sempre relevante quando o trabalho é reconhecido, embora o meu maior desejo seja sempre ver os atletas lá em cima, no pódio. Não há margem para dúvidas.”

O currículo de Rui Fernandes está preenchido com resultados relevantes, mas o desafio de formar campeões, primeiro, e de os manter no topo, depois, continua. “O maior desafio para um treinador é poder trabalhar atletas que até ao momento não tenham tido grande impacto nacional e internacional, e poder levá-los ao ponto mais alto.” Mas a permanência no topo será ainda mais complexa. “As duas tarefas são difíceis, mas acho que ainda é mais a consistência de manter um atleta no nível superior, de medalhas, e depois conseguir a cereja no topo do bolo, que é levá-lo a uma final olímpica.”

Os últimos três anos foram anos dourados na carreira de Rui Fernandes, com a presença em pódios mundiais de forma. O foco está nos atletas. “Encontrei atletas nestes últimos três anos, diria quatro, que me permitem sonhar, que me permitem trabalhar com confiança e pensar que é possível chegar ao ponto mais alto, que é ganhar medalhas. Nos últimos três anos, o João [Ribeiro] e o Messias [Baptista] foram campeões do Mundo, agora com uma nova embarcação K4, com dois miúdos novos, embora já tivessem tido alguns resultados na categoria sub-23, juntar estas duas embarcações deu aqui uma embarcação de grande nível, de grande qualidade.”

Juntar dois canoístas consagrados – João Ribeiro e Messias Baptista – com dois aspirantes – Gustavo Gonçalves e Pedro Casinha – é trabalho com assinatura de um conhecedor. “Na verdade, eu já conhecia esta embarcação, porque em 2023 colocámo-los juntos e eles deram logo sinais de que podiam ir longe. Efetivamente, não foi possível colocar a embarcação a competir no Mundial de 2023, fomos com outra. Embora sejam diferentes, individualmente, existe ali uma excelente harmonia entre eles. Têm características que nos levam a trabalhar numa sincronia perfeita.”

O sucesso da Canoagem portuguesa já tem muitos nomes, que Rui Fernandes identifica sem dificuldade: “O Fernando Pimenta, o João Ribeiro, o Messias Baptista, a Teresa Portela, o Emanuel Silva, mais o José Garcia, há mais tempo, acho que são nomes que deram muito à Canoagem e ao desporto nacional, têm-se mantido ou mantiveram-se durante muitos anos ao mais alto nível. Agora é preciso colocar outros tantos novos talentos, juntamente com estes, para poderem garantir o futuro.” E também aqui já são conhecidos nomes. “Estes dois que fazem a embarcação K4 com o João e o Messias, o Gustavo Gonçalves e o Pedro Casinha, são dois excelentes atletas, ainda muito novos, ainda na categoria sub-23, mas cada vez mais se afirmam como seniores absolutos. Não é por acaso que são campeões do Mundo.”

Haverá, então, uma escola portuguesa de Canoagem tantos são os sucessos conseguidos sucessivamente? “Isso é um sonho de um treinador, termos uma escola”, responde Rui Fernandes. “Efetivamente, eu não consigo dizer que temos uma escola. Trabalhamos para isso, mas quando existe uma escola há um conjunto de situações, quer em termos metodológicos, quer em termos de estratégia, em termos técnicos, e de momento ainda não vejo isso. Caminhamos para isso, mas é um passo difícil, porque por vezes há caminhos que um treinador define e não são os mesmos que outros têm.”

A Canoagem portuguesa ganhou até hoje duas medalhas olímpicas, uma de prata, em Londres 2012, por Emanuel Silva e Fernando Pimenta, e um de bronze, em Tóquio 2020, por Fernando Pimenta. Ainda falta o ouro. “Temos de nos manter rápidos nos próximos anos, consistentes, para chegar aos Jogos de Los Angeles e lutar por uma medalha. Obviamente, isso é o que eu sonho. Neste momento, é procurar que eles ganhem a consistência necessária para poderem brigar com embarcações de altíssimo nível, uma Alemanha, uma Espanha e outros países que são a força da Canoagem e investem dez vezes mais do que nós.”

A medalha olímpica é, de resto, um tema muito presente no discurso de Rui Fernandes, que já disse em entrevista “não vou dizer que não sonho com uma medalha olímpica em Los Angeles 2000.” Esta é a frase que não lhe sai da cabeça?

“Eu sinto uma grande frustração e, às vezes, em brincadeira, digo que estou de luto, porque, sinceramente, senti que 2024 seria o ano da medalha olímpica. Os atletas deram todos os indicadores em treino de que isso poderia acontecer. Não aconteceu. Agora podemos trabalhar, ser consistentes durante o ciclo olímpico e chegarmos à reta final para tornar o sonho realidade.”



“Eu sinto uma grande frustração e, às vezes, em brincadeira, digo que estou de luto, porque, sinceramente, senti que 2024 seria o ano da medalha olímpica”



Enquanto a NBA vivia os seus anos dourados, no final da década de 90, a WNBA surgia com uma portuguesa como protagonista.

Ticha Penicheiro, natural da Figueira da Foz, é considerada uma das melhores jogadoras da história do Basquetebol feminino e a vencedora do Prémio Prestígio do Comité Olímpico de Portugal em 2025

TICHA PENICHEIRO

“Sonhei alto, mas consegui ultrapassar os meus sonhos”

Figura principal da história do Basquetebol português, Ticha Penicheiro é considerada uma das maiores referências internacionais da vertente feminina da modalidade. Depois ter sido incluída no *Hall of Fame* da WNBA, a principal liga feminina dos Estados Unidos, em 2019, a portuguesa voltou a ser reconhecida com a entrada num *Hall of Fame*, desta feita da Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), sinal de reconhecimento da sua carreira como atleta.

Mas os contributos à modalidade não se ficaram pelas exibições na quadra. A portuguesa quis “retribuir o que o Basquetebol lhe deu”, com novas responsabilidades, mas a mesma visão que marcou a sua carreira, e dedicou-se ao agenciamento e à mentoria, funções que desempenha desde então, contribuindo de forma ativa para as carreiras de muitas atletas. O Comité Olímpico de Portugal atribuiu-lhe o Prémio Prestígio, em 2025, que visa homenagear agentes desportivos pela excelência, notabilidade e prestígio das suas carreiras, assim como os seus contributos prestados ao desporto.

Para a galegoada não é fácil escolher momentos em particular que contribuíram para o reconhecimento, por isso aponta para a “carreira que fala por si”: “Recebi muitos prémios individuais, nunca joguei para isso, mas aconteceram de forma orgânica. Sempre joguei para ganhar campeonatos e nunca fiz nada sozinha. Receber um prémio do Comité Olímpico de Portugal é uma honra enorme. Sempre joguei para honrar a minha família, a Figueira e o País. Espero que os portugueses estejam orgulhosos.”

Da Figueira da Foz para o Mundo

A história começa na Figueira da Foz, com uma menina e um sonho. Praticar Basquetebol nos anos 80 era algo pouco comum para raparigas, mas não impediu a jovem Ticha de querer seguir

as pisadas do irmão mais velho, Paulo. Quando o talento falou mais alto, a família apoiou: “Os meus pais incentivaram-me a partir. Eu tinha o sonho. Queria ser a melhor jogadora que pudesse ser, trabalhar para que isso acontecesse e depois partir para os Estados Unidos, onde naquela altura estavam as melhores condições, os melhores treinadores.” O *timing* dificilmente poderia ter sido melhor, porque os primeiros passos da portuguesa no Basquetebol universitário coincidiram com a criação de uma liga homóloga à NBA, para as mulheres, a WNBA.

Ao todo, foram 15 temporadas ao mais alto nível na WNBA, com três presenças na equipa ideal da liga (1999, 2000 e 2001), uma na equipa defensiva (2008), o recorde total de assistências, que durou até 2017, e um momento “especial”: o título de campeã, em 2005, ao serviço das Sacramento Monarchs: “Ganhar em frente a 17 mil pessoas foi incrível.” Quando a temporada terminava nos Estados Unidos, viajava até à Europa para representar outros clubes. Jogou em Portugal, na Polónia, em Itália, na Rússia, na Letónia, na Chéquia e na Turquia.

“Quase como Vasco da Gama”, Ticha Penicheiro foi pioneira numa modalidade que, em Portugal, carecia de referências. “Vamos entrar por estas águas e ver o que acontece”, ilustra, quando fala dos principais desafios: “Superar as saudades, os dias maus, as lesões, os momentos em que se joga menos... E estamos a falar dos anos 90, não havia internet, não era fácil matar saudades. O sacrifício maior foi mesmo estar longe da família.” Nostálgica, mas sem arrependimentos, Ticha Penicheiro admite que superou as próprias expectativas: “Eu sonhei alto, mas consegui ultrapassar os meus sonhos. Sinto-me realizada, porque acho que superei todas as expectativas que tinha de mim mesma. E eu tinha a fasquia alta! Se fosse atrás, faria tudo exatamente igual.”



A vontade de continuar ligada ao Basquetebol marcou o último ano da carreira de Ticha Penicheiro, que começou a preparar a transição com naturalidade. “Há muita gente que sofre porque não se prepara. É sempre duro deixarmos de jogar, principalmente quando amamos o que fazemos. O meu corpo estava literalmente a cair aos bocados e eu sabia que era a altura certa”, explica. Com a certeza de que o futuro não passaria pelo treino, a portuguesa formou-se em comunicação social, abrindo uma janela ao jornalismo desportivo, mas foi a vontade de partilhar a sua experiência que a levou à mentoria: “Quería encontrar algo que me mantivesse ligada ao Basquetebol, mas de uma forma diferente. Percebi que queria ser, não só agente desportiva, mas também uma mentora, uma «irmã mais velha» para as minhas clientes, para que elas pudessem usufruir da minha experiência. Hoje, ajudo as minhas jogadoras a alcançarem os seus objetivos.”

Habituada a liderar pelo exemplo ao longo da sua carreira como atleta, Ticha não sentiu a pressão quando teve de passar a ser *role model*: “A minha história, de uma menina da Figueira da Foz que conseguiu vingar nos Estados Unidos, é inspiradora. Há jogadoras que dizem: «Eu fui porque a Ticha foi». Quando eu era pequena, os meus ídolos eram todos masculinos. Saber que agora há raparigas que olham para mim como inspiração é especial.”

“A minha história, de uma menina da Figueira da Foz que conseguiu vingar nos Estados Unidos, é inspiradora. Há jogadoras que dizem: «Eu fui porque a Ticha foi»”

Falar do Basquetebol português sem mencionar Ticha Penicheiro não é tarefa fácil, mas é um “peso positivo”: “Sinto orgulho no que consegui e gosto de poder inspirar as camadas jovens, sobretudo a juventude portuguesa e feminina.” Nos últimos anos, as seleções de formação têm alcançado bons resultados, algo que deixa a maior referência da modalidade orgulhosa: “Já estivemos em Mundiais, tivemos representações boas no EuroBasket masculino e feminino e ganhámos jogos, algo que muitas vezes nem acontecia ou nem chegávamos a estar presentes. Portugal está claramente no caminho certo.” Esse crescimento tem dado frutos no panorama internacional e a procura pela “próxima Ticha” pode estar mais perto do que nunca, como a própria acredita: “A Clara Silva tem imenso potencial, é uma jogadora com uma técnica incrível e dois metros de altura. Tem tudo para ser a próxima portuguesa na WNBA. Não quero colocar pressão, mas sei que é um sonho dela e, como agente, quero fazer tudo para ajudar.”

Da carreira fica o amargo de nunca ter participado nos Jogos Olímpicos, que considera ser o “sonho de qualquer atleta”. Vibrou com as medalhas de Carlos Lopes e Rosa Mota, “memórias que ficam gravadas num país inteiro” e confia numa participação do Basquetebol português “na maior competição que existe”: “Não acredito em impossíveis. Acredito em trabalho e oportunidades. Em 3x3 já mostrámos que é possível, ao ganhar aos Estados Unidos, algo quase impensável no basquetebol tradicional.”

NOVO BMW iX3

O COMEÇO DE UMA NOVA ERA.
ATÉ 805KM DE AUTONOMIA.



BMW
COM **TECNOLOGIA
PORTUGUESA**
DA CRITICAL TECHWORKS



Peça
a sua
proposta.

Consumo de energia elétrica, em kWh/100 km: 15,1-17. Emissões de CO₂ em g/km: 0. (Valores combinados, WLTP). Mais informações podem ser consultadas junto do IMT ou bmw.pt.

MANUEL SÉRGIO

“Quem só sabe de desporto
de desporto nada sabe”



O Prémio de Ética Desportiva destina-se a premiar ações relevantes em prol dos princípios e valores da ética no desporto, suscetíveis de constituir exemplos virtuosos e pedagógicos. Em 2025, o Comité Olímpico de Portugal decidiu atribuí-lo ao professor e filósofo, Manuel Sérgio.

Nascido a 20 de abril de 1933, Manuel Sérgio faleceu a 19 de fevereiro deste ano, dois meses antes de completar 92 anos. O legado que deixa à Academia é extenso, associando-se-lhe a fundação de um novo pensamento para a Educação Física e para o Desporto.

Na sua tese de doutoramento, Manuel Sérgio defendeu a existência da Ciência da Motricidade Humana, que acabou por dar fundamento epistemológico à criação da Faculdade de Motricidade Humana, sucessora do Instituto Superior de Educação Física e, antes deste, do Instituto Nacional de Educação Física.

Uma das suas frases mais citadas reflete a necessidade de compreensão do desporto como uma área que deve mobilizar mulheres e homens para a aquisição de conhecimento construí-

do em vários ramos da Ciência: “Quem só sabe de desporto, de desporto nada sabe.”

Em maio de 2013, Manuel Sérgio foi nomeado Provedor da Ética no Desporto e em 2017 recebeu do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, a Comenda da Ordem da Instrução Pública. Manuel Sérgio fez igualmente carreira política, tendo sido deputado à Assembleia da República pelo Partido de Solidariedade Nacional.

Foi autor e coautor de 37 livros e de inúmeros artigos, publicados em revistas nacionais e internacionais. A Universidade Católica decidiu instituir a Cátedra «Manuel Sérgio - Desporto Ética e Transcendência», sublinhando que “o pensamento de Manuel Sérgio procurou tornar evidente que a prática desportiva e a educação motora dizem respeito à complexidade humana – biopsíquica, social e espiritual.”

Emblematicamente, o Prémio Ética Desportiva do COP em 2025 defendia que “não existe desporto sem ética e sem os valores que tornam possível viver humanamente.”

CIDESD

Duas décadas a investigar a bem do desporto



Fundado em 2007 como um consórcio entre várias instituições de ensino superior do país, o Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) contribui para o desenvolvimento das áreas do treino desportivo, alto rendimento, assim como do bem-estar, exercício e saúde. O objetivo de criar “um centro com maior massa crítica” tem-se traduzido, ao longo de quase 20 anos, na participação ativa em federações, clubes e associações, com um leque de investigadores que fazem a “ponte entre ciência e prática”. Em 2025, foi reconhecido pelo Comité Olímpico de Portugal com o Prémio Investigação Científica.

Daniel Marinho, diretor do CIDESD, assume a importância do prémio: “É especialmente sentido, porque representa o reconhecimento do trabalho que temos vindo a desenvolver no centro, sobretudo na área de apoio direto ao desporto, nomeadamente às seleções nacionais de diferentes modalidades e escalões etários. Trabalhamos muito na avaliação e controlo do treino, na sua otimização, tentando sempre fazer ciência que seja aplicada no terreno e usada por treinadores e atletas para melhorar o rendimento.”

Conceito inovador à data de criação, o CIDESD tinha como principal objetivo “otimizar recursos humanos, laboratórios e processos administrativos” entre institutos de ensino de média e pequena dimensão, de norte a sul e nas ilhas. Com duas linhas

principais de investigação - HEART (*Health Empowering Activities and Responsive Technology*), dedicada à saúde e ao exercício, e ELITE (*Enhanced Learning and Integrated Training for Excellence*), focada no alto rendimento – o centro é, atualmente, uma referência nacional e internacional. “Fazemos investigação científica, recolhemos e tratamos dados, mas temos uma particularidade: muitos dos nossos investigadores estão diretamente ligados ao meio desportivo, fazem parte de equipas técnicas ou trabalham em federações e associações. Estamos presentes em modalidades como Natação, Futebol, Futsal, Basquetebol, Atletismo, Ciclismo, entre outras. Em vários casos, investigadores do CIDESD integram equipas nas competições, prestando apoio como cientistas de dados ou analistas desportivos.”

Sem dificuldade em comparar o trabalho desenvolvido em Portugal e nos países de referência, Daniel Marinho aponta a principal diferença: “Em termos de investigação aplicada ao treino desportivo, diria que competimos de igual para igual, considerando a nossa dimensão. O problema não está na produção científica, mas na aplicação regular e estruturada desse conhecimento. Falta que o apoio científico seja contínuo e faça parte do dia a dia das equipas técnicas. É aí que países mais avançados no desporto se destacam. Conseguem integrar eficazmente o conhecimento científico na prática.”

Iniciativas como os Prémios Ciências do Desporto “chamam a atenção para a relevância do conhecimento científico, mas não resolvem o problema estrutural”. À exceção do Futebol profissional, que tem equipas multidisciplinares integradas e dedica recursos à aplicação da ciência, outras modalidades não têm as mesmas oportunidades e o diretor do CIDESD deixa o apelo: “É importante perceber como o conhecimento científico pode ser transposto para o treino. O reconhecimento do Comité Olímpico mostra essa preocupação: de garantir que a ciência não fica apenas em artigos e congressos, mas chega ao terreno e é usada por todos.”

FCDEF-UC

Formação de professores em Coimbra baseada nos Valores Olímpicos

A Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC) foi a entidade distinguida em 2025 com o Prémio de Educação Olímpica. Este galardão, que reconhece um exemplo de boas práticas no trabalho desenvolvido no âmbito da Educação Olímpica, premiou o trabalho desenvolvido em conjunto com o COP desde 2019 na promoção do Programa de Educação Olímpica junto dos estudantes do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

As professoras Beatriz Gomes e Elsa Silva são desde a primeira hora as impulsionadoras do projeto, que consideram “fundamental para que a formação dos futuros professores ultrapasse a parte curricular obrigatória e se estenda a outras temáticas ou tarefas relevantes para o desempenho da profissão”. O Programa de Educação Olímpica do COP insere-se num conjunto de eventos formativos oferecidos aos alunos do Mestrado e “dado o valor formativo que imediatamente lhe reconhecemos” foi integrado no leque da oferta da FCDEF-UC.

Em cada ano letivo é desenvolvida uma temática distinta, num projeto que apresenta duas designações: ERA Olímpica (ExcelênciaRespeitoAmizade), nos anos em que acontecem os Jogos Olímpicos de verão; e a Olimpíada Sustentada nos restantes anos. Em 2024/2025, a temática foi “Projeto Olimpíada Sustentada: a discriminação não tem classificação” e no presente ano letivo será trabalhada a intergeracionalidade com o lema “Diferentes gerações, uma mesma chama”. Estes subprojectos desenvolvidos por cada núcleo de estágio, com uma metodologia ativa de aprendizagem-serviço, “têm vindo a mobilizar cada vez mais intervenientes”, segundo referem as professoras. “Mais de seis mil no ano letivo anterior, entre estagiários, orientadores, alunos das diferentes escolas, professores, encarregados de educação e demais participantes”.

De momento são já mais de 300 os estudantes-professores estagiários que estiveram integrados neste projeto, conhecendo



a metodologia do Programa de Educação Olímpica e acumulando “competências de intervenção em diferentes contextos ou realidades sociais que, acumuladas às competências adquiridas na formação específica para a docência, os preparam melhor para os desafios futuros da profissão”.

A distinção agora obtida pela FCDEF-UC é um impulso para a continuidade do projeto. Na Celebração Olímpica 2025, o Professor Doutor Vasco Vaz, Diretor da FCDEF-UC recebeu o prémio que é considerado pelas professoras Beatriz Gomes e Elsa Silva como um momento “de reconhecimento, mas sobretudo de validação do trabalho” que tem sido desenvolvido”, funcionando como um incentivo que encoraja a dar continuidade à abordagem formativa. Esta distinção serve também para reforçar a visibilidade do projeto desenvolvido em Coimbra, “evidenciando a pertinência de integrar os valores olímpicos na formação inicial de professores e projetando a qualidade do trabalho desenvolvido” no mestrado.



Com o recorde de dez medalhas, esta foi a presença portuguesa que colocou a 12.ª edição dos Jogos Mundiais na história do desporto nacional.

A cidade chinesa de Chengdu acolheu uma competição pensada para ser em grande e onde os atletas portugueses foram enormes!

JOGOS MUNDIAIS COM LUGAR NA HISTÓRIA

A história portuguesa nos Jogos Mundiais estava já escrita com páginas de superação, sucessos e glória mas a 12.ª edição da prova, em Chengdu, China, ultrapassou todas as realizações anteriores. Não há outra forma de o dizer – a Equipa Portugal sai da China com o melhor resultado de sempre: 10 medalhas, mais sete posições até ao 6.º lugar e outras 12 até ao 16.º lugar.

Portugal, que esteve presente em todas as edições da prova desde 1981, teve este ano uma delegação composta por 56 atletas que competiram em 10 modalidades – Andebol de praia, Canoagem, Corfebol, Dança, Ginástica (Acrobática e de Trampolins), Ju-jitsu, Kickboxing, Patinagem de velocidade, Triatlo e Wushu – num total de 30 eventos de medalha.

Com os resultados obtidos, Portugal terminou no 27.º lugar do medalheiro entre 83 países que foram medalhados de um total de 112 nações participantes e 3895 atletas. O nosso país aumentou o número de medalhas nesta competição para 38: 9 de ouro, 12 de prata e 17 de bronze.







A equipa masculina de Andebol de praia no pódio, após conquistar a medalha de prata

ANDEBOL DE PRAIA

Foi uma estreia coroada com um lugar no pódio. Da primeira vez que a modalidade integrou a equipa portuguesa em Jogos Mundiais, o Andebol conseguiu uma medalha, no caso o 2.º lugar no torneio masculino.

Ricardo Castro, Miguel Ribeiro, Rui Rodrigues, José Rebelo, Francisco Santos, Diogo Ferreira, Simão Santos, José Silva, Tiago Costa e Rodrigo Gomes foram a equipa que fez história e que chegou à final, decidida no desempate por “shoot out”, tendo a vitória acabado por cair para a Alemanha, que tinha perdido com Portugal na fase de grupos.

Ricardo Castro, guarda-redes de Portugal, foi o porta-voz da equipa no balanço da participação e admitiu que gostariam de mais: “É uma sensação um bocadinho agriçoce, estivemos muito perto do ouro”. No entanto a equipa estava satisfeita com a ida ao pódio: “Foi um jogo um bocadinho complicado, mas fizemos história para Portugal. Foi a primeira vez que estivemos nesta competição e, logo na estreia, conseguimos uma medalha de prata. Não chegou para levar o ouro, chegou para levar a prata numa das maiores competições do mundo. Acho que isso é que é preciso salvaguardar.”

Para além da medalha, os atletas portugueses trouxeram ainda duas distinções individuais. Tiago Costa foi nomeado o melhor jogador em prova e Simão Santos o melhor pivô.

Para além dos rapazes, também a equipa feminina esteve em competição. Composto por Diana Roque, Catarina Oliveira, Catarina Teixeira, Helena Corro, Maria Santos, Sofia Gonçalves, Leonor Gonçalves, Carolina Paulo, Sara Pinho e Daniela Mendes, o conjunto nacional terminou na 5.ª posição, depois de vencer no último jogo a China por 2-0 (15-12 e 22-16).

CANOAGEM

Veterano nas lides da Canoagem de maratona, José Ramalho apresentou-se em Chengdu com um objetivo bem definido: lutar pelas medalhas. E o objetivo foi cumprido, com duas subidas ao pódio, tanto na prova curta como na prova longa.

Primeiro o bronze na prova curta, repetindo o feito de Birmingham 2022, e que Ramalho não escondia ser um desejo: “Tinha um grande objetivo desde Birmingham 2022. Saí de lá com uma medalha de bronze, mas sabia que podia ter feito mais. Vir aqui com 42 anos é extraordinário e quis mostrar que o desporto e a alta competição não têm idade.”

Na prova longa repetiu-se o pódio – vitória para o dinamarquês Mads Pedersen, prata para Hamish Lovemore, da África do Sul, e bronze para José Ramalho, que assim se tornou o primeiro atleta português a conquistar três medalhas em Jogos Mundiais. “Mais uma medalha tirada a ferros, numa prova feita de trás para a frente. Pouco a pouco fui recuperando e apanhando grupo após grupo e cheguei a estar a 15 segundos dos dois atletas da frente, mas já não foi possível lutar com eles e consegui uma medalha de bronze. Acabo por melhorar a minha prestação dos últimos Jogos Mundiais em Birmingham 2022. Foi bastante positivo”.

Também em grande plano nas provas de Canoagem de maratona esteve Maria Rei. A jovem portuguesa foi 6.ª na distância curta e no dia seguinte superou-se terminando em 4.º lugar a distância longa, sendo bastante positiva a sua presença na competição.



Com mais dois bronzes, José Ramalho tornou-se no primeiro atleta português a chegar aos três pódios em Jogos Mundiais

Simão Santos (esquerda) e Tiago Costa (direita) foram os dois portugueses que integraram a equipa ideal da competição





Lara Fernandes e Guilherme Henriques terminaram em 2.º lugar os pares mistos

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Três pares portugueses apresentaram-se na competição e os três subiram ao pódio. Foi o resultado perfeito para a Ginástica Acrobática que tinha já seis medalhas e agora somou mais três para a conta, perfazendo quatro de prata e cinco de bronze.

Lara Fernandes e Guilherme Henriques são vice-campeões dos Jogos Mundiais em pares mistos. Terminaram a qualificação nessa posição e agarraram a medalha de prata na final, com o exercício combinado a ser pontuado em 28.540 pontos, atrás da Ucrânia (29.110) e à frente de Israel (28.250). “Foi uma prova espetacular, que superou todas as nossas expectativas”, resume Guilherme Henriques. “E conseguir levar uma medalha como recompensa ainda é melhor.” Também Lara Fernandes guarda boas emoções da participação nos Jogos Mundiais: “É incrível, é um sonho tornado realidade. É um orgulho. É uma recompensa única e vai ficar marcada no meu coração para sempre. É especial.”

Quem já sabia o que era ganhar uma medalha nos Jogos Mundiais era Beatriz Carneiro que foi 2.ª classificada nos grupos femininos em 2022 e que agora voltou a subir ao pódio, com Inês Faria, para receber o bronze em pares femininos. “Esta me-



Beatriz Carneiro voltou a conquistar uma medalha, desta vez o bronze com Inês Faria nos pares femininos

dalha é o reflexo do trabalho que fizemos ao longo destes dois anos, com muita dedicação, muito esforço, muito empenho da nossa parte, mas também daqueles que nos rodeiam e apoiam”, resume Beatriz. “Ter feito dois Jogos Mundiais já é incrível, com duas medalhas ainda melhor. É muito amor pela modalidade, muita dedicação. Espero que daqui para a frente venham muitos e me vejam a mim e à Inês como um exemplo”.

Inês Faria, uma estreante na competição também ficou satisfeita com o resultado e com a presença em Chengdu. “Foi uma experiência incrível. Foram os meus primeiros Jogos, a minha primeira prova com o Comité e foi incrível. É um ambiente incrível, como se estivéssemos em casa, sentimo-nos apoiados.”

Em mais um momento histórico, Portugal alcançou uma medalha na única especialidade da Ginástica Acrobática que faltava, os pares masculinos. Miguel Lopes e Gonçalo Parreira conseguiram o feito de chegar ao 3.º lugar na final, mas tinham ambição de mais: “Podemos estar satisfeitos com a medalha, embora queiramos sempre mais e sabíamos que conseguíamos mais”, explica Miguel Lopes. O seu colega Gonçalo guarda boas memórias da competição: “É uma prova que tem uma dimensão completamente diferente das que nós já fomos. É fora do que estamos habituados e é gratificante poder chegar aqui.”

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS

E por fim, a medalha de ouro chegou à Ginástica! Depois de três pratas e três bronzes na especialidade de Trampolins, foi em Chengdu que os ginastas portugueses subiram ao lugar mais alto do pódio, e logo em duas ocasiões.

Primeiro o par de trampolim sincronizado. Gabriel Albuquerque e Lucas Santos foram os melhores numa competição atípica, em que muitas séries ficaram por completar e em que até ao último segundo não se antevia o vencedor. “Não era bem o que nós esperávamos. Não era assim que queríamos acabar a prova, tínhamos muito mais potencial para, pelo menos, acabar a série que treinámos”, explica Gabriel Albuquerque. “Mas, no fim do dia, o jogo é o jogo, nós jogámos e ganhámos.” Portugal ganhou então aos Países Baixos e à Alemanha, que completaram o pódio masculino, e deram à Equipa Portugal a primeira medalha desta edição, galvanizando os companheiros para mais resultados positivos. Com ambos em estreia nos Jogos Mundiais, Lucas Santos resumiu a experiência na competição: “Foi a minha primeira vez na China, um país com uma cultura muito diferente, e gostei bastante. A vila foi incrível, as pessoas conseguem apoiar-nos e estão sempre lá para nós. A experiência foi incrível e única. É mesmo um momento de sonho, fenomenal.” Depois Diana Gago no duplo mini-trampolim. A portuguesa terminou a qualificação com a nota mais elevada e na final confirmou o seu bom momento para vencer a competição. “Estou muito con-

Miguel Lopes e Gonçalo Parreira são os primeiros portugueses a conquistar uma medalha em pares masculinos





Gabriel Albuquerque e Lucas Santos foram os primeiros portugueses a ouvir o hino nacional nesta competição



Diana Gago dominou a prova de duplo mini-trampolim feminino e arrecadou o ouro para Portugal

JU-JITSU

tente com o resultado. Este era um objetivo que eu já tinha há muito tempo”, confessa Diana. “Os últimos Jogos Mundiais não correram como eu esperava. Queria chegar à medalha e o ouro foi a cereja no topo do bolo”. Um ouro com sabor especial, por ser o primeiro a nível mundial, a coroar uma época de desafios: “Já tentava há muito tempo e finalmente consegui. Foi uma época de altos e baixos, por isso tem um significado muito especial.”

A completar a presença portuguesa nas provas de Trampolins, Vasco Peso foi 6.º classificado na prova de tumbling masculino e Diogo Cabral terminou em 7.º o duplo mini-trampolim masculino.

Depois do bronze em 2017, o Ju-jitsu português voltou ao pódio em Jogos Mundiais, desta vez para ficar com a prata na prova de Ne-waza 85kg. Pedro Ramalho chegou à final depois de ter vencido os dois combates da fase de grupos mais a meia-final, mas foi superado por Saeed Alkubaisi, dos Emirados Árabes Unidos, por 2-0. “Fiz quatro lutas, nas primeiras três consegui gerir bem”, resume Ramalho. “Na final acabei por conseguir aguentar a luta toda com um ritmo um bocadinho mais acelerado, mas, por um erro tático, acabei por perder. De qualquer maneira, acho que consegui fazer um bom trabalho.”



Pedro Ramalho somou mais uma prata ao medalheiro da Equipa Portugal em Chengdu



KICKBOXING

O Kickboxing português também se estreou no pódio pela primeira vez nesta competição e conseguiu logo o lugar mais alto. Catarina Dias é Campeã dos Jogos Mundiais na categoria K1 70kg! Foi uma vitória por pontos, 2-1, na final frente à israelita Polina Grossman, n.º 1 mundial e atual campeã da Europa – com o detalhe que o título europeu tinha sido alcançado precisamente à custa da portuguesa.

A medalha nos Jogos Mundiais fez soar o Hino Nacional em Chengdu, pela terceira vez, emocionando a atleta portuguesa. “Desde criança que vou seguindo os Jogos Olímpicos, os nos-

sos atletas, e é tão emocionante ouvir o nosso hino. É uma coisa que bate mesmo cá no fundo. Quem já passou por isto sabe daquilo que estou a falar. O sonho tornou-se realidade, não tenho palavras para descrever esta emoção”.

Até chegar à final, Catarina Dias só somou vitórias. Na meia-final derrotou a filipina Hergie Bacyadan, num combate muito disputado e que terminou com a pontuação de 2-1. “Ela queria bater com força, para me intimidar, mas eu resisti. O canto também me ajudou muito, porque eu tenho dois ‘coaches’ perfeitos, o Raul Lemos, selecionador, e o meu mestre José Pina, que me treina todos os dias”. Na ronda inicial a portuguesa levou de vencida Carolina Santos, do Brasil, por 3-0.

Sofia Oliveira repetiu a presença após Birmingham 2022 e voltou a terminar em 5.º lugar na categoria de K1 60kg. Já Iúri Fernandes estreou-se no K1 +91kg, terminando também na 5.ª posição.

Ouro para Catarina Dias na prova de 70kg de Kickboxing após vitória na final frente a Polina Grossman

CORFEBOL

A equipa mista de Corfebol – Beatriz Pereira, Beatriz Rosa, Catarina Frade, Catarina Correia, Celise Ribeiro, Inês Santos, Luíse Ruivo, Afonso Lourenço, Hugo Fernandes, Jean Silva, Júlio



MEDALHAS DE PORTUGAL NOS JOGOS MUNDIAIS

1981 SANTA MONICA, EUA - 1

OURO

Hóquei em Patins – **Equipa masculina**

1985 LONDRES, INGLATERRA - 1

BRONZE

Hóquei em Patins – **Equipa masculina**

1989 KARLSRUHE, ALEMANHA - 2

OURO

Hóquei em Patins – Equipa masculina

OURO

Ciclismo Artístico – Pares femininos
(**Carmen Carvalho** e **Ivonne Carvalho**)

1993 HAIA, PAÍSES BAIXOS - 3

OURO

Hóquei em Patins – **Equipa masculina**

BRONZE

Ginástica Acrobática – Par feminino
(**Paula Afonso** e **Rita Alexandre**)
– exercício equilíbrio

BRONZE

Ginástica Acrobática – Par feminino
(**Paula Afonso** e **Rita Alexandre**)
– exercício dinâmico

2001 HAKITA, JAPÃO - 3

OURO

Hóquei em Patins – **Equipa masculina**

PRATA

Ginástica de Trampolins – **Diogo Faria**
duplo mini-trapolim

BRONZE

Ginástica Acrobática – Grupo masculino
(**Pedro Emídio**, **Sérgio Mateus**, **João Oliveira**, **Vitor Silva**)

2005 DUISBURG, ALEMANHA - 3

PRATA

Ginástica de Trampolins – **Nicole Pacheco** – duplo mini-trapolim

BRONZE

Ginástica Acrobática – Par feminino
(**Cátia Messias** e **Inês Valada**)

BRONZE

Patinagem Artística – **Diana-Isabel Ribeiro** – estilo livre

2009 KAOHSIUNG, TAIPE CHINESA - 2

PRATA

Ginástica de Trampolins – **Nuno Lico**
duplo mini-trapolim

PRATA

Rugby – **Equipa masculina** – sevens

2013 CALI, COLÔMBIA - 5

PRATA

Ginástica Acrobática – Par misto
(**Gonçalo Roque** e **Leonor Oliveira**)

PRATA

Canoagem – **Alfredo Faria**
Maratona K1

BRONZE

Canoagem – **Samuel Amorim**
e **Rui Lacerda** – C2

BRONZE

Ginástica de Trampolins – **Silvia Saiote**
duplo mini-trapolim

BRONZE

Ginástica de Trampolins – **André Lico**
duplo mini-trapolim

2017 WROCLAW, POLÓNIA - 3

BRONZE

Ginástica de Trampolins – **Diogo Costa**
duplo mini-trapolim

BRONZE

Ju-Jitsu – **Ana Nair Dias**
-55kg Ne-Waza

BRONZE

Patinagem Artística – **Mariana Souto**
e **José Souto** – pares

2022 BIRMINGHAM, EUA - 5

OURO

Patinagem Artística – **Ana Walgode**
e **Pedro Walgode** – pares dança

PRATA

Muaythai – **Diogo Calado** – -81kg

PRATA

Ginástica Acrobática – **Ana Teixeira**
e **Rita Ferreira** – pares femininos

PRATA

Ginástica Acrobática – **Bárbara Sequeira**, **Beatriz Carneiro** e **Francisca Maia** – grupo feminino

BRONZE

Canoagem de Maratona – **José Ramalho**
distância curta

2025 CHENDU, CHINA - 10

OURO

Ginástica Trampolins – **Gabriel Albuquerque** e **Lucas Santos** –
Trapolim sincronizado

OURO

Ginástica Trampolins – **Diana Gago**
Duplo mini-trapolim

OURO

Kickboxing – **Catarina Dias** – K1 70kg

PRATA

Ginástica Acrobática – **Lara Fernandes** e
Guilherme Henriques – par misto

PRATA

Ju-Jitsu – **Pedro Ramalho**
Ne-Waza 85kg

PRATA

Andebol de praia – **Equipa masculina**

BRONZE

Canoagem de Maratona – **José Ramalho**
distância curta

BRONZE

Canoagem de Maratona – **José Ramalho**
distância longa

BRONZE

Ginástica Acrobática – **Miguel Lopes** e
Gonçalo Parreira – par masculino

BRONZE

Ginástica Acrobática – **Beatriz Carneiro**
e **Inês Faria** – par feminino

Ruivo, Tiago Luz, Tiago Ferro e Tomás Lourenço – terminou em 7.º lugar o torneio dos Jogos Mundiais, após vitória no jogo de atribuição do 7.º e 8.º lugares perante a equipa da casa (18-16).

Na fase de grupos, Portugal somou uma vitória (China) e duas derrotas (Países Baixos e Taipé Chinesa) ficando arredado da luta pelas medalhas, e depois no posicionamento do 5.º ao 8.º lugar não conseguiu vencer a Alemanha.

DANÇA

Depois da presença nos Jogos Olímpicos Paris 2024, Vanessa Marina voltou a competir pela Equipa Portugal, fazendo a primeira aparição portuguesa nas provas de Breaking dos Jogos Mundiais. A 'b-girl' portuguesa terminou no 14.º lugar da classificação geral, terminando a sua participação na fase de grupos. Primeiro defrontou a japonesa Ayane, depois Nicka, da Lituânia e que viria a conquistar a medalha de bronze, e por fim a japonesa Riko, ficando a portuguesa sempre em desvantagem nos confrontos das 'battles'.

PATINAGEM DE VELOCIDADE

A estrada e a pista receberam provas de Patinagem de velocidade com dois portugueses em competição. Miguel Bravo conseguiu os melhores resultados com o 5.º lugar na prova de pontos 10 000 metros em estrada e os 8.ºs lugares na pista, tanto em eliminação 10 000 metros como em pontos 5 000 metros. Obteve também um 12.º lugar na prova de eliminação 15 000 metros em estrada.

Já António Freitas teve no 11.º lugar a sua melhor classificação, na prova de sprint 500m+D de pista. Na prova de uma volta em estrada terminou no 14.º lugar e foi 15.º classificado na prova de sprint 100 metros em estrada e também no dual time trial 200 metros em pista. No sprint 1000 metros em pista foi 25.º classificado.

TRIATLO

Hugo Figueiredo foi o representante da Equipa Portugal na prova de duatlo masculino. Sempre a controlar o grupo da frente terminou os segmentos de corrida, ciclismo e novamente corrida no 8.º lugar com o tempo final de uma hora, 15 minutos e 47 segundos.

WUSHU

O Wushu nacional fez a sua estreia em Jogos Mundiais através da presença de Sílvia Cruz na prova combinada Nanquan-Nandao. Com 9.443 na apresentação de Nandao e 9.543 em Nanquan a portuguesa terminou na 8.ª posição da classificação geral com um somatório de 18.986 pontos.



FILIPES JESUS
Chefe de Missão

MISSÃO CUMPRIDA EM CHENGDU

A participação portuguesa nos Jogos Mundiais de 2025 realizados em Chengdu, ficará para sempre como um dos momentos mais altos da nossa história desportiva.

Alcançámos os melhores resultados de sempre, mas mais importante do que o número de medalhas foi a forma como os nossos atletas viveram esta missão: com coragem, ética, dedicação e orgulho em representar Portugal.

Estar no top 30 do medalheiro de um evento desta dimensão é a prova de que o trabalho coletivo está a dar frutos. Um trabalho que envolve federações, clubes, treinadores, equipas de apoio e, sobretudo, os atletas que competem ao mais alto nível.

Não podemos esquecer o papel fundamental das famílias, que com sacrifício e entrega foram, desde o início, o alicerce destas carreiras de sucesso.

Em Chengdu vivemos histórias de superação, glória e emoção que ficarão na memória de todos os que amam o desporto. Cada gesto, cada esforço e cada conquista foram muito mais do que resultados: foram a expressão viva dos valores olímpicos que nos guiam — a excelência, a amizade e o respeito. São estas histórias que inspiram as gerações futuras a sonhar mais alto e a lutar com determinação pelos seus objetivos.

Terminei esta missão com a certeza do dever cumprido e com enorme gratidão pela grande equipa que me acompanhou. Obrigado, Ana, André, Catarina, David, Daniel, Filipe, Francisco e Rosa, pelo vosso profissionalismo, dedicação e espírito de equipa.

O futuro já começou e continuaremos a trabalhar para que Portugal brilhe ainda mais alto nos palcos internacionais.

Portugal saiu do Festival Olímpico da Juventude Europeia Skopje 2025, na Macedónia do Norte, com cinco medalhas e a terceira melhor prestação de sempre na competição

MELHOR RESULTADO DOS ÚLTIMOS 20 ANOS EM SKOPJE 2025

O Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) regressou em 2025 para a sua 18.^a edição de verão. Entre os dias 20 e 26 de julho, mais de 4000 atletas e oficiais oriundos de 49 países e, pela primeira vez num FOJE, uma Equipa de Refugiados, competiram em 15 modalidades/disciplinas nas cidades de Skopje e Kumanovo, na Macedónia do Norte, e Osijek, na Croácia.

A Equipa Portugal voltou a estar representada no maior evento multidesportivo da Europa para jovens entre os 14 e os 18 anos, disputada tradicionalmente de dois em dois anos, desta feita com 67 atletas em onze disciplinas de dez modalidades: Andebol, Atletismo, Badminton, Canoagem Slalom, Ciclismo BTT, Ciclismo Estrada, Ginástica Artística, Judo, Natação, Taekwondo e Ténis de Mesa.

Organizado pelos Comitês Olímpicos Europeus, o FOJE representa, para grande parte dos jovens atletas, uma primeira experiência no movimento Olímpico, com os Valores da Excelência, Respeito e Amizade como principais bandeiras da competição.

As modalidades de Taekwondo e Tiro estrearam-se no programa desportivo do FOJE, em sentido inverso ao do Skateboarding e do Ténis, que deixaram de constar, após a presença em Maribor 2023. O Badminton, a Canoagem e o Ténis de Mesa, ausentes por diferentes períodos, voltaram a integrar o calendário.

A Equipa Portugal partiu para Skopje com o objetivo de dar continuidade à rica história construída na competição ao longo dos anos, com as cinco medalhas nas edições de Banská Bystrica 2022 e Maribor 2023 como referência. Apesar do principal intuito da competição estar assente no desenvolvimento pessoal dos jovens atletas, com a superação de marcas e prestações, e a sua vertente social, a Missão portuguesa voltou a cumprir as metas desportivas traçadas e acabou a melhorar o desempenho das últimas edições, com o melhor resultados dos últimos 20 anos, desde Lignano Sabbiadoro 2005.

O ouro, a prata e os três bronzes melhoraram, em termos qualitativos, a prestação de Maribor 2023, onde foram conquistados um ouro e quatro bronzes. O Atletismo manteve-se no medalheiro português pela terceira edição consecutiva e regressou ao lugar mais alto do pódio, depois de Etson Barros em Gyor 2017, com Mariana Moreira a sagrar-



Mariana Moreira
venceu a final dos
1500 metros
e Rodolfo Alecrim
conquistou duas
medalhas na
Natação



-se campeã nos 1500 metros. Afonso Gomes levou a prata nos 3000 metros e Carolina Ventura ficou com o bronze nos 100 metros, mantendo a velocidade portuguesa no pódio do FOJE, depois de Pedro Afonso tê-lo feito em Maribor 2023, mas nos 200 metros.

As restantes medalhas de bronze foram para a Natação. Rodolfo Alecrim brilhou nos 50 e nos 100 metros livres e tornou-se o primeiro atleta português em 20 anos a conquistar duas medalhas na mesma edição do FOJE, depois de Márcia Costa, Sara Rafael e Inês Esteves, todas na Canoagem, em Lignano Sabbiadoro 2005.

ANDEBOL

O Andebol qualificou-se pela terceira vez consecutiva para o torneio masculino do FOJE, composto por oito das melhores equipas europeias do escalão de sub-17. No palmarés, Portugal conta com duas medalhas na competição, ambas de bronze e em masculinos, em Lisboa 1997 e Banská Bystrica 2022.

Para Skopje 2025, foram convocados Alexandre Moreira, André Sousa, Dario Ursu, Erik Vieira, Francisco Cardoso, Gonçalo Oliveira, João Salvador Vieira, Martim Fernandes, Miguel Figueiredo, Rodrigo Machado, Santiago Póvoas, Serafim Marie, Simão Gonçalves, Vasco Conceição e Vicente Almeida, com a presença dos oficiais João Varejão, Jorge Pereira, Madalena Silva e Paulo Sá.

O sorteio ditou a presença de Portugal no Grupo B, juntamente com Noruega, Alemanha e Hungria, enquanto Islândia, Espanha, Croácia e a anfitriã Macedónia do Norte compuseram o Grupo A.

A estreia portuguesa foi frente à Noruega, com uma vitória expressiva por 32-25, antes do duelo frente à Alemanha, que viria a conquistar a medalha de prata. Uma derrota por 30-20 ditou um encontro decisivo na derradeira jornada do grupo, frente à Hungria, por um lugar na meia-final. Numa partida marcada por duas expulsões, a juntar à indisponibilidade de Dario Ursu, que viu cartão vermelho no dia anterior, Portugal foi derrotado por 28-35 e terminou no terceiro lugar do grupo, despedindo-se da possibilidade de disputar as medalhas.

Seguiram-se as partidas de definição do quinto ao oitavo lugar, primeiro frente à Macedónia do Norte, quarta classificada do Grupo A, que Portugal venceu por 31-30. Na despedida, uma derrota frente à Espanha, por 23-18, definiu o sexto lugar final.

ATLETISMO

Assim como em Banská Bystrica 2022, Portugal conquistou três medalhas no Atletismo, desta feita com um ouro, uma prata e um bronze. A abrir e a fechar o calendário, Portugal subiu ao pódio no National Stadium Todor Proeski, com o melhor a ficar reservado para o fim.

No sexto e último dia de competição, Mariana Moreira alinhou na final dos 1500 metros femininos e só parou quando cortou a meta no primeiro lugar, com o tempo de 4:26.48, à frente da espanhola Laia Carinanos (4:26.61) e da polaca Oksana Pes-

tka (4:26.66). “Quando entrei para a prova, confesso que estava bastante nervosa. Entrei muito bem, fui sempre resguardada, sabia que tinha a melhor marca, mas não podia arriscar tudo logo no início. Tentei não deixar tudo para o final, porque sabia que elas também eram bastante rápidas”, explicou a mais recente medalhada de ouro no FOJE.

Apoiada por vários dos colegas de equipa e da Equipa Portugal, Mariana Moreira subiu ao lugar mais alto do pódio para fazer soar o hino português: “Estava imensamente feliz, é uma honra estar aqui a representar Portugal e as nossas cores da melhor forma. Poder ouvir o nosso hino, proporcionar-nos isto foi incrível.”

No dia anterior foi Afonso Gomes a fazer vibrar os portugueses na bancada do estádio nacional da Macedónia do Norte, com uma medalha de prata nos 3000 metros que apanhou toda a gente de surpresa, até o próprio: “Não estava nada à espera de conseguir o segundo lugar. Não era o favorito, mas estava muito confiante no meu trabalho. Superei-me para ter esta medalha que, com tanto orgulho, conquistei.”

Só o sueco Sebastian Loerstad, que atacou sozinho desde cedo, foi mais forte do que o português. Ao tempo vencedor de 8:03.47 seguiram-se os 8:24.87 de Afonso Gomes, o mais rápido numa volta de várias ultrapassagens até à meta. O dinamarquês Sebastian Groenkjaer fechou o pódio com 8:25.05. “Durante a prova estava muita gente e eu tentei ir com calma, deixar a prova desenrolar. Senti-me bem na última volta, consegui fazer o ataque e foi o que deu”, analisou o português.

O bronze que inaugurou o medalheiro português foi da autoria de Carolina Ventura, numa prova de 100 metros que contou com eliminatórias, meias-finais e final todas disputadas no mesmo dia. E para a portuguesa foi superação em cada uma delas. 11.78 segundos a abrir, 11.65s para garantir um lugar na final e 11.56 para um recorde nacional juvenil e uma medalha de bronze. “Estou mesmo feliz por ter feito esta marca, só estava a pensar em tudo o que tinha treinado. Estava à espera de uma boa marca, mas não uma marca tão boa quanto eu fiz, então estou mesmo contente”, explicou.

A italiana Kelly Doualla venceu com 11.21 segundos e a suíça Xenia Buri foi segunda, com 11.30. Para a portuguesa, a medalha tem um significado especial: “Uma medalha no FOJE significa imenso e abre-me portas para muitas coisas. Esta não é uma competição propriamente pequena, tem sempre atletas com muitos bons tempos. Mas eu sabia que também tinha um muito bom tempo e que era capaz.”

Os bons resultados não se ficaram pelas medalhas, com oito classificações entre o quarto e o oitavo lugar. Sara Ferreira, Tiago Dekie, Raphael Pereira e Madalena Sampaio foram quintos classificados na estafeta mista de 4x400 metros, com o tempo de 3:34.16, e Madalena Sampaio terminou os 100 metros barreiras no sexto lugar, com 13.73 segundos. Nos 5km marcha, Ana Sofia Santos foi sétima classificada, com um novo recorde pessoal de 24:39.79, enquanto Anamar Jorge e João Matos foram ambos sétimos classificados no triplo salto, com as melhores marcas nas finais de 12,43 metros e 14,67 metros, respetivamente. Também Carolina Ventura, Sara Ferreira, Madalena Sampaio e Margarida Oliveira foram sétimas classificadas, mas na estafeta medley (100, 200, 300 e 400) feminina, com o tempo final de 2:10.23, depois de terem batido o recorde nacional do escalão nas eliminatórias, com 2:10.04. No oitavo lugar ficaram Maria Jesus, nos 3000 metros, com a marca de 9:42.20, e



Afonso Gomes foi medalha de prata nos 3000 metros



Carolina Ventura ficou com o bronze nos 100 metros

David Moura, nos 800 metros, sem marca na final.

Sara Ferreira, a primeira atleta portuguesa a entrar em prova, concluiu o heptatlo no nono lugar, com marcas de 13.61s nos 100 metros barreiras, 1,63 metros no salto em altura, 10,60 metros no lançamento do peso, 24.67s nos 200 metros, 5,68 metros no salto em comprimento, 21,86 metros no lançamento do dardo e 2:33.56 nos 800 metros.

Nos 200 metros, Margarida Oliveira foi 11.ª classificada, com o tempo de 24,50s na meia-final, enquanto David Pereira, qualificado para a meia-final, não competiu devido a lesão. Tiago Matos, que alinhou em duas provas, foi 11.º no salto em comprimento, com 6,67 metros, e 16.º no salto em altura, ao chegar aos 1,95 metros.

Raphael Pereira, nos 400 metros barreiras (55.07s), e Tiago Dekie, nos 400 metros (49.20s), terminaram as respetivas provas no 12.º lugar da geral e, juntamente com David Moura e Pedro Vieira, foram 13.ºs classificados na estafeta medley (100, 200, 300 e 400), com o tempo de 1:56.64. O mesmo Pedro Vieira concluiu os 110 metros barreiras no 13.º lugar, graças a um novo recorde pessoal de 13.95s, David Pereira foi 16.º classificado nos 100 metros, com a marca de 10.89s na meia-final, e Bernardo Pancas terminou os 2000 metros obstáculos no 17.º posto, com 6:11.67.

O acompanhamento da equipa foi feito pelos oficiais Alexandre Costa, Carlos Mendes, Cláudio Matias e Nélson Teixeira.

BADMINTON

Depois da ausência em Maribor 2023, o Badminton regressou ao programa desportivo do FOJE e a Equipa Portugal esteve representada por César Rodrigues, Maribel Sousa e o oficial Duarte Nuno Anjo.

O quinto lugar de Maribel Sousa no torneio de singulares feminino foi o destaque da participação portuguesa, num percurso que começou com o segundo lugar na fase de grupos, fruto das vitórias frente à grega Melina - Maria Anastasiou (21-11, 21-12), à lituana Uma Ivanauskaitė (21-15, 21-12) e à arménia Milena Malkhasyan (21-5, 21-5), todas por 2-0. A única derrota surgiu pelas mãos da polaca Aleksandra Wasilewska (15-21, 16-21).

Seguiram-se os oitavos-de-final e uma nova vitória portuguesa, frente à alemã Laura Rohl, por 2-1 (21-19, 19-21, 22-20), antes da croata Maja Pranic, medalha de bronze na prova, levar a melhor sobre Maribel Sousa, por 2-0 (21-10, 21-14).

No torneio masculino, César Rodrigues foi derrotado nos três encontros da fase de grupos, frente ao húngaro Zeno Agai (17-21, 15-21), o austríaco Martin Zhang (15-21, 21-17, 16-21) e o sueco Felus Ding (10-21, 10-21), terminando no grupo de 32.ºs classificados.

A encerrar a participação, os dois formaram dupla no quadro de pares mistos. Apesar de terem vencido o primeiro set,

MEDALHAS DA EQUIPA PORTUGAL NO FOJE

BRUXELAS 1991 - 5

OURO – **Equipa Masculina de Futebol**
PRATA – **Petra Chaves** (Natação)
BRONZE – **Andreia Cavalleri** (Judo),
Ilídio Silva (Atletismo), **Petra Chaves**
(Natação)

VALKENSWARD 1993 - 3

PRATA – **Ana Francisco** (Natação), **Tiago Sousa/André Lopes** (Ténis)
BRONZE – **Equipa Masculina de Futebol**

BATH 1995 - 1

OURO – **Sérgio Paulinho** (Ciclismo)

LISBOA 1997 - 3

PRATA – **Filipe Pedro** (Atletismo)
BRONZE – **Equipa Masculina de Andebol**,
Equipa Masculina de Futebol

ESBJERG 1999 - 2

OURO – **Marco Fortes** (Atletismo)
PRATA – **Equipa Masculina de Futebol**

MURCIA 2001 - 2

OURO – **Nelson Évora** (Atletismo)
BRONZE – **Laura Silva** (Atletismo)

PARIS 2003 - 7

OURO – **Liliana Cá** (Atletismo), **Milton Dias** (Atletismo), **Tiago Venâncio**
(Natação) - 2
PRATA – **Arnaldo Abrantes** (Atletismo),
Joana Cesário (Judo)
BRONZE – **Diana Gomes** (Natação)

LIGNANO SABBIA D'ORO 2005 - 9

OURO – **Fernando Pimenta/Flávio Pereira/João Ribeiro/Jorge Castro**
(Canoagem), **Marcos Caldeira**
(Atletismo)
PRATA – **António Rodrigues** (Atletismo),
João Almeida (Atletismo), **Márcia Costa**
(Canoagem)
BRONZE – **António Vital e Silva**
(Atletismo), **Márcia Costa** (Canoagem),
Sara Rafael/Inês Esteves (Canoagem)
- 2

BELGRADO 2007 - 3

OURO – **Irina Rodrigues** (Atletismo)
PRATA – **Maria Nogueira/Diogo Carvalho**
(Ténis de Mesa)
BRONZE – **Marta Cachola** (Judo)

TAMPERE 2009 - 3

OURO – **Rui Pinto** (Atletismo)
PRATA – **Gustavo Santa** (Natação)
BRONZE – **Eva Vital** (Atletismo)

TRABZON 2011

-

UTRECHT 2013

-

TBILISI 2015

-

GYOR 2017 - 2

OURO – **Etson Barros** (Atletismo)
BRONZE – **Manuel Rodrigues** (Judo)

BAKU 2019 - 1

PRATA – **Raquel Brito** (Judo)

BANSKA BYSTRICA 2022 - 5

PRATA – **Tatiana Pereira** (Atletismo)
BRONZE – **Equipa Masculina de Andebol**,
Bubacar Júnior (Atletismo), **Nuno Cordeiro** (Atletismo), **Fábia Conceição**
(Judo)

MARIBOR 2023 - 5

OURO – **Rafael Mimoso** (Natação)
BRONZE – **Pedro Afonso** (Atletismo),
Rodrigo Janeiro (Judo), **Maria Silveira**
(Judo), **Salvador Monteiro/Gonçalo Castro** (Ténis)

SKOPJE 2025 - 5

OURO – **Mariana Moreira** (Atletismo)
PRATA – **Afonso Gomes** (Atletismo)
BRONZE – **Carolina Ventura** (Atletismo),
Rodolfo Alecrim (Natação) - 2

TOTAL: 56 medalhas em 9 modalidades, 15 de ouro, 15 de prata e 26 de bronze.



os portugueses permitiram a reviravolta dos austríacos Martin Zhang/Matilda Simma na ronda de 32, caindo por 2-1 (17-21, 22-20, 21-17) e terminando no 17.º lugar.

CANOAGEM SLALOM

Outro dos regressos ao programa desportivo do FOJE foi o da Canoagem, desta feita na vertente de Slalom, em estreia. Ao quarto dia de competição, Simão César, Sara Ferreira e Manuel Gonçalves estiveram em ação no Matka Canyon, acompanhados pelo oficial Ivan Silva. A passagem única pelo percurso dava pouca margem para erros e o destaque foi para Simão César, em K1 masculino, que garantiu um lugar na final com o 11.º lugar nas eliminatórias (1.53,16). O jovem português repetiu a classificação na derradeira manga, ao completar o percurso em 1.53,11, terminando no 11.º posto geral.

Em C1 masculino, Manuel Gonçalves foi 14.º classificado nas eliminatórias, após um percurso de 2.57,17, e, em K1 feminino, Sara Ferreira terminou no 16.º lugar, ao completar a sua manga em 3.37,18.

CICLISMO BTT

A cidade de Kumanovo, vizinha de Skopje, recebeu a prova de Ciclismo BTT ao terceiro dia de competição num exigente percurso, habituado a receber provas internacionais da modalidade. A Equipa Portugal esteve representada pelos jovens Inês Fonseca e Rafael Inácio e o oficial Rui Babo.

Inês Fonseca foi a primeira em competição, mais cedo do que o agendado originalmente, devido ao calor, terminando no 15.º posto, a 5.39 da vencedora, a suíça Yaelle Klauser, que cortou a meta em 55.56. O pódio ficou completo com a sueca Lilly Temar (57.33) e a polaca Natalia Pirog (57.53).

Depois foi a vez de Rafael Inácio, na prova masculina, que terminou no 19.º lugar da classificação, a 8:53 do belga Lars Peers, vencedor com 59.06. O francês Lucas Rodriguez ficou com a prata (59.15) e o esloveno Lenart Dejak com o bronze (59.32).

CICLISMO DE ESTRADA

Também em Kumanovo disputaram-se as provas em linha e de contrarrelógio do Ciclismo. Afonso Falcão, Francisco Cardoso e Simão Pedrosa, nas provas masculinas, e Bárbara Santos, Juliana Gonçalves e Marta Esteves, nas femininas, foram os escolhidos para representar Portugal, com o acompanhamento de Valter Sousa, Renato Gaspar e Joaquim Silva.

No quarto dia de competição, a prova de estrada masculina proporcionou os melhores resultados à Equipa Portugal, com destaque para Simão Pedrosa, 11.º classificado, que terminou na frente do grupo perseguidor à fuga de onde saiu o pódio final. O português completou a prova em 1:16.04, assim como Francisco Cardoso, 20.º classificado, e Afonso Falcão, 24.º, todos bem colocados no pelotão.

Na prova feminina, Marta Esteves foi a portuguesa melhor classificada, no 53.º posto, ao cortar a meta em 1:07.57. Bárbara Santos foi 76.ª, com o tempo de 1:15.50, e Juliana Gonçalves 77.ª, com 1:20.20.

Dois dias antes, o contrarrelógio de dez quilómetros abriu a participação do Ciclismo sob temperaturas extremas. Na prova masculina, Afonso Falcão terminou no 42.º lugar, com o tempo de 13.28,00, Simão Pedrosa foi 47.º (13.30,61) e Francisco Cardoso 57.º (13.38,63). A melhor portuguesa foi Bárbara Santos, 58.ª classificada com 15.39,61, Marta Esteves foi 63.ª (15.48,50) e Juliana Gonçalves 78.ª (16.44,08).

GINÁSTICA ARTÍSTICA

A cerca de 500 quilómetros de Skopje, Ema Oliveira e Núria Emídio representaram Portugal nas competições de Ginástica Artística, disputadas no Gradski vrt Hall, em Osijek, na Croácia, palco de grandes competições da modalidade.

O exercício de paralelas assimétricas de Núria Emídio representou a melhor classificação para Portugal, no 41.º lugar, com uma pontuação de 10.450. Ema Oliveira foi 66.ª (9.550) no mesmo aparelho. Nos saltos, Ema Oliveira foi 47.ª (12.150) e Núria Emídio 52.ª (12.050), no solo Núria Emídio foi 51.ª (11.450) e Ema Oliveira 53.ª (11.350) e ainda na trave Ema Oliveira foi 58.ª (11.000) e Núria Emídio 85.ª (9.650). No all-around, Ema Oliveira terminou no 58.º lugar (44.050) e Núria Emídio no 66.º (43.600).

Na classificação por equipas, Portugal terminou no 25.º lugar, com 87.650 pontos. Ganhou a França, com 106.450.

O acompanhamento foi feito por Sara Nabais, Beatriz Almeida e Marta Damásio.

JUDO

O Jane Sandanski Sports Centre acolheu a competição de Judo, que contou com os portugueses Afonso Reis, Bernardo Cunha e Guilherme Tavares, nas categorias masculinas, Joana Moreira, Margarida Ferreira, Maria Xavier, Mariana Pereira e Rita Lourenço, nas femininas, e Joana Ramos como oficial.

Joana Moreira foi a responsável pela melhor prestação da equipa ao ser sétima classificada na categoria de -70kg, muito perto de disputar uma medalha. A portuguesa começou por vencer a lituana Viktorija Ragauskaitė na primeira ronda, antes de ser derrotada pela belga Valerie Kana, seguindo para as rondas de repescagens. Aí, Joana Moreira venceu a checa Vanessa Karaffova, mas caiu frente à francesa Lucie Rullier, ficando afastada da disputa pelo bronze.

Entre os nonos classificados ficaram Maria Xavier (-52kg), Mariana Pereira (-48kg), Rita Lourenço (-57kg) e Margarida Ferreira (+70kg). Já os três jovens masculinos ficaram classificados entre os 17.ºs: Afonso Reis (-60kg), Guilherme Tavares (-73kg) e Bernardo Cunha (-81kg).

Na competição de equipas mistas, Portugal disputou a ronda de 16 frente à Áustria, terminando no nono lugar.



Rodolfo Alecrim brilhou nos 50 e nos 100 metros ao conquistar a medalha de bronze

NATAÇÃO

Pela segunda edição consecutiva, a Natação portuguesa subiu ao pódio do FOJE. Não uma, mas duas vezes, algo que não acontecia há 22 anos, quando foram conquistadas três medalhas em Paris 2003, por Tiago Venâncio (dois ouros) e Diana Gomes (bronze).

Como um verdadeiro especialista de estilo livre, Rodolfo Alecrim brilhou nos 50 e nos 100 metros para conquistar a medalha de bronze em ambos. A jornada começou na manhã do segundo dia de competição, nas eliminatórias dos 100 metros, onde bateu pela primeira vez o seu recorde pessoal (52,88s), o que voltaria a acontecer na meia-final (52,59s). Na tarde do terceiro dia foi disputada a final e um novo registo máximo de 52,43s permitiu conquistar a medalha de bronze, atrás do italiano Daniele Fiorelli (51,89s) e do bielorrusso Mikita Liakh (52,18s).

“Assim que olhei para o placard comecei a chorar, foi bastante emocionante ganhar esta medalha, mesmo que seja um terceiro lugar. O que está aqui representado é todo o esforço, paixão, dedicação pelo desporto que eu tenho e o que fui fazendo ao longo do ano”, explicou Rodolfo Alecrim, já depois das emoções pós-conquista, que partilhou com os colegas de equipa. Um objetivo que o próprio estabeleceu muito antes da partida: “O FOJE tem um significado muito grande. Trabalhei o ano todo para isto. No início da época, o objetivo era vir ao FOJE, depois era fazer uma semifinal e, conforme os meses foram passando, fui vendo que começava a ficar no topo do ranking europeu e vi que não era descabido ganhar uma medalha.”

Sem tempo para descanso, o quarto dia de competição reservou uma “maratona” para os 50 metros livres, com as três fases disputadas no mesmo dia. Nas eliminatórias começou com o tempo de 23,60 segundos, depois fez cair o recorde nacional na meia-final com 23,42s, antes de conquistar um novo bronze, com 23,46s na final.

“É uma sensação muito boa. Fiquei ainda mais feliz do que no dia anterior, embora tivesse qualificado para a final com o

segundo lugar, acabei em terceiro. A sensação de orgulho é a mesma. Estava no pódio e estava muito feliz por estar lá em cima, quando me virei para as bandeiras só conseguia mesmo ver a de Portugal e nasceu-me um sorriso na cara. Foi mesmo gratificante”, explicou. Num rescaldo, Rodolfo Alecrim não teve problemas em esconder a satisfação: “É um balanço muito positivo. Foram duas provas, duas medalhas. Tudo ao máximo, tudo no limite, não houve muita margem para gestão. Foi a minha primeira prova internacional de grande expressão e o balanço é muito positivo.”

A Equipa Portugal esteve também presente em outras duas finais, por David Almeida, nos 100 metros bruços, em que foi sétimo classificado (1.06,06), e nos 200 metros bruços, onde ficou com o oitavo lugar, após ter sido desclassificado por um movimento irregular, quando havia terminado na quinta posição.

Renato Mimoso ficou perto das finais nos 200 metros livres, 10.º classificado (1.57,56), e nos 200 metros estilos, 11.º (2.12,82). Já entre as atletas femininas, Carolina Taveira foi a que mais se destacou, com duas classificações no 13.º lugar, nos 100 (1.05,55) e nos 200 metros costas (2.22,82). Camila Marcelo disputou a meia-final dos 200 metros mariposa e terminou no 15.º lugar (2.35,32), tendo ainda terminado os 800 metros livres no 16.º posto (9.19,13). A estafeta mista de 4x100 metros livres, composta por Leonor Cardeal, Rodolfo Alecrim, Carolina Taveira e Renato Mimoso terminou no 16.º lugar, com o tempo de 3.52,63.

As restantes classificações da Natação foram: Renato Mimoso 400m livres 20.º (4.12,92); Camila Marcelo 400m livres, 20.º (4.30,21), 100m mariposa, 28.º (1.06,86); Tomás Gonçalves 200m bruços, 22.º (2.30,01), 100m bruços, 24.º (1.09,53), 200m estilos, 24.º (2.18,75); Carolina Taveira 100m mariposa, 24.º (1.05,71), 50m livres, 34.º (28,21); Leonor Cardeal 400m livres, 25.º (4.37,48), 200m livres, 33.º (2.11,42), 200m estilos, 33.º (2.31,02); Matilde Carvalho 200m costas, 29.º (2.28,92), 100m costas, 29.º (1.07,60), 50m livres, 31.º (28,05), 200m livres, 42.º (2.15,01).

O acompanhamento foi feito por Rui Santos e Diogo Pinto.

TAEKWONDO

Em estreia absoluta no programa desportivo do FOJE, o Taekwondo contou com os atletas portugueses Ana Adrego e Pedro Mendonça e ainda o oficial Rúben Oliveira.

A primeira a competir foi Ana Adrego, na categoria de -55kg, ao quarto dia de competição. Uma entrada irrepreensível na ronda de 32 traduziu-se numa vitória por 2-0 frente à bielorrussa Aryna Zhuk, antes de uma interrupção forçada pelas temperaturas extremas sentidas dentro do local de competição. Horas mais tarde, no retomar da competição, a portuguesa acabou derrotada pela belga Noa Beckers, na ronda de 16, por 1-2, finalizando a participação no nono lugar.

No dia seguinte foi a vez de Pedro Mendonça competir nos -73kg. Após isenção da ronda de 32, o português não foi capaz de superar o lituano Nojus Jakelaitis (0-2), terminando também no nono lugar.

TÉNIS DE MESA

O Ténis de Mesa regressou ao calendário do FOJE depois de uma ausência de 18 anos, quando constou no programa de Belgrado 2007, onde Portugal conquistou uma medalha de prata por Maria Nogueira e Diogo Carvalho. Em Skopje estiveram presentes Carlos Gonçalves e Júlia Leal, sob a orientação de Alexandre Gomes, ambos com prestações positivas nos quadros de singulares.

Júlia Leal ficou à porta das medalhas, com o quinto lugar, ao cair nos quartos-de-final. A portuguesa começou por vencer o seu grupo apenas com vitórias frente à estónia Angela Laidinen, por 3-0 (11-8, 11-7, 11-4), à suíça Akhyata Patra, por 3-0 (11-6, 11-9, 11-7), e à cipriota Aphrodite Achillides, também por 3-0 (11-1, 11-2, 11-6). Por ter ficado isenta da ronda de 32, a estreia no quadro a eliminar foi frente à sueca Amanda Asp e a vitória por 4-0 (11-7, 11-8, 11-7, 11-6) valeu a presença nos quartos-de-final e a possibilidade de garantir, desde logo, uma medalha com a presença na meia-final.

Ainda assim, e apesar da portuguesa ter começado a vencer por 2-0, a ucraniana Diana Koliennikova venceu quatro sets consecutivos, triunfando por 2-4 (11-7, 11-6, 7-11, 6-11, 11-13, 10-12).

Já Carlos Gonçalves foi nono classificado, ao ter sido afastado na ronda de 16. O jovem começou com um triunfo sobre o kosovar Amant Sejdiu, na fase de grupos, por 3-0 (11-6, 11-3, 11-2), vencendo depois o israelita Yali Mor, por 3-1 (11-9, 6-11, 11-9, 13-11). No último encontro da fase de grupos, o finlandês Jimi Koivumaki levou a melhor por 3-2 (7-11, 11-9, 12-10, 7-11, 6-11), empurrando Carlos Gonçalves para a ronda de 32, onde viria a afastar o bielorrusso Nazar Matsko, por 4-1 (15-13, 11-9, 9-11, 11-9, 11-9). Na ronda de 16, o português levou o encontro até ao set decisivo, mas o francês Noah Vittel levou a melhor por 3-4 (11-5, 7-11, 6-11, 11-9, 11-6, 6-11, 9-11).

Os dois participaram ainda no quadro de pares mistos, mas foram afastados na ronda de 32 pelos moldavos Barbu/Lescinscaia, por 1-3 (6-11, 11-4, 6-11, 4-11), terminando no 17.º posto.



CATARINA MONTEIRO
Chefe de Missão

PORTUGAL A BRILHAR EM SKOPJE

O Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) constitui um palco ímpar que celebra o desporto e a juventude, reunindo jovens atletas de todo o continente e proporcionando-lhes a oportunidade de demonstrarem talento, empenho e espírito de superação.

Na 18ª edição de verão do FOJE, Portugal marcou presença com energia e determinação, através de uma delegação composta por 67 jovens atletas, que competiram em 11 modalidades, representando o país com paixão e compromisso.

O desempenho da Equipa Portugal foi motivo de grande orgulho nacional. Fruto de anos de trabalho e dedicação, os resultados alcançados refletem não apenas a qualidade desportiva, mas também o potencial promissor da nova geração de atletas portugueses.

O balanço final foi memorável: cinco medalhas conquistadas — 1 de Ouro, 1 de Prata e 3 de Bronze — e 19 diplomas de finalista (4.º ao 8.º lugar), traduzindo-se no melhor resultado português num FOJE desde 2005.

Apesar dos muitos desafios logísticos e organizativos enfrentados durante a estadia em Skopje, a Equipa Portugal demonstrou notável espírito de união, coragem e resiliência, valores que refletem o melhor que a nossa nação tem para oferecer. Os nossos atletas competiram não apenas por objetivos pessoais, mas também pela honra de defender as cores nacionais, levando consigo a ambição e a esperança de uma geração promissora. A participação nacional no FOJE reafirma o compromisso do Comité Olímpico de Portugal em promover o desenvolvimento integral dos jovens, através do desporto e da aprendizagem de valores fundamentais como o respeito, a amizade e o jogo limpo.

A Equipa Portugal no FOJE Skopje 2025 simboliza uma aposta clara no desporto jovem, num espaço onde surgem os campeões de amanhã, mas também cidadãos conscientes e inspiradores para a sociedade.

Emeric Guerillot e Nahia Vieira da Fonte representaram Portugal no Festival Olímpico da Juventude Europeia de inverno, em Esqui Alpino

GEÓRGIA RECEBEU O FOJE DE INVERNO BAKURIANI 2025

A Geórgia recebeu a 17.ª edição do Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) de inverno, Bakuriani 2025, com a participação de cerca de 900 atletas, entre os 14 e os 18 anos, de 45 países.

Os jovens mais talentosos da Europa competiram, de 9 a 16 de fevereiro, em oito modalidades de inverno. Na cidade de Bakuriani foram disputados o Esqui Alpino, o Biatlo, o Esqui de Fundo, o Esqui Freestyle e o Snowboard, bem como as Cerimónias de Abertura e Encerramento. Tbilisi, a capital do país, recebeu a competição de Hóquei no Gelo, enquanto a Patinagem Artística e a Patinagem de velocidade em pista curta decorreram no pavilhão de gelo da cidade de Batumi.

Na sua sétima participação no FOJE de inverno, depois de Jaca 2007 (Espanha), Slask-Beskid/Szczyrk 2009 (Polónia), Vorarlberg/Liechtenstein 2015, Sarajevo/Sarajevo Oriental 2019 (Bósnia), Vuokatti 2022 (Finlândia) e Friuli Venezia Giulia 2023 (Itália), Portugal contou com a presença de Emeric Guerillot e Nahia Vieira da Fonte na modalidade de Esqui Alpino, voltando a estar representado por dois atletas, tal como em Vuokatti 2022. A Missão portuguesa foi também composta pelo Chefe de Missão, Pedro Flávio, e pelos treinadores Yannick Guerrillot e André Mendes.

O evento organizado pelos Comitês Olímpicos Europeus (COE) serviu de segunda experiência em eventos multidesportivos para os dois jovens, que competiram nos Jogos Olímpicos da Juventude de inverno Gangwon 2024, na Coreia do Sul, no ano anterior.

Também pela segunda vez, Emeric Guerillot foi responsável por carregar a bandeira de Portugal numa Cerimónia de Abertura. Ao lado de Nahia Vieira da Fonte, os dois desfilaram na Cerimónia que marcou o início oficial do FOJE Bakuriani 2025.

Para os portugueses, a competição teve início no dia após a Cerimónia de Abertura. No Alpine Skiing Course de Bakuriani, Emeric Guerillot alinhou na prova de Slalom Gigante, terminando no 44.º lugar entre 78 atletas participantes. O jovem esquiador completou a primeira manga em 53,30 segundos, no 52.º lugar, e melhorou na segunda, com 52,12s, terminando com o tempo final de 1.45,42. A prova foi ganha pelo britânico Freddy Smith, com 1.37,71, seguido pelo norueguês Andre Hagen (1.38,38) e pelo croata Ziggy Vrdoljak (1.38,94), que completou o pódio.



**Emeric Guerillot
e Nahia Vieira
da Fonte foram
os jovens que
representaram
Portugal em
Bakuriani**



No dia seguinte foi a vez de Nahia Vieira da Fonte competir no Slalom Gigante, alcançando a melhor classificação de Portugal na competição, com o 42.º posto entre as 75 atletas participantes. A esquiadora portuguesa terminou a primeira manga no 53.º lugar, com mais 9,35 segundos do que a primeira classificada, mas melhorou na segunda, feita em 59 segundos, finalizando com um tempo total de 1.56,56, mais 17,01 segundos do que a medalha de ouro, a suíça Lara Bianchi (1.39,55). A prata foi para a italiana Marta Giarretta (1.40,82) e o bronze para a eslovaca Helene Oveland (1.41,21).

A prova de Slalom Gigante foi marcada por um grande número de atletas que não conseguiram terminar as duas mangas, onde se incluíram os portugueses. Entre os 92 esquiadores masculinos, Emeric Guerillot foi um dos 56 a não terminar, enquanto na prova feminina Nahia Vieira da Fonte esteve entre as 32 que não obtiveram classificação, entre as 71 inscritas.

A Missão de Portugal que esteve em competição na Geórgia



PEDRO FLÁVIO
Chefe de Missão

EMPENHO E ESPÍRITO DE EQUIPA

A participação portuguesa no Festival Olímpico da Juventude Europeia de Inverno Bakuriani 2025 ficou marcada pelo empenho, espírito de equipa e determinação dos jovens atletas Nahia Vieira da Fonte e Emeric Guerillot, que representaram Portugal nas exigentes competições de esqui alpino.

Se nas provas de Slalom Gigante, Nahia Vieira da Fonte se classificou em 42.º lugar entre 75 participantes, e Emeric Guerillot na 44.ª posição, entre 78 concorrentes, já nas provas de Slalom ambos os atletas não conseguiram concluir as suas participações, resultado que espelha a exigência técnica e a imprevisibilidade da disciplina, na qual mais de metade dos participantes não terminou a competição.

Ao longo do tempo em que estivemos na Geórgia, a Missão de Portugal destacou-se pelo empenho, dedicação e espírito olímpico, beneficiando do apoio e enquadramento do Comité Olímpico de Portugal e das excelentes condições proporcionadas pela organização.

O ambiente positivo e colaborativo vivido no seio da comitiva foi um dos pontos altos da participação, refletindo o trabalho conjunto entre atletas e treinadores, que representaram Portugal com respeito e responsabilidade.

A presença portuguesa neste importante evento europeu constituiu uma experiência marcante, contribuindo para o desenvolvimento das modalidades de inverno, o crescimento desportivo dos atletas, a aquisição de experiência internacional e a motivação de novos talentos.

Esta participação reforça a aposta consistente do Comité Olímpico de Portugal na presença em competições olímpicas de inverno, num compromisso claro com o futuro do desporto nacional e a diversificação da sua presença em contextos internacionais.

Para Nahia Vieira da Fonte e Emeric Guerillot, a experiência vivida na Geórgia será, sem dúvida, uma recordação marcante e uma motivação adicional para continuarem a evoluir. Com novos desafios no horizonte, os jovens atletas encaram o seu futuro desportivo com ambição e determinação.

Da sua Empresa para o mundo

Com o programa TAP FORBIZ, tem acesso a vantagens exclusivas, descontos especiais, e soluções de viagem personalizadas para o seu negócio, seja ele uma Grande Empresa, PME ou um Evento Corporativo.

Fernando Gomes

Presidente



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

Conheça as vantagens 
tapforbiz.com

TAP FOR **BIZ**
Your Business will fly

Glória Olímpica

Olympic Glory



COMISSÃO DE ATLETAS OLÍMPICOS

NOVO CICLO COM A MESMA MISSÃO: DESPORTO CENTRADO NOS ATLETAS

A Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) desenvolve o seu trabalho em torno de quatro eixos estratégicos fundamentais: representação, apoio, capacitação e valorização dos atletas. É através do Gabinete do Atleta que a CAO concretiza estes objetivos, mantendo uma ligação direta e próxima com os atletas e disponibilizando apoio individualizado em diversas áreas.

O ano de 2025 marcou o início de um novo ciclo, simbolizando renovação e continuidade. Um ano em que uma nova direção assumiu funções, com o propósito de honrar o trabalho desenvolvido até aqui, projetando ao mesmo tempo novas ambições, novos desafios e a mesma missão de sempre: apoiar e valorizar os atletas portugueses.

OLÍMPICOS QUE SE DESPEDIRAM EM 2025



João Costa
(Tiro)

Ana Catarina Monteiro
(Natação)

Filipa Martins
(Ginástica)

Francisco Santos
(Natação)

José Paulo Lopes
(Natação)

Estudo sobre a Transição de Carreira dos Atletas Olímpicos

Realizou-se no início do ano a apresentação pública do estudo “Transição de Carreira, situação perante o emprego e mercado de trabalho dos atletas com participação nos Programas Olímpicos de Londres, Rio de Janeiro e Tóquio”, desenvolvido pela Comissão de Atletas Olímpicos com a colaboração da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

A empregabilidade dos atletas olímpicos no pós-carreira é uma matéria que tem vindo a ser acompanhada pela CAO há vários anos, debatendo-se, porém, com a escassez de bases de evidência e indicadores objetivos sobre esta realidade. Este estudo teve como objetivo analisar de forma aprofundada a situação profissional dos atletas após o término da carreira desportiva, fornecendo dados concretos que permitam compreender os seus percursos de inserção no mercado de trabalho e as principais dificuldades enfrentadas após o alto rendimento.

O estudo revelou que mais de 90% dos atletas se encontram atualmente ativos profissionalmente, mas destacou que cerca de um terço não preparou atempadamente o fim da carreira desportiva.

Entre as principais recomendações apresentadas, destacam-se a criação de uma Unidade de Apoio à Empregabilidade para Atletas Olímpicos, o reforço do Estatuto de Estudante-Atleta, a valorização das competências adquiridas no alto rendimento e a implementação de planos individuais de carreira desportiva.

No evento de apresentação do estudo foi ainda dinamizada uma mesa-redonda com os atletas olímpicos Telma Monteiro, José Costa e Rui Silva, moderada por João Neto, que partilharam as suas experiências pessoais sobre o término da carreira e a importância de existir apoio especializado e estruturado nesta fase.

Eleições e renovação da Direção

A eleição para a nova direção da CAO, realizada em maio de 2025, representou um momento de mudança e afirmação. Nove atletas olímpicos foram eleitos para integrar o órgão que representa a voz ativa dos atletas no seio do movimento olímpico nacional:

- Presidente: Emanuel Silva (Canoagem)
- Vice-Presidente: Francisco Belo (Atletismo)
- Secretário-Geral: Miguel Nascimento (Natação)
- Membros da Direção: Catarina Costa (Judo), Cátia Azevedo (Atletismo), Fernando Pimenta (Canoagem), João Silva (Triatlo), Rui Bragança (Taekwondo) e Tamila Holub (Natação).

A nova Direção tem uma mensagem clara: a de renovação e continuidade, empenhada em dar seguimento a um trabalho sólido e reconhecido, enquanto aplica a sua própria visão e energia, depois de a Direção cessante ter reforçado áreas como a transição de carreira, a saúde mental, a igualdade de género e a promoção do papel dos atletas no ecossistema desportivo nacional.

Diana Gomes, anterior Presidente da CAO foi eleita Secretária-Geral do Comité Olímpico de Portugal, tornando-se a primeira mulher na história a ocupar este cargo. Este feito representa um marco inspirador para o movimento olímpico português e um símbolo da valorização do papel das mulheres na liderança desportiva.

Num plano mais global, também o Comité Olímpico Internacional (COI) viveu um momento histórico com a eleição da primeira mulher presidente, ela própria uma atleta olímpica e antiga presidente da Comissão de Atletas do COI. Estes sinais de mudança refletem um mundo desportivo cada vez mais consciente, inclusivo e equilibrado.

Um ano de transição, ação e continuidade

Com um primeiro semestre dedicado ao processo eleitoral e à transição de Direção, a atividade da CAO concentrou-se sobretudo no segundo semestre de 2025, com várias iniciativas que reforçam o compromisso da comissão com o desenvolvimento e a valorização dos atletas.

PROGRAMA ATLETAS SPEAKERS - 6.ª EDIÇÃO

O Programa Atletas Speakers regressou em setembro para a sua sexta edição, consolidando-se como uma das iniciativas mais procuradas pelos atletas. Este programa tem como objetivo capacitar os participantes para desenvolverem competências de comunicação e motivação, permitindo-lhes transformar as suas experiências de vida e carreira em histórias inspiradoras.

Composto por uma sessão inicial, cinco sessões de formação individuais, uma sessão conjunta de treino e uma sessão final, o programa aborda temas como “storytelling”, técnicas de apresentação, fluidez do discurso, linguagem corporal, português correto e abordagem comercial. Desde 2015, mais de 50 atletas já concluíram esta formação, que tem contribuído para ampliar as oportunidades profissionais e de expressão pública dos participantes.

FORMAÇÃO EM REDES SOCIAIS

Em novembro, a CAO promove uma formação prática sobre redes sociais e marketing digital, dinamizada por Paulo Rossas,



Joana Vasconcelos
(Canoagem)

David Varela
(Canoagem)

Anri Egutidze
(Natação)

Telma Monteiro
(Judo)

Tamila Holub
(Natação)

Rui Costa
(Ciclismo)

da Lisbon Digital School. A ação visa dotar os atletas de ferramentas para uma comunicação mais eficaz, profissional e estratégica nas plataformas digitais, potenciando a sua imagem e a visibilidade das suas carreiras.

FÓRUM NACIONAL DE ATLETAS - UM NOVO FORMATO

Para encerrar o ano, a CAO organiza o Fórum Nacional de Atletas num formato renovado, mais descontraído e participativo. O encontro integrará momentos de debate, partilha e atividades de *team building*, fortalecendo o espírito de grupo, a coesão e o sentimento de pertença entre os atletas olímpicos portugueses.

Presença internacional e representação dos atletas

A nível internacional, a CAO marcou presença no Fórum Internacional de Atletas 2025, promovido pela Comissão de Atletas do Comité Olímpico Internacional (COI), que decorreu em Lausanne, na Suíça, reunindo mais de 400 representantes de atletas de todo o mundo.

O evento teve como objetivo partilhar boas práticas, reforçar a cooperação internacional e fortalecer o papel das Comissões de Atletas no seio do Movimento Olímpico.

A CAO continua a afirmar-se como uma referência de boas práticas e esteve em destaque no painel de discussão "Comissões de Atletas Efetivas".

O presidente Emanuel Silva apresentou também a sua candidatura à Comissão de Atletas dos Comitês Olímpicos Europeus, que se realizou nos dias 12 e 13 de novembro, e participou no respetivo Fórum Europeu de Atletas.

Esta participação reforça o reconhecimento internacional do trabalho desenvolvido pela CAO e o compromisso em representar Portugal nos espaços de decisão europeus, promovendo o diálogo, a cooperação e a partilha de experiências.

O Gabinete do Atleta: proximidade e apoio contínuo

Ao longo de todo o ano, o Gabinete do Atleta manteve um contacto próximo e regular com os atletas, assegurando acompanhamento e apoio individualizado em várias áreas cruciais, como:

- Transição e pós-carreira;
- Desenvolvimento de carreiras duais;
- Aconselhamento jurídico e financeiro;
- Saúde Mental e bem-estar;
- Apoio e aconselhamento à preparação desportiva.

A CAO deu também continuidade às cerimónias de homenagem aos atletas que terminaram a sua carreira desportiva, reconhecendo publicamente o contributo e o legado de quem tanto deu ao desporto português.

Olhar o futuro: a missão continua

O novo mandato da CAO abre um ciclo de renovação, ambição e compromisso. A missão mantém-se: representar, apoiar, capacitar e valorizar todos os atletas olímpicos portugueses.

Com energia renovada e espírito de equipa, a nova Direção pretende reforçar o papel da CAO como voz ativa e parceira do Comité Olímpico de Portugal, garantindo que as decisões que moldam o futuro do desporto têm sempre em conta quem está no centro de tudo: os atletas.



EMANUEL SILVA eleito para a Comissão de Atletas dos COE

Emanuel Silva, presidente da Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) do Comité Olímpico de Portugal (COP) foi eleito para a Comissão de Atletas dos Comitês Olímpicos Europeus (COE), em Londres, na Assembleia e Fórum dos Atletas Europeus.

O presidente da CAO, participante em cinco Jogos Olímpicos, medalha de prata em Londres 2012, manifestou-se satisfeito com a eleição. "Este é um reconhecimento e um passo muito importante para a Comissão de Atletas Olímpicos, para o Comité Olímpico de Portugal e para o desporto português. Temos feito um bom trabalho, temos crescido. Obrigado a todos os atletas. É impossível chegar aqui sem o trabalho de todos os atletas", concluiu.

Para o mandato 2025-2029, os órgãos sociais da Comissão de Atletas dos COE ficou assim formada: presidente - Johanna Taliham (Estónia, Biatlo); vice-presidente - Ronald Rauhe (Alemanha, Canoagem); secretária-geral: Zorana Arunovic (Sérvia, Tiro); membros da Comissão - Dinos Jr. Lefkaritis (Chipre, Esqui Alpino); Bendeguz Petervari-Molnar (Hungria, Remo); Michelle Coleman (Suécia, Natação); Alexandra Longová (Eslováquia, Tiro com Arco); Emanuel Silva (Portugal, Canoagem).

PRESIDENTE DO COP realizou visita oficial ao COI

O presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), Fernando Gomes, que tomou posse em março, foi recebido, em Lausanne, Suíça, pelo então presidente do Comité Olímpico Internacional (COI), Thomas Bach, numa visita realizada em abril, que reforçou os laços institucionais entre as duas instituições e celebrou os valores do Movimento Olímpico.

Na agenda da reunião de Fernando Gomes com Thomas Bach (sucedeu-lhe, depois, Kirsty Coventry), esteve o debate de ideias sobre como aprofundar a cooperação entre o COP e o COI, com especial ênfase na boa governação focada nos atletas, na transparência e na promoção do desporto como instrumento de desenvolvimento e inclusão social. Foram ainda discutidas estratégias para divulgar mais os ideais olímpicos entre a juventude, fortalecendo o compromisso de fazer do desporto uma ponte entre culturas e um motor de transformação social.

“Este diálogo com o COI abre novas perspetivas para o desporto em Portugal, tendo em conta a vasta experiência olímpica de Thomas Bach e a nossa intenção de, mais tarde, com a nova presidente, Kirsty Coventry, darmos seguimento a este primeiro encontro e cooperarmos para aumentar a participação de



jovens atletas e a igualdade de género”, disse então Fernando Gomes.

Além de Thomas Bach, o presidente do COP aproveitou também para reunir com vários outros profissionais do COI, nomeadamente, James Macleod, diretor do COI para as Relações com os Comitês Olímpicos Nacionais, Solidariedade Olímpica do Olympism365; Nils Holmegaard, responsável europeu da Unidade de Valores Olímpicos e Solidariedade Olímpica; Jérôme Polvey, diretor adjunto de Relações Institucionais do COI; e Anne-Sophie Voumard, diretora de televisão e marketing do COI.

COP REFORÇA REPRESENTAÇÃO NACIONAL nas instituições desportivas europeias

Para o quadriénio 2025-2029 foram nomeados quatro portugueses para as Comissões dos Comitês Olímpicos Europeus (COE), naquela que é a maior representação nacional de sempre na organização.

Pedro Farromba, Diretor Executivo do COP, integra a Comissão de Marketing, colocando ao serviço dos COE a sua experiência nesta área. Tiago Brandão Rodrigues, ex-Ministro da Educação e atual presidente do Conselho de Ética do COP, assume agora um papel fundamental na Comissão de União Europeia e Relações Internacionais do COE. Já José Manuel Araújo, além de presidir à Comissão de Cultura e Educação, permanece ainda como membro do Comité Executivo dos Comitês Olímpicos Europeus. Catarina Monteiro foi reeleita para a Comissão do Festival Olímpico da Juventude Europeia, assegurando a con-



tinuidade de um trabalho que aproxima a formação desportiva juvenil ao alto rendimento.

Com esta representação ao mais alto nível, o COP reforça a sua estratégia de colocar Portugal e os portugueses no centro das decisões europeias do desporto, garantindo que a voz nacional é ouvida e que os projetos desenvolvidos correspondem às necessidades reais do Movimento Olímpico.



Primeiros contratos foram assinados no CAR Anadia

CONTRATO DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO 2024-2028

Requalificação e apetrechamento dos CAR está em marcha

COP é o coordenador do processo em articulação com a Fundação do Desporto, os Municípios e as Federações Desportivas

Está em curso a operacionalização do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo 2024-2028. O primeiro passo foi dado com a assinatura dos contratos para a reabilitação dos Centros de Alto Rendimento (CAR), que mobilizam €10 milhões de euros do pacote total de €65 milhões contratualizados entre o Governo, o Comité Olímpico de Portugal (COP) e o Comité Paralímpico de Portugal.

Os primeiros contratos foram firmados com os CAR de Anadia - onde decorreu a cerimónia e que alberga o Ciclismo, a Ginástica e o Judo -, Caldas da Rainha (Badminton), Golegã (Equestre), Montemor-o-Velho (Remo e Canoagem) e Rio Maior (Desmor). Assinaram o documento os representantes dos Municípios onde se situam os CAR, as Federações Desportivas e o COP, como organismo coordenador do processo.

A presidente da Câmara Municipal de Anadia, Maria Teresa Cardoso, anfitriã do evento realizado na véspera do 16.º aniversário do CAR sediado no concelho, sublinhou a importância da assinatura dos contratos-programa, como um “investimento” que tem associada “uma visão estratégica para o futuro do desporto nacional”, e reforçou a ideia de os CAR, “com condições adequadas” para os atletas se prepararem”, serem “indispensáveis ao sucesso desportivo.”

Miguel Nascimento, secretário-geral da Comissão de Atletas Olímpicos (CAO), elogiou o passo governamental dado com esta iniciativa. “Os apoios que constam nestes contratos-programa representam um sinal de valorização e compromisso do

Governo com o Desporto Nacional”, disse. “Trata-se de um investimento que vai muito além das infraestruturas: é um investimento nas pessoas, nos atletas, treinadores e equipas técnicas, que diariamente dão o melhor de si em busca da excelência.”

O presidente do COP, Fernando Gomes, referiu serem os contratos agora assinados “mais do que papéis para guardar numa gaveta, são compromissos que traduzem trabalho efetivo, investimento real, melhoria de equipamento, reforço das áreas médicas e de recuperação, ou seja, melhores condições de treino para os nossos atletas. Os CAR são lugares essenciais na vida de quem treina obsessivamente para melhorar um décimo, uma marca, um recorde. São em lugares como este que se constrói o futuro do desporto português”, sublinhou Fernando Gomes, reforçando o seu compromisso de valorizar, “acima de tudo”, os “atletas e quem os suporta nas federações desportivas.”

Fernando Gomes anunciou então a entrega de novas Bolsas do Projeto “Esperanças Olímpicas”. “O que significa que mais jovens terão acesso a apoio financeiro, orientação técnica, acompanhamento multidisciplinar e aos meios necessários para conciliar treino e estudos”, concluiu.

Margarida Balseiro Lopes, ministra da Cultura, Juventude, Desporto e Igualdade, encerrou a cerimónia, na qual considerou ter sido dado “mais um passo decisivo para o futuro do desporto, em Portugal”, setor que possui um “impacto crescente na economia, na inovação e no turismo.” Disse a governante que “investir no desporto é investir no País.”



Seguros

Uma App para estar mais perto de si

Descarregue a App myAllianz.
Vemo-nos por lá!



Allianz. Liberdade para viver.

Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.
Seguradora registada na ASF com o código 1028.



Sede do COP foi palco do segundo momento de assinatura de contratos

Posteriormente foram assinados na sede do COP, em Lisboa, os contratos referentes aos CAR da Maia (Atletismo), Viana do Castelo (Bodyboard, Longboard e Surf), Vila Real de Santo António (Atletismo, Futebol, Judo, Natação e Triatlo) e Pocinho (Canoagem e Remo). Assinaram o documento os representantes dos Municípios onde se situam os CAR, as Federações Desportivas e o COP.

O secretário de Estado do Desporto, Pedro Dias, considerou serem estes contratos “um investimento robusto, essencialmente focado em melhorar de forma significativa” as condições para os atletas de alto rendimento “se prepararem de forma conveniente e também, através da participação das federações”, ser possível “melhorar o apetrechamento” dos CAR. O governante destacou e agradeceu a disponibilidade mostrada pelo Comité Olímpico de Portugal para “fazer a gestão destes recursos”.

Os contratos resultam de um processo coordenado pelo COP, em articulação com a Fundação do Desporto, os CAR e as respetivas federações. A execução será acompanhada por mecanismos de monitorização e avaliação de impacto, garantindo rigor e transparência na aplicação dos fundos.

A requalificação prevista pelo Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo abrange os CAR de Anadia, Caldas da Rainha, Golegã, Maia, Montemor-o-Velho, Nazaré, Peniche, Rio Maior, São Jacinto (Aveiro), Viana do Castelo, Vila Nova de Gaia, Vila Nova de Foz Coa e Vila Real de Santo António. De fora deste processo fica o CAR do Jamor, por ser gerido diretamente pelo IPDJ.

Os contratos resultam de um processo coordenado pelo COP, em articulação com a Fundação do Desporto, os CAR e as respetivas federações. A execução será acompanhada por mecanismos de monitorização e avaliação de impacto, garantindo rigor e transparência na aplicação dos fundos



Querido Pai Natal,

neste ano quero surpreender quem mais gosto.



MAIS INFORMAÇÕES



PORTUGAL, BRASIL, CUBA E ESPANHA.
DESDE 1988, SEMPRE PERTO DE SI

DIA OLÍMPICO 2025

Um Movimento que inspira Portugal e o Mundo



O Dia Olímpico celebra o nascimento do Olimpismo moderno, inspirando milhões de pessoas em todo o mundo, através do fascínio dos Jogos Olímpicos, da descoberta dos seus heróis, da experiência de novas modalidades e da vivência dos Valores Olímpicos. Mais do que um evento desportivo, é uma oportunidade única para promover os ideais da Excelência, Amizade e Respeito, pilares que nos guiam para um mundo melhor.

Em 2025, o Comité Olímpico Internacional (COI) voltou a reforçar a campanha "Let's Move?", com a proposta de convidar "+1" amigo a praticar atividade física. Esta campanha foi lançada em 2023 em colaboração com a Organização Mundial da Saúde (OMS) tendo em conta os alarmantes níveis de inatividade física registados a nível global. Pela relevância do tema, a campanha estende-se para além das celebrações oficiais do Dia Olímpico, sendo continuamente promovida pelo COI e pelos seus parceiros.

Em Portugal, o COP associou-se a diversos municípios, associações, clubes e estabelecimentos de ensino para dinamizar as celebrações do Dia Olímpico 2025, realizadas entre 15 de abril e 28 de junho. Durante este período, milhares de participantes envolveram-se em atividades desportivas, culturais e educativas, demonstrando, mais uma vez, a força do Olimpismo como agente de transformação social.

Dia Olímpico 2025 em números:

- **Celebrações realizadas em Portugal:** de 15/04/2025 a 28/06/2025
- **Atividades presenciais:** 24
- **Participantes nas atividades presenciais:** 10 039
- **Locais:** Albufeira, Alcobaça, Ansião, Aveiro, Braga, Cantanhede, Coimbra, Évora, Funchal, Leiria, Lisboa, Mação, Marinha Grande, Santana, Setúbal e Torres Vedras
- **Atletas Olímpicos:** 11 - Beatriz Gomes, Emanuel Silva (Canoaagem), Eduarda Coelho, Francisco Belo, Pedro Buaró, Rui Silva, Samuel Barata (Atletismo) Joaquim Videira (Esgrima), Miguel Nascimento, Ricardo Pedroso e Victoria Kaminskaya (Natação)
- **Campanha nas redes sociais:** 1
- **Interações e alcance da campanha digital:** 4360 interações e 178 209 utilizadores
- **Atividade central do Dia Olímpico:** O GCP com vida ao parque
- **Notícias publicadas nos sites:** 10 (COP) + 24 (Educação Olímpica)
- **Publicações nas redes sociais do COP:** 23
- **Notícias na imprensa escrita (papel e digital):** 45

Atividade Central: “O GCP com vida ao parque”

A principal celebração realizou-se a 26 de maio, em Lisboa, no Parque de Jogos 1.º de Maio, integrada nas comemorações dos 150 anos do Ginásio Clube Português (GCP). A iniciativa “O GCP com vida ao parque” reuniu cerca de 2800 participantes, que tiveram oportunidade de experimentar modalidades como Voleibol, Judo, Shorinji Kempo, Tiro com Arco, Ténis, Pilates, Laser Run, Futebol, Padel e atividades gímnicas.

Os Atletas Olímpicos e o Infante – mascote do COP – foram as grandes atrações do espaço do Dia Olímpico, em que os visitantes tiveram também a oportunidade de realizar diversas atividades com o objetivo de aprofundarem os seus conhecimentos sobre os Jogos Olímpicos através de jogos, pinturas e interação com algumas Tochas Olímpicas.

Outras Atividades em Destaque:

Dia Olímpico em Ansião: Desde 2022, o Município celebra o Dia Olímpico em parceria com o COP. Em 2025, a atividade reuniu os alunos dos 3.º e 4.º anos das várias escolas do 1.º ciclo do Agrupamento de Escolas de Ansião num encontro desportivo no Estádio Municipal, com uma corrida de “trail”, salto em comprimento, desafios de futebol e atividades dinamizadas pelo Programa de Educação Olímpica, num espaço intitulado: “Vamos falar de Jogos Olímpicos”. Todos os participantes receberam uma medalha comemorativa e uma garrafa com mensagem de incentivo à prática desportiva.

ANT Games em Albufeira: A Escola Básica Integrada de Ferreiras, a 14 de maio, e a Escola Básica da Guia, a 24 de abril, acolheram as primeiras edições dos ANT Games, iniciativa da Associação Albufeira apoiada pelo COP no âmbito das celebrações do Dia Olímpico. As atividades envolveram crianças da creche, jardins de infância e 1.º ciclo, que participaram em percursos temáticos com desafios educativos, científicos, ambientais, culturais e desportivos. Através de experiências práticas, lúdicas e significativas, os mais novos foram incen-



tivados a aprender, cooperar e crescer em ambiente colaborativo, onde se valorizou a diversidade, a cidadania e a participação ativa, unindo desporto, cidadania e inclusão numa celebração verdadeiramente Olímpica.

Dia Olímpico no Colégio Valsassina: Os alunos do 1.º ciclo do Colégio Valsassina, em Lisboa, celebraram o Dia Olímpico 2025 com uma recriação de competição multidesportiva. Ao longo da manhã do dia 27 de junho e também para assinalar o último dia de Escola, as turmas experimentaram as modalidades de Corfebol, Ténis, Atletismo, Futebol, Voleibol, Parkour, Artes Marciais, Dança e Xadrez. A iniciativa, promovida pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) através do seu Programa de Educação Olímpica, destacou os Valores Olímpicos e reforçou a parceria entre o COP e o colégio, que promete dar continuidade à celebração nos próximos anos.

Joga Lisboa: A última celebração do Dia Olímpico 2025 aconteceu a 28 de junho durante a fase final do Joga Lisboa, no Parque de Jogos 1.º de Maio e na Piscina Municipal Vale Fundão, em Lisboa. Esta iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa destinada a crianças e jovens dos 5 aos 14 anos de idade reuniu centenas de participantes nas modalidades de Andebol, Atletismo, Basquetebol 3x3, Futebol Lúdico, Ginástica, Natação, Rugby, Ténis de Mesa, Voleibol e Xadrez. No espaço dinamizado pelo COP, os jovens participantes tiveram oportunidade de desenvolver atividades integradas no Programa de Educação Olímpica, nas quais se familiarizaram com os Valores Olímpicos da Excelência, da Amizade e do Respeito, e tiveram a oportunidade de interagir com os Atletas Olímpicos que se associaram a esta iniciativa.

Dia Olímpico: um compromisso com o futuro

O Dia Olímpico 2025 em Portugal demonstrou, uma vez mais, a força do Olimpismo como motor de aprendizagem, inclusão e promoção de estilos de vida ativos. Através de parcerias locais e da participação ativa da comunidade, o COP reforçou o compromisso de levar os Valores Olímpicos a várias regiões do País, inspirando as gerações atuais e futuras.

10 ANOS DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA

Inovar, Educar e Inspirar



Criado em 2015, o Programa de Educação Olímpica (PEO) celebrou em 2024/2025 dez anos letivos de existência, consolidando-se como uma ferramenta inovadora ao serviço dos professores. O PEO contribui para potenciar as aprendizagens essenciais e para a concretização do modelo definido no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), do Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação. Ao longo desta década, o Programa tem-se afirmado como uma referência no cruzamento entre Educação, Desporto e Valores Olímpicos, sempre com o objetivo de aproximar a Escola dos ideais do Olimpismo.

Transição Digital: @OlympicEducation #DigitalTransformation

Com uma visão de implementação nacional orientada para a transição digital, e com o apoio da Solidariedade Olímpica, foi possível desenvolver, no último Ciclo Olímpico, o projeto @OlympicEducation #DigitalTransformation. Estruturado em três fases, entre setembro de 2021 e dezembro de 2024, o projeto permitiu concretizar um conjunto de iniciativas marcantes: desenvolvimento de uma visita virtual 360º à sede do COP; criação do quiosque multimédia digital (instalado no foyer da sede do COP); publicação do livro de atividades “Viagem pelo Mundo Olímpico”; produção de novos conteúdos pedagógicos; remodelação e atualização do Portal de Educação Olímpica – www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt; desenvolvimento de um módulo de formação e-learning (Moodle) destinado a professores; e conceção de materiais promocionais para reforçar a divulgação do Programa.

Experiência Internacional para Implementação Nacional

A partilha de experiências com outros Comitês Olímpicos Nacionais — ao nível de estratégias, desafios e boas práticas na implementação de programas educativos de promoção do

Olimpismo e dos Valores Olímpicos — constitui uma oportunidade única para a evolução contínua do Programa de Educação Olímpica do COP.

Foi neste contexto que Rita Nunes e Joaquim Videira, do Departamento de Educação e Memória Olímpica do COP, participaram na formação de formadores “Trabalhar com o Programa de Educação para os Valores Olímpicos”, promovida pelo Comité Olímpico da Lituânia e cofinanciada pela Solidariedade Olímpica e pela Comissão Europeia, através do programa Erasmus+ Youth.

Realizada em Birštonas, a formação reuniu representantes de 17 países e aprofundou o papel do desporto e da atividade física como ferramentas educativas, explorando temáticas como metodologias de educação para os valores; princípios da educação não formal; o papel da Educação Olímpica no desenvolvimento das competências do século XXI; e psicologia e sociologia das crianças e jovens no contexto atual.

A troca de experiências e boas práticas permitiu reforçar competências para implementar a Educação Olímpica em Portugal de forma mais eficiente, adaptando conteúdos e metodologias às diferentes realidades sociais, culturais e etárias, de norte a sul do país e nas regiões autónomas.

Quiosque Digital: Interatividade ao Serviço do Olimpismo

Criado para proporcionar uma experiência interativa aos visitantes da sede do COP, o Quiosque Digital acrescenta um carácter inovador à forma como é dado a conhecer o Movimento Olímpico. Trata-se de um dispositivo que reúne conteúdos diversificados e permite ao utilizador explorar informações de acordo com o seu interesse e curiosidade. A plataforma é composta por seis módulos distintos: cronologia dos Jogos Olímpicos com informação sobre mascotes, tochas e participação portuguesa; “Sabias que...” – curiosidades do Movimento Olímpico; *selfie* – módulo de fotografia que envia as fotografias dos utilizadores para o email; jogos; “Desafio Olímpico” – combinação de jogos que confere ao utilizador um certificado de participação; e visita virtual 360º à sede do COP.

Mais do que uma ferramenta tecnológica, o Quiosque Digital é uma porta de entrada para o universo do Olimpismo, promovendo a aprendizagem de forma lúdica e envolvente.

Viagem pelo Mundo Olímpico

A publicação *Viagem pelo Mundo Olímpico*, disponível em formato físico e digital, foi concebida para apoiar professores de diferentes áreas disciplinares na implementação de projetos e atividades no âmbito da Educação Olímpica. O objetivo é simples e inspirador: promover a descoberta do Olimpismo, dos Jogos Olímpicos e do Movimento Olímpico junto da comunidade educativa. A obra é constituída por 26 temas do Movimento

Olímpico, cada um acompanhado de propostas de atividades pedagógicas que convidam os alunos a explorar e refletir sobre os valores e a história do Movimento Olímpico. Cada tema é introduzido com um breve enquadramento teórico, que pode ser aprofundado através dos fascículos temáticos do Programa de Educação Olímpica e de outras publicações do COP e do Comité Olímpico Internacional (COI). A *Viagem pelo Mundo Olímpico* constitui uma verdadeira inspiração, colocando o Olimpismo ao serviço da Educação e incentivando professores e alunos a viverem os Valores Olímpicos no dia a dia.

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA EM NÚMEROS

355	Estabelecimentos de ensino integrados
1090	Professores registados
15	Fascículos temáticos
2	Publicações com propostas de atividades
816	Atividades registadas no Portal
122 899	Participantes
35	Desafios lançados
9 901	Certificados de participação nos desafios emitidos
246	Visitas à sede do COP
6309	Visitantes
11	Protocolos de cooperação

VISITA VIRTUAL 360º

O Universo Olímpico à distância de um clique

Nos últimos anos, a sede do Comité Olímpico de Portugal (COP) tem vindo a ganhar uma nova dimensão, transformando-se num verdadeiro espaço museológico e interpretativo. Aqui reúnem-se objetos, fotografias e informações que contam a história do contributo de Portugal para o Movimento Olímpico, preservando e partilhando uma memória coletiva de grande valor.

Com o objetivo de tornar este património acessível a todos, mesmo àqueles que não têm possibilidade de se deslocar fisicamente à sede do COP, foi desenvolvida uma Visita Virtual 360º. Esta experiência digital convida os utilizadores a explorar as instalações, descobrir o percurso Olímpico português e conhecer de perto as peças expostas no foyer do edifício, acompanhadas de conteúdos informativos sobre diferentes temas ligados ao Olimpismo.

Para quem já conhece o espaço, a visita virtual é um complemento enriquecedor: disponibiliza mais de 120 pontos de interesse, com acesso a textos, imagens, vídeos e ligações a outras fontes e instituições. Desta forma, cada visitante pode aprofundar os temas que mais lhe despertam curiosidade, de forma livre e interativa.



Uma experiência imersiva e acessível

A Visita Virtual 360º – disponível em www.comiteolimpicoportugal.pt/visitavirtual – é uma ferramenta inovadora que transporta o visitante para dentro do COP, sem sair de casa. Entre as suas principais características destacam-se:

- **Imersão total:** a sensação de estar presente no local, através de imagens em alta resolução e interação intuitiva.
- **Recursos visuais:** fotografias e vídeos em 360 graus que permitem “caminhar” pelo espaço e contemplar cada detalhe.
- **Interatividade:** possibilidade de clicar em pontos de interesse para aceder a informações adicionais ou visualizar conteúdos multimédia.
- **Acessibilidade tecnológica:** compatível com computadores, tablets e smartphones, exigindo apenas ligação à internet.

Combinando inovação tecnológica com o património do Movimento Olímpico nacional, esta visita virtual constitui uma ponte entre o passado e o futuro, democratizando o acesso à memória desportiva e aproximando ainda mais os cidadãos do espírito Olímpico.

CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

Preservar o Passado Inspirar o Futuro

O Comité Olímpico de Portugal (COP) tem vindo a afirmar-se na salvaguarda do património desportivo nacional, através de um investimento contínuo na preservação, valorização e divulgação da memória Olímpica. Este esforço está corporizado no **Centro de Documentação para Preservação da Memória**, que integra o Arquivo Histórico, a Biblioteca e o Espólio Museológico da instituição.

Arquivo Histórico Digital: Um Repositório Vivo de Memória

Criado em 2013, o Arquivo Histórico do COP tornou-se um projeto pioneiro de acesso aberto à história Olímpica nacional. Com uma plataforma digital - www.arquivo.comiteolimpicoportugal.pt/ - em constante evolução, o COP disponibiliza hoje mais de 255 mil documentos, 8 mil fotografias e 2 mil recortes de imprensa, permitindo a investigadores, estudantes e público em geral um mergulho profundo na trajetória portuguesa no Movimento Olímpico.

Este acervo, cuja documentação mais antiga remonta a 1915 representa um testemunho documental ímpar da história desportiva do país — cuidadosamente organizado, descrito segundo normas internacionais (ISAD(G)) e tratado com rigor arquivístico.

Biblioteca: Um Património Literário em Expansão

O COP é também guardião de uma biblioteca especializada, que reúne publicações raras, edições oficiais e periódicos dedicados ao desporto e ao Olimpismo. Este património bibliográfico, cuja catalogação está em execução, será brevemente acessível através da plataforma digital: <https://biblioteca.comiteolimpicoportugal.pt/>, integrando-se nas redes nacionais e internacionais de bibliotecas científicas. Esta modernização permitirá a consulta online e requisição de leitura, valorizando um espólio onde se cruzam ciência, cultura e desporto.

Doações e Legados:

A História nas Mãos de Quem a Viveu

Cada vez mais Atletas Olímpicos, dirigentes e famílias confiam ao COP os seus espólios pessoais — medalhas, trajes, fotografias, documentos, *memorabilia* — reconhecendo a importância de integrar estes legados na narrativa coletiva do desporto nacional. Estas doações não são apenas objetos: são símbolos de superação, orgulho e identidade, que ganham vida

nova quando contextualizados e divulgados.

“O legado patrimonial do desporto é uma parte da sua história. Valorizá-lo é respeitar a memória desportiva.”

Preservar a história é também projetar o futuro. O Centro de Documentação do Comité Olímpico de Portugal é hoje uma referência de boas práticas na gestão documental, arquivística e museológica, ao serviço da cultura, da investigação e da identidade nacional.



IMPULSO

BOLSAS
DE EDUCAÇÃO



O Programa Impulso I Bolsas de Educação Jogos Santa Casa visa apoiar a formação de atletas olímpicos, paralímpicos e surdolímpicos, dando-lhes o impulso necessário para conjugarem a sua exigente prática desportiva com o percurso académico e, assim, prepará-los para as conquistas do futuro.

+

+

521

BOLSAS ATRIBUÍDAS

+1.4MILHÕES

EUROS DISTRIBUÍDOS

256

ATLETAS APOIADOS

28

MODALIDADES

+

+

**JUNTAMOS A EDUCAÇÃO
À AMBIÇÃO DESPORTIVA**



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL



COMITÉ PARALÍMPICO
PORTUGAL



Saiba mais em impulso.jogossantacasa.pt

PRÉMIOS CIÊNCIAS DO DESPORTO COP | REPSOL

com número recorde de participantes

Os Prémios Ciências do Desporto alcançaram um marco histórico na sua 9.ª edição: 95 trabalhos submetidos, o número mais elevado de sempre, superando largamente edições anteriores e invertendo a quebra registada em 2023. Este crescimento expressivo reflete o dinamismo da comunidade científica e académica, bem como o impacto positivo das medidas de divulgação implementadas.

As categorias a concurso foram “Treino Desportivo”, “Psicologia e Pedagogia do Desporto” e “Medicina do Desporto”, tendo sido constituídos painéis de júri com personalidades de reconhecido mérito nas respetivas áreas, que distinguiram os seguintes trabalhos, em 2025:



Treino Desportivo

Sara Leal dos Santos – ***How many creatives are enough? Exploring how manipulating the number of creative players in the opposing team impacts footballers' performance during small-sided games.***

Menções honrosas: Eduardo Abade - *Examining the impact of different re-warm-up strategies on non-starter basketball players' physical performance*; e Jorge Morais - *Effects of on-court tennis training combined with hiit versus rst on aerobic capacity, speed, agility, jumping ability, and internal loads in young tennis players.*

Psicologia e Pedagogia do Desporto

Luís Rodrigues – ***Improving motor competence of children. The “super quinas” intervention program in portuguese primary schools.***

Menções honrosas: Sara Oliveira - *Playwithheart: non-randomized feasibility trial of a mindfulness, acceptance, and compassion-based programme for adolescent athletes*; e Marco Teixeira - *The mediating role of perfectionism in parental involvement and young athletes' performance.*

Medicina do Desporto

José Pedro Correia – ***Does the tortoise or the hare get a hamstring strain? Movement rate and brain-muscle coupling in male footballers with and without hamstring injury history.***

Menções honrosas: Cristiana Santos - *Menstrual cycle impact and barriers for football and futsal performance of portuguese players-a survey-based cross-sectional study*; e Nuno Lopes - *Athlete health implications of match injuries in portuguese rugby union.*

O trabalho vencedor em cada uma das áreas temáticas recebeu um prémio monetário de cinco mil euros, enquanto cada menção honrosa recebe um diploma.

Os prémios desta edição foram entregues numa sessão pública, na Universidade de Aveiro, contando com a presença de Pedro Dias, Secretário de Estado do Desporto.



Bolsas de estudos

Ao longo de 2025, com o financiamento da Solidariedade Olímpica, o COP promoveu a participação e concedeu bolsas de estudo destinadas a reforçar a qualificação no seio do Movimento Olímpico. Estas bolsas abrangem diferentes áreas, desde programas de mestrado em Gestão, como o MEMOS – Mestrado Executivo em Gestão das Organizações Desportivas, ou em Estudos Olímpicos, até bolsas para treinadores, que possibilitam a frequência de cursos em Ciências do Desporto (CAR ESP, Hungarian University of Sports Science, USOPC & University of Delaware, USA) ou de cursos específicos de modalidades, como os promovidos pela World Archery.

Reconhecendo a relevância das equipas multidisciplinares e o impacto da sua contribuição no desempenho dos atletas, o COP divulgou igualmente os diplomas e certificados do IOC: IOC Certificate in Drugs in Sport; IOC Certificate in Mental Health in Elite Sport; IOC Certificate: Safeguarding Officer in Sport; IOC Diploma in Nutrition; IOC Diploma in Sports Medicine; IOC Diploma in Sports Physical Therapies.

Com o apoio da Solidariedade Olímpica, foi possível atribuir, em 2025, quatro bolsas de estudo para a frequência destes cursos.

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Homenagem a árbitras e juízas

No Dia Internacional da Mulher, o COP celebra as conquistas das mulheres no desporto em Portugal, inspirando atletas e outras agentes do presente e do futuro, reconhecendo o seu impacto histórico e reforçando a importância da igualdade na participação de mulheres e homens no desporto.

Desde 2016, o COP assinala esta data homenageando mulheres que se distinguiram em diferentes áreas. Ao longo dos anos, foram reconhecidas dirigentes, investigadoras, treinadoras, jornalistas, árbitras e juízas que representaram Portugal em Jogos Olímpicos, bem como atletas empreendedoras e pioneiras que abriram caminho em diversas modalidades.

Em 2025, a homenagem centrou-se nas árbitras e juízas portuguesas que representaram Portugal em Jogos Olímpicos. Um total de 14 mulheres, provenientes de cinco modalidades, foram distinguidas:

- Ginástica Artística Feminina: Esbela da Fonseca Miyake, Liliana Rodrigues e Alda Corte-Real
- Ginástica Rítmica: Jenny Candeias, Ida Pereira, Eunice Lebre, Josefina Cruz e Maria de Lurdes Ávila Carvalho
- Ciclismo: Paula Martins
- Ténis: Mariana Alves, Catarina Amorim Silva e Mariana Enguiça
- Ténis de Mesa: Celeste Araújo
- Triatlo: Paula Maia



De sublinhar que a maioria das homenageadas atuou em modalidades tradicionalmente femininas, o que evidencia os desafios que ainda persistem para garantir uma participação equilibrada das mulheres em todos os níveis, funções e áreas de competência do desporto.

Ao valorizar a dedicação e o percurso destas mulheres, a homenagem do Comité Olímpico de Portugal visou celebrar conquistas passadas, inspirar futuras gerações e renovar o compromisso com a igualdade de participação de mulheres e homens no desporto.

NOVAS LIDERANÇAS

Para um Desporto +Igual

A 3.ª edição do programa de formação e mentoria “Novas Lideranças, para um Desporto +Igual”, liderada pelo Comité Olímpico de Portugal (COP), com o apoio da Solidariedade Olímpica, e desenvolvido numa parceria colaborativa com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG) e a Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres (PPDM), parcerias determinantes para o sucesso do programa, fechou um ciclo, consolidando uma iniciativa de menção no panorama desportivo nacional, que se distinguiu pela sua capacidade de sensibilização e impacto transformador junto de jovens dirigentes desportivos.

Desde a sua criação, em 2023, com a finalidade de melhorar as capacidades de liderança dos jovens dirigentes (até aos 35 anos, homens e mulheres) e conceber planos para um DESPORTO +IGUAL, incorporando a igualdade como uma prioridade na agenda de boa governação das suas organizações desportivas, o programa contribuiu para:



- Desenvolver, em jovens dirigentes desportivos, competências de liderança com enfoque na igualdade entre homens e mulheres;
- Fomentar redes de colaboração entre estes jovens (um total de 47 jovens, rapazes e raparigas);
- Estabelecer um processo de mentoria entre estes jovens e líderes de reconhecido mérito em organizações desportivas nacionais e internacionais, que partilham a sua sabedoria e experiência, apoiando as novas gerações (um total de 30 mentores/as, homens e mulheres);
- Potenciar mudanças organizacionais inclusivas no desporto (em particular no desporto de base local);
- Projetar o COP como entidade de referência, nacional e internacional, na promoção da igualdade.

GRASS

Um projeto europeu orientado para a proteção do desporto de base



Com foco no apoio direto a clubes e associações desportivas locais, o projeto GRASS está a reforçar a proteção no desporto de base em vários países europeus.

Coordenado pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) e financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia, o projeto GRASS – *Safer Grassroots Sport* teve início em janeiro de 2024 e decorre até ao final do ano. Com o objetivo central de apoiar clubes desportivos de base na definição e implementação de medidas de prevenção da violência e do abuso, o projeto desenvolveu duas ferramentas práticas: uma ferramenta de autoavaliação *Safe Sport*, que permite diagnosticar o nível de proteção existente, e um Kit de Ferramentas *Safe Sport*, com materiais acessíveis para aplicação direta no terreno.

O consórcio do projeto é composto por sete organizações, incluindo os Comitês Olímpicos Nacionais da Albânia e Eslovénia, o Ministério da Juventude e Desporto da Bulgária e três entidades especializadas em proteção no desporto: a SportiEQ (Bélgica), a Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (Espanha) e a Qantara Sports (Portugal). Esta aliança multidisciplinar e internacional permite uma abordagem técnica, culturalmente sensível e adaptável aos diferentes contextos do desporto.

Na fase final do projeto, foram realizados “workshops” com clubes-piloto em cada país participante, bem como eventos multiplicadores nacionais para partilhar boas práticas e sensibilizar agentes desportivos e parceiros-chave locais. Estes eventos, cujo principal objetivo passa por mostrar o trabalho desenvolvido, assumem também um papel determinante na disseminação dos resultados do projeto junto dos seus membros, parceiros e de outras entidades nacionais com responsabilidades relevantes neste domínio. O encerramento oficial do GRASS aconteceu em novembro, com a conferência final em Lisboa (na sede do COP), reunindo todos os participantes e principais “stakeholders” para apresentar as ferramentas desenvolvidas e os resultados obtidos, bem como inspirar futuros agentes de mudança no domínio da proteção contra a violência e abuso no desporto.

SAFE HARBOUR

COP em iniciativa europeia de referência



Com o desporto seguro no centro das prioridades, o Comité Olímpico de Portugal assume papel ativo na construção de uma resposta europeia contra a violência e o abuso.

Desde janeiro de 2025, o COP é parceiro do projeto europeu SAFE HARBOUR – “Strengthening Response Mechanism for Safeguarding in European Sports”, financiado pelo programa Erasmus+. Com conclusão prevista para junho de 2027, este projeto reúne 27 organizações, incluindo o Comité Olímpico Internacional, Federações Internacionais, 20 Comitês Olímpicos Nacionais e instituições académicas de referência. O objetivo comum é reforçar os mecanismos de proteção contra a violência e o abuso no desporto europeu, através da análise de práticas existentes, identificação de lacunas e criação de uma estrutura europeia de resposta.

Entre os marcos mais relevantes do projeto está a criação da Rede Europeia de Salvaguarda no Desporto (ENSS), uma plataforma online dedicada à partilha de boas práticas e ao apoio técnico às organizações desportivas. Estão ainda previstos Eventos Multiplicadores Nacionais, que visam sensibilizar e envolver um leque alargado de agentes desportivos. O SAFE HARBOUR pretende deixar um legado duradouro, capacitando os Comitês e Federações com ferramentas práticas e estabelecendo as bases para a criação de um futuro Centro Regional de Proteção do COI.

Ao longo de 2025, o COP participou ativamente em reuniões presenciais e grupos de trabalho mensais, contribuindo para o desenvolvimento das tarefas atribuídas no âmbito do consórcio. Este envolvimento reforça o compromisso do COP com a promoção de ambientes seguros, íntegros e responsáveis no desporto nacional, alinhando-se com as prioridades internacionais nesta matéria.

PELO RESPEITO

Reforçada a formação e a prevenção contra a manipulação de competições



Com ações dirigidas a atletas e treinadores, o COP mantém o seu compromisso na defesa dos valores fundamentais do desporto.

Em 2025, a Unidade de Integridade do COP deu continuidade ao trabalho desenvolvido na prevenção da manipulação de competições, reforçando ações de sensibilização, prevenção e educação. Foram promovidas ações formativas adaptadas a diferentes escalões etários e contextos, destinadas a atletas e treinadores, consolidando o papel do COP enquanto promotor da integridade desportiva. Estas sessões abordam as ameaças da manipulação de resultados, analisando os seus impactos desportivos e regulamentares, e apresentam ferramentas de proteção aplicáveis tanto em competições nacionais como em representação internacional.

As dinâmicas de grupo e análise de casos práticos são parte essencial destas formações, permitindo aos participantes compreender melhor os riscos e fortalecer a sua capacidade de resposta perante potenciais situações de vulnerabilidade. O trabalho integra-se no programa “Pelo Respeito”, implementado pelo COP desde 2017, que procura alargar o conhecimento e as competências dos agentes desportivos, com particular atenção aos mais jovens, promovendo a integridade e a proteção das competições.

O projeto “Pelo Respeito” dirige-se a atletas, treinadores, oficiais, dirigentes e encarregados de educação, reforçando que a manipulação de competições é uma ameaça transversal a todas as modalidades e escalões etários. No panorama internacional, o COP tem vindo ainda a colaborar com o Comité Olímpico Internacional (COI) e a INTERPOL, numa parceria voltada para os Comitês Olímpicos de Países de Língua Oficial Portuguesa. Em 2025, realizaram-se já ações de capacitação na Guiné-Bissau, estando prevista a próxima iniciativa em Cabo Verde, ampliando o alcance e o impacto desta missão.

VIVER O DESPORTO – ABRAÇAR O FUTURO

Um programa de inclusão e esperança



Criado em 2016 pelo Comité Olímpico de Portugal (COP), o programa “Viver o Desporto – Abraçar o Futuro” tornou-se um verdadeiro farol de esperança e inclusão para refugiados em Portugal. Inspirado nos Valores Olímpicos de Respeito, Amizade e Excelência, o programa utiliza o desporto como uma poderosa ferramenta de integração social e acolhimento.

Desde a sua criação, mais de um milhar de refugiados beneficiaram do programa, encontrando no desporto uma oportunidade para praticar atividade física, criar laços e reforçar o sentimento de pertença. Apesar das limitações financeiras, centros de acolhimento, parceiros e organizações desportivas têm mantido o seu compromisso, garantindo atividades regulares e convidando grupos de refugiados a assistirem a importantes eventos desportivos nacionais – experiências marcantes que promovem inclusão e proximidade.

Relativamente ao objetivo de identificar potencial talento desportivo em atletas refugiados e proporcionar-lhes condições adequadas para o desenvolvimento de uma carreira no desporto, após os Jogos Olímpicos de Paris 2024, não foram submetidas propostas para integrarem a Equipa Olímpica de Refugiados (EOR) no ciclo que culminará em Los Angeles. Ainda assim, ao longo de 2025 o COP manteve contactos com Federações Desportivas para identificar potenciais talentos.

O “Viver o Desporto – Abraçar o Futuro” continua, assim, a afirmar-se como um exemplo inspirador de como o desporto pode transformar vidas, promovendo a integração e construindo um futuro mais justo, solidário e esperançoso para todos.

PARCEIROS OLÍMPICOS

Reforçam apoio ao Comité Olímpico de Portugal até LA28

Pretende-se aumentar os resultados através do financiamento do Marketing Olímpico, garantindo a sustentabilidade financeira a médio e longo prazo, bem como aumentar a credibilidade da instituição Comité Olímpico de Portugal e das suas marcas.

A estratégia e plano de marketing para o Ciclo Olímpico LA28 foi enquadrada na visão da Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal, “Desenvolver, proteger e valorizar o Movimento Olímpico em conformidade com a Carta Olímpica, promovendo a excelência desportiva com melhoria de resultados em todas as dimensões da atividade do Comité Olímpico de Portugal, e garantindo o desenvolvimento sustentável do desporto em parceria com todos os interessados e a todos os níveis em Portugal”.

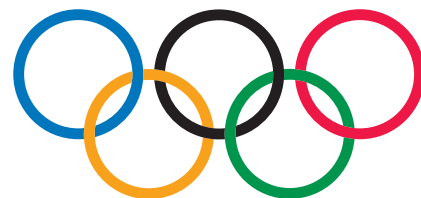
Sob o lema “Saber Fazer, Fazer Vencer” a estratégia e plano de marketing está de acordo com os 5 eixos estratégicos: 1- Abordagem Centrada no Atleta, 2 - Colaboração Integrada, 3 - Representação Internacional, 4 - Sustentabilidade no Desporto, 5 - Inclusão e Diversidade, em sintonia com as orientações do Comité Olímpico Internacional - Marketing Olímpico.

O Marketing Olímpico tem uma importante missão de mobilizar Portugal, estimulando o apoio dos portugueses ao desporto em geral e aos atletas em particular, continuando a reforçar a ligação dos portugueses à Equipa Portugal, promovendo campanhas de valorização das marcas Equipa Portugal e Comité Olímpico de Portugal.

A cooperação e a transformação são fundamentais na relação com o universo desportivo, o mercado empresarial e com os portugueses em geral.

O Comité Olímpico de Portugal coordena os programas de marketing Olímpico com os seguintes objetivos:

- Gerar receita para as atividades do Comité Olímpico de Portugal no apoio às modalidades e preparação dos atletas para a participação nos Jogos Olímpicos
- Assegurar que os Jogos Olímpicos são divulgados junto do maior número possível de portugueses através da transmissão televisiva nas várias plataformas
- Promover e proteger o património inerente à marca e aos ideais Olímpicos
- Proteger e regular a associação comercial aos Jogos Olímpicos e propriedades Olímpicas
- Criar e manter programas de marketing de longo prazo
- Mobilizar os parceiros Olímpicos na promoção do Movimento Olímpico em Portugal
- Atingir resultados para o ciclo Olímpico LA28, através de apoios financeiros, produtos e serviços e ativação, reconhecimento de marca e aumentar o interesse na Equipa Portugal.



PROGRAMA INTERNACIONAL NO APOIO ao Movimento Olímpico em Portugal

<https://www.olympics.com/ioc/partners>

No âmbito dos contratos assinados entre o Comité Olímpico Internacional e o Comité Olímpico de Portugal, foi assegurado o apoio de onze marcas globais em diversas categorias. A gestão e ativação do programa TOP com as empresas e marcas dos Parceiros Olímpicos Internacionais em Portugal permite dar cumprimento às obrigações contratuais e potenciar a visibilidade e a valorização das marcas.

No âmbito do marketing olímpico internacional é feita a gestão e ativação do programa de Licenciamento do Comité Olímpico Internacional em Portugal, procurando um maior envolvimento no território nacional dos diversos produtos, com o

objetivo de promover as várias edições dos Jogos Olímpicos em território nacional.

O programa de Hospitalidade do Comité Olímpico Internacional em Portugal, com implementação do processo de gestão de Ticketing e de programas de Hospitalidade para os Jogos Olímpicos de LA 2028, proporciona o acesso à experiência de assistir aos Jogos Olímpicos.

O apoio e envolvimento dos Parceiros Olímpicos Internacionais é fundamental para a promoção do Road to LA28 na qualificação dos atletas da Equipa Portugal para os Jogos Olímpicos LA 2028.



JOMA veste os atletas da Equipa Portugal

<https://www.joma-sport.com/>

Acordo de Parceiro Olímpico com a Joma vai permitir o fornecimento de equipamentos desportivos para todas as participações da Equipa Portugal no Ciclo Olímpico LA28 bem como para as necessidades de equipamentos para ações e eventos do Comité Olímpico de Portugal

As federações desportivas irão também beneficiar do apoio da Joma através das condições especiais na aquisição de equipamentos desportivos e do desenvolvimento de uma linha design exclusiva que permita uniformizar a representação de Portugal nas competições internacionais.

No âmbito deste acordo com a Joma foi ainda assegurado o apoio aos atletas olímpicos na aquisição de equipamentos desportivos com condições especiais.

Portugal como organizador do Jogos do Mediterrâneo de Praia Portimão Lagoa 2027 irá beneficiar ainda do patrocínio de equipamentos desportivos para a organização e voluntários deste evento.



TAP será a companhia área oficial da Equipa Portugal para o ciclo olímpico LA28

A TAP apresentou a campanha VAMOS LA, para reforçar a mensagem de apoio ao desporto português e em particular aos atletas da Equipa Portugal em preparação para os Jogos Olímpicos Los Angeles 2028.

No evento realizado no Hangar 4 do Campus TAP, no passado dia 5 de novembro, foram formalizados contratos de parceria com o Comité Olímpico de Portugal e Comité Paralímpico de Portugal. Esta parceria permite a ambos os comités e às federações desportivas o acesso a condições especiais e na marcação de viagens para destinos TAP, no âmbito das participações desportivas dos atletas olímpicos e paralímpicos.

Como forma de celebrar o apoio aos medalhados olímpicos e paralímpicos portugueses em Paris 2024, a TAP ofereceu cartões Miles&GO Gold e Silver, que permitem o acesso dos atletas a vantagens exclusivas. Este apoio será também estendido aos atletas que conquistarem medalhas em Los Angeles 2028.

Com a abertura da rota direta da TAP que liga Lisboa a Los Angeles, a Equipa Portugal irá viajar de forma mais confortável até aos Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos Los Angeles 2028.

Foi promovida uma conversa inspiradora com os atletas campeões olímpicos Carlos Lopes e Rosa Mota, que participaram nos Jogos Olímpicos LA 1984, e a nova geração de atletas em preparação para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos LA 2028, Patrícia Sampaio e Diogo Cancela.



ACORDO COM A INCM

permite a emissão de moeda comemorativa da participação nacional nos Jogos Olímpicos



<https://incm.pt/>

O Comité Olímpico de Portugal formalizou com a Imprensa Nacional Casa da Moeda, no passado dia 11 de novembro, o acordo de Parceiro Olímpico de Licenciamento do Comité Olímpico de Portugal, tendo em vista a produção da moeda comemorativa, alusiva à participação portuguesa nos Jogos Olímpicos Los Angeles 2028.

Durante a cerimónia o Presidente do Comité Olímpico de Portugal e a Presidente do Conselho de Administração da INCM, descerraram a placa de Parceiro Olímpico no Comité Olímpico de Portugal.



BMW regressa como viatura oficial do Comité Olímpico de Portugal

<https://www.bmw.pt/>

Foi no dia 24 de novembro que celebrámos o regresso da BMW ao movimento olímpico em Portugal numa parceria até ao final do ciclo olímpico LA28.

O acordo de mobilidade permite a disponibilização de viaturas BMW para o Comité Olímpico de Portugal bem como condições especiais na aquisição para as federações desportivas e atletas olímpicos.

Os atletas olímpicos Emanuel Silva, Patrícia Sampaio, Vasco Vilaça, Maria Martins, Afonso Costa e Patrícia Batista, tiveram a oportunidade de fazer um *test drive* em viaturas BMW e partilhar a sua experiência no dia do evento.



ACADEMIA OLÍMPICA DE PORTUGAL

Exposição “Mascotes Olímpicas” continua a fazer o seu caminho

A sede do Agrupamento de Escolas Soares Basto, em Oliveira de Azeméis, acolheu a exposição «Mascotes Olímpicas. De talismãs a símbolos de identidade» para uma abordagem temática multidisciplinar. Concebida pela Academia Olímpica de Portugal (AOP), a exposição contou com o especial empenho de turmas dos 11.º e 12.º anos da escola secundária, tendo sido integrada no Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, levado a cabo na escola. Nesse âmbito, a exposição deu oportunidade para que os alunos do Curso Técnico de Produção em Metalomecânica – Programação e Maquinação (11.ºJ) desenhassem e imprimissem em 3D as silhuetas de todas as mascotes olímpicas, mostradas a par das peças do acervo habitual da exposição. Por sua vez, as turmas do Curso Técnico de Desporto (12.ºG e 12.ºH) asseguraram a divulgação do projeto, desde a criação gráfica do cartaz até à produção de informação externa. A exposição esteve patente de 24 de março a 4 de abril.

PRÉMIO JOVEM Pierre de Coubertin

Ainda no âmbito nacional, a AOP atribuiu o Prémio Jovem Pierre de Coubertin a Manuel Castillo, aluno do 5.º ano do Colegio de Educación Infantil y Primaria Moreno y Chacón, de Ayamonte (Espanha). O galardão foi instituído pela AOP em 2024 no quadro da parceria com a organização dos Jogos de Quelfes, tendo sido entregue durante a Gala Era uma Vez Marim, que encerrou a edição de 2025 da Atlantiada. Na ocasião, a atribuição do prémio ao jovem andaluz foi fundamentada com o interesse demonstrado por Manuel Castillo pelo fenómeno olímpico, aliado a uma conduta exemplar no contexto desportivo.

PEDRO RAMOS na sessão para Jovens Embaixadores Olímpicos

Cumprindo uma das missões estatutárias que lhe estão confiadas, a AOP seleccionou o jovem Pedro Ramos para participar na 65.ª Sessão para Jovens Embaixadores Olímpicos da Academia Olímpica Internacional. Reunião que tem lugar anualmente em Olímpia, na Grécia, a sessão deste ano decorreu de 8 a 18 de junho e contou com a presença de mais de 170 jovens, provenientes de 102 países. Além das intervenções nos momentos de debate em grupo, Pedro Ramos apresentou um cartaz que produziu ainda em Portugal para dar a conhecer aos participantes a história do Movimento Olímpico em Portugal.

TIAGO VIEGAS eleito presidente da APAO

O presidente da AOP, Tiago Viegas, foi eleito a 17 de maio para a presidência da Associação Pan-ibérica de Academias Olímpicas (APAO), no último dia do congresso da entidade realizado na Ericeira (e pela primeira vez em Portugal). A APAO congrega as academias olímpicas dos países de língua portuguesa ou espanhola e foi já na qualidade de presidente dessa estrutura internacional que Tiago Viegas participou, nos dias 7 e 8 de junho, em duas conferências em Angola. Pierre de Coubertin, Jogos Olímpicos da Antiguidade e Valores Olímpicos foram os três temas desenvolvidos nas comunicações do presidente da AOP, falando no primeiro dia para alunos, professores e convidados do Colégio Internacional de Luanda e no segundo para um auditório de professores em Muxima, 130 quilómetros a sudeste da capital angolana.



Pedro Ramos com o antigo presidente do Comité Olímpico Internacional, Thomas Bach

MEMÓRIA ORAL do Olimpismo Português avança

Dando continuidade ao projeto Memória Oral do Olimpismo Português, o primeiro semestre de 2025 conheceu a realização de 17 entrevistas, nelas se incluindo as três últimas do ciclo dos chefes de missão. A 21 de fevereiro, a AOP celebrou protocolo de colaboração com o Lisboa Ginásio Clube, tendo em vista a realização de entrevistas a personalidades olímpicas do clube, entre atletas e treinadores.

MISSÕES 2026



Jogos Olímpicos de Inverno voltam a marcar o calendário competitivo, com encontro marcado para Itália

As Missões do próximo ano

O próximo ano volta a contar com várias Missões a cargo do Comité Olímpico de Portugal, que pode já marcar na agenda. Das modalidades de inverno, à comunidade do Mediterrâneo e à competição para os mais jovens há boas provas para acompanhar em 2026, sempre com os melhores atletas da Equipa Portugal.

XXV JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

06 a 22 fevereiro 2026 – Milão-Cortina, Itália

Voltam os Jogos Olímpicos em 2026, com a 25.^a edição de inverno. As competições decorrem entre a zona de Milão e de Cortina d'Ampezzo e esta será a quarta vez que Itália acolhe os Jogos Olímpicos, sendo três delas de inverno e com Cortina d'Ampezzo a repetir a organização de 1956.

A Estafeta da Tocha iniciou-se a 26 de novembro de 2025, com o acender da Chama em Olímpia, na Grécia, e termina a 6 de fevereiro de 2026 em Milão coincidente com a Cerimónia de Abertura no Estádio de San Siro. A competição cresce em relação à edição de Pequim 2022, agora com 116 eventos de medalha em 16 disciplinas.

Para já a Equipa Portugal tem garantidas três quotas – uma no Esqui de Fundo masculino, uma no Esqui Alpino masculino e outra no feminino.



Esqui Alpino tem garantida presença portuguesa tanto na prova feminina como na masculina



XX JOGOS DO MEDITERRÂNEO

21 agosto a 03 setembro – Taranto, Itália

No verão a Equipa Portugal volta a Itália, desta vez para competir nos Jogos do Mediterrâneo, marcando a terceira presença nacional nesta competição. Com mais de 70 anos de história, esta edição dos Jogos do Mediterrâneo terá em ação 25 modalidades individuais e cinco de equipa. São elegíveis para competir 26 nações da Europa, África e Ásia, esperando-se mais de 4500 atletas.

O histórico de Portugal nesta prova é amplamente positivo. Na primeira participação em Tarragona 2018, os portugueses somaram 24 medalhas numa delegação composta por 221 atletas. Quatro anos depois, em Oran 2022, somaram-se 25 medalhas em seis modalidades, num total de 159 atletas portugueses em prova. Está ainda em definição a composição da equipa portuguesa para a edição do próximo ano.



Rafael Reis foi um dos medalhados em 2022, tendo vencido o contrarrelógio individual

Alexandre Montez trouxe duas medalhas de Buenos Aires 2018: ouro na estafeta mista de Triatlo e prata na prova individual



IV JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE

31 outubro a 13 novembro – Dakar, Senegal

Pela primeira vez uma competição olímpica irá acontecer em solo africano, marcando um momento histórico e transformador que pretende inspirar todo o mundo. Com o lema “Africa Welcomes, Dakar Celebrates” (África acolhe, Dakar celebra) a competição pretende comemorar a autenticidade do continente africano, a essência da sua hospitalidade e o espírito festivo da cidade-sede.

Do programa competitivo farão parte 25 modalidades e ainda mais 10 integram o programa de promoção. No total serão 151 eventos de medalha, divididos igualmente entre homens e mulheres, com 72 eventos para cada género e ainda sete eventos mistos. Esta é também a primeira vez que os Jogos Olímpicos da Juventude terão plena igualdade de género, tanto na quota global de atletas mas também em todas as modalidades, disciplinas e eventos.

Na edição de Buenos Aires 2018, os jovens atletas portugueses trouxeram cinco medalhas – duas de ouro e três de prata – para um total de 41 atletas.

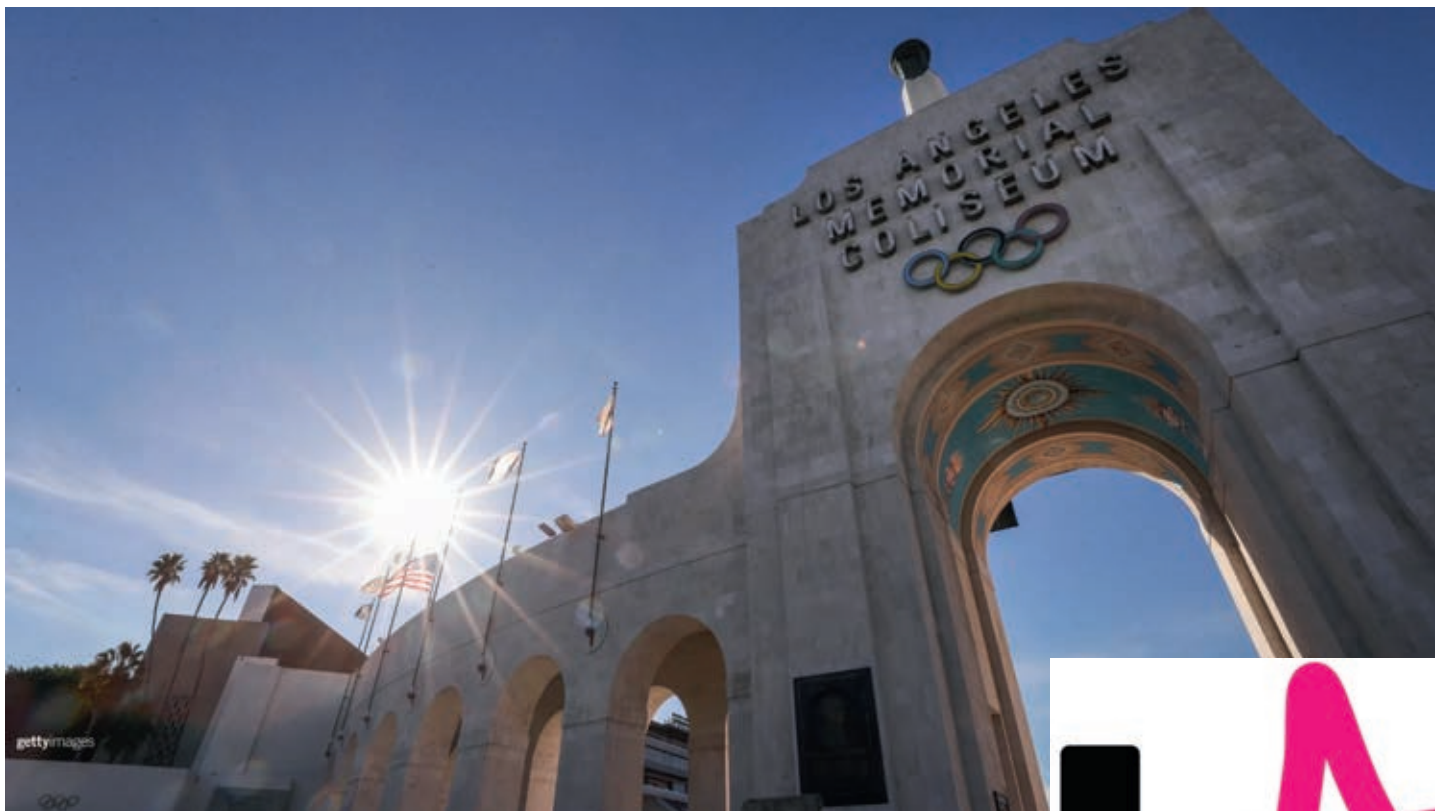


SAMSUNG

Presentes inesquecíveis

Transforme este Natal com
a magia da Galaxy AI





Los Angeles Memorial Coliseum volta a ser um local central para os Jogos Olímpicos

LOS ANGELES

cidade olímpica



Pela terceira vez, a segunda maior cidade americana acolhe os Jogos Olímpicos de verão. Uma verdadeira cidade olímpica que irá utilizar o legado das edições anteriores para fazer destes os primeiros “Jogos de Energia Positiva”

Menos de 1000 dias separam-nos dos Jogos Olímpicos Los Angeles 2028, num regresso da competição aos Estados Unidos, depois das edições de St. Louis 1904, Los Angeles em 1932 e 1984 e Atlanta 1996. De 14 a 30 de julho de 2028 os olhos estarão postos na cidade californiana que, habituada à produção de grandes películas cinematográficas, será o centro da história do desporto mundial.

Por agora as novidades começam a surgir e o Comité Organizador anunciou já que a Cerimónia de Abertura se irá desenrolar em dois locais – o mítico Los Angeles Memorial Coliseum e ainda o renovado Estádio So-Fi em Inglewood. No caso do Coliseu será pela terceira vez palco de cerimónias olímpicas, depois de 1932 e 1984, enquanto que o Estádio de Inglewood fará a sua estreia. A utilização dos dois espaços marca também, simbolicamente, a sua utilização durante os Jogos Olímpicos – o Coliseu receberá as competições de Atletismo, na primeira semana de competição, e Inglewood a Natação, na segunda semana. Já a Cerimónia de Encerramento terá lugar no Los Angeles Memorial Coliseum, estando previsto um tributo ao espírito Olímpico, fortificando a sua presença na história da cidade de Los Angeles.



Venice Beach

As novidades alargam-se também à Aldeia Olímpica, que se prepara para acomodar mais de 10 000 atletas nas unidades já existentes do campus da University of California Los Angeles (UCLA). Serão 44 edifícios residenciais, de variadas tipologias, apoiados por quatro grandes zonas de restauração e ainda cinco espaços de refeições rápidas, instalações de treino, espaços de apoio médico, transportes e outros serviços para providenciar um ambiente funcional, eficiente e sustentável a todos os seus residentes. Com as instalações completamente concluídas e em utilização permanente, num contexto único de utilização de um espaço universitário, a colocação da Aldeia Olímpica na UCLA pretende dinamizar a comunidade local, ao mesmo tempo que conta com a experiência das equipas de apoio já existentes às variadas infraestruturas. Estão ainda prevista aldeias-satélite em Oklahoma, para os atletas de Softball e de Canoagem Slalom, e em Irvine, para Voleibol e Surf, com o alojamento do Críquete e do Futebol – para as equipas que chegarem à fase final – ainda pendentes de confirmação.

Este modelo pretende enaltecer a diversidade e a cultura de Los Angeles ao mesmo tempo que coloca a sustentabilidade no centro das preocupações, com a reutilização de instalações existentes. Com a sustentabilidade como um dos pilares do Comité Organizador, estes pretendem ser os primeiros “Jogos de Energia Positiva”, com a produção através de fontes renováveis e uma gestão energética que permita gerar mais que o consumo.

Programa competitivo tem alterações e desporto feminino estará em destaque

O Conselho Executivo do Comité Olímpico Internacional aprovou o programa desportivo para os Jogos Olímpicos Los Angeles 2028 e existem algumas novidades.

No que diz respeito às modalidades coletivas, e pela primeira vez, haverá pelo menos o mesmo número de equipas femininas e masculinas, sendo que o Futebol terá mais equipas femininas (16) que masculinas (12). Serão ainda incluídas mais provas mistas, nomeadamente no Tiro com Arco, Atletismo (estafeta mista 4x100 metros), Golfe, Ginástica, Remo de mar e Ténis de Mesa.

Com 37 modalidades em competição, incluindo Beisebol/Softbol, Críquete, Flag Football, Lacross e Squash, há mais oportunidades de medalha, com novas especialidades em prova, aumentando das 329 em Paris 2024 para 351 em LA 2028. Com a introdução destas modalidades, o número de Atletas que marcará presença nos próximos JO de Verão ascende a 11 198. No Remo de mar estreia-se a prova em singulares femininos e masculinos e ainda em duplas mistas; na Escalada as provas de bloco e de dificuldade serão disputadas como eventos de medalha separados; na Natação foram incluídas as distâncias de 50 metros costas, 50 metros mariposa e 50 metros bruços, tanto para homens como para mulheres.

No que diz respeito às instalações desportivas, 77% dos locais são já existentes e recebem regularmente eventos de grande dimensão, enquanto os restantes 23% serão infraestruturas temporárias alinhadas quer com o legado dos Jogos Olímpicos quer com o projeto de sustentabilidade. De acordo com o plano inicial, o porto de Los Angeles foi adicionado para a Vela, os Saltos para a Água poderão vir a ser disputados em Rose Bowl, em Pasadena, e o BTT terá o seu percurso montado no San Gabriel Valley da Cidade da Indústria. Também a Equestre viu os seus planos alterados para Santa Anita Park onde será também instalada a Aldeia para os Veterinários e os Tratadores dos cavalos. Os critérios de qualificação por modalidade e disciplina serão divulgados a partir do primeiro trimestre de 2026.

LINHA DE SAÚDE LUSÍADAS

Quando a sua saúde chama, nós atendemos.

Perante sintomas ou dúvidas,
não está sozinho. Os nossos enfermeiros
ajudam a esclarecer e indicar
o próximo passo.

21 770 41 16



Serviço
gratuito

Todos os dias,
das 8h às 24h.

Em situações de risco de vida
iminente, deve ligar 112

LUSÍADAS, SGPS, S.A. | NIPC 506 024 989 | LUSIADAS.PT

 **Lusíadas**
SABEMOS CUIDAR



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

OBRIGADO, PARCEIROS OLÍMPICOS



comiteolimpicoportugal.pt

