



MH

MOTRICIDADE HUMANA



**Técnico de
Juventude
761337**



A person wearing a blue helmet, a white t-shirt, and bright yellow pants is climbing a rope ladder made of wooden planks and ropes. They are in a forest with many trees. The text '8980 Metodologia de Trabalho com Jovens' is overlaid on the image.

8980
Metodologia de Trabalho
com Jovens



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



PESSOAS
2030



PORTUGAL
2030



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Técnico/a de Juventude

Nível QNQ/QEQ

4

Código

761337

Criada em 2015-12-08

Data da última alteração 2020-07-22

ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO: 761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens

PONTOS DE CRÉDITO: 191,25

DESCRIÇÃO DA QUALIFICAÇÃO: Intervir na conceção, organização, desenvolvimento e avaliação de projetos, programas e atividades com e para jovens, mediante metodologias do domínio da educação não-formal, facilitando e promovendo a cidadania, a participação, a autonomia, a inclusão e o desenvolvimento pessoal, social e cultural.

OBSERVAÇÕES:

Metodologia de trabalho com jovens através do desporto

Criada em 2015-12-08

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Metodologia de trabalho com jovens através do desporto

CÓDIGO DA UFCD: 8980

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

Objetivos.

- Reconhecer os fundamentos históricos e culturais do recurso ao desporto no trabalho com jovens.
- Aplicar metodologias de trabalho com jovens através do desporto.
- Caracterizar as estruturas de enquadramento e promotoras de desporto junto dos jovens.
- Identificar projetos para a promoção e o desenvolvimento desportivo destinado aos jovens.
- Conceber projetos de animação desportiva juvenil.

Conteúdos.

□ Fundamentos históricos e culturais do recurso ao desporto no trabalho com jovens.

- a. Desporto enquanto veículo e instrumento para a atuação e motivação
- b. Valores do desporto na formação e atuação dos jovens
- c. Desporto para todos para a promoção dos Direitos Humanos e para a criação das condições de acessibilidade e de participação
- d. Desporto para a educação não formal, emprego e mobilidade dos jovens
- e. Sustentabilidade ambiental e os desportos de terra, mar e aéreos

□ Metodologias de trabalho com jovens através do desporto.

- a. Tipos
- b. Diagnóstico das áreas de intervenção com e para jovens tendo por base o campo de aplicação no e através do desporto
- c. Caracterização do grupo
- d. Planeamento
- e. Motivação
- f. Definição das atividades
- g. Avaliação

Conteúdos.

□ Estruturas de enquadramento e promotoras de desporto.

- a. Estruturas nacionais, por regiões continentais
- b. Estruturas na Europa e no mundo
- c. Participação dos jovens no voluntariado e no movimento associativo desportivo
- d. Estratégias, métodos e técnicas de motivação no trabalho com jovens

□ Projetos para a promoção e o desenvolvimento desportivo destinado aos jovens.

- a. Projetos de âmbito nacional, regional e internacional.

□ Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

- a. Animação desportiva juvenil – conceito
- b. Segurança dos praticantes
- c. Planeamento
- d. Organização de atividades
- e. Recursos humanos e materiais
- f. Orçamento
- g. Dinamização
- h. Avaliação

Trabalho em Grupo:

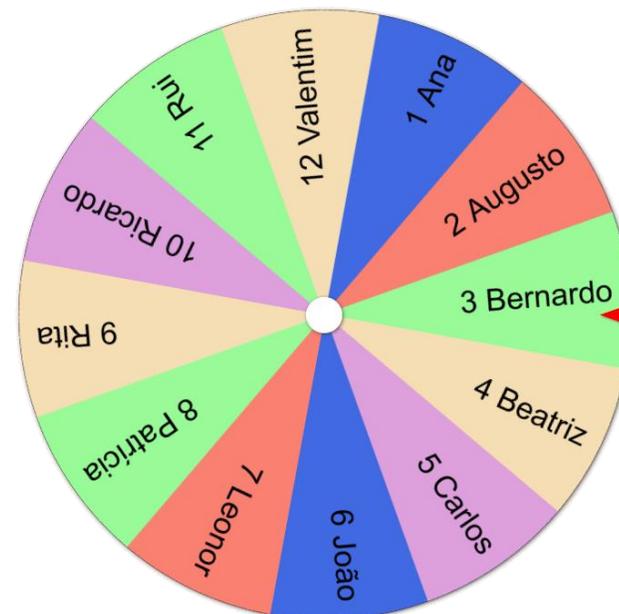
Constituição de Grupos Heterogénios aleatórios
(<https://pt.piliapp.com/random/wheel/>).



Constituição
de Grupos
de 4 alunos



Roleta De Nomes Aleatórios



Iniciar

Zerar

1 Ana
2 Augusto
3 Bernardo
4 Beatriz
5 Carlos
6 João
7 Leonor
8 Patrícia
9 Rita
10 Ricardo
11 Rui
12 Valentim

SPACE Girar

X Feche o banner

S Ocultar item selecionado

R Zerar

E Editar

F Tela cheia

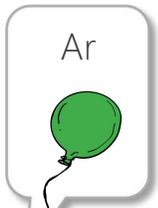
Responsabilidade individual e do Grupo



Água



Silêncio



Ar



Qualidade



Terra



Tempo



Fogo



Motivação
(Empenho)



Água: Empatia, gestão de conflitos, mediador, moderador e motivador, investe com paciência na harmonia e sucesso do grupo (**Gestor do Silêncio**).



Ar: Atento, claro, concentrado, reflexivo facilitando o raciocínio. Questionador e facilitador do pensamento crítico, da lógica e a coerência. Garante a concentração do Grupo na tarefa (**Gestor da Qualidade**).



Terra: é o líder do grupo, mostrando firmeza, confiança, ajudando na tomada de decisões e orientando o grupo no sentido do empenho, responsabilidade e sucesso (**Porta-Voz e Gestor do Tempo**).



Fogo: é o eterno otimista, motivador acreditando na capacidade do grupo, sendo inspirador e contagia com a sua alegria e boa disposição (**Gestor do Empenho/Motivação**).



Silêncio



Qualidade



Motivação
(Empenho)



Tempo



Os alunos distribuem funções, assumem as respectivas responsabilidades para ajudar no sucesso do grupo.

SOLE

O método **SOLE** (*Self-Organized Learning Environment*), criado por Sugata Mitra, propõe que os alunos trabalhem de forma autónoma, colaborativa e investigativa em torno de grandes questões (**Big Questions**). É muito usado em contextos de aprendizagem ativa e funciona bem em grupos. Eis como pode organizar o trabalho em grupo usando este método:

Definir a Grande Questão (Big Question)	Formação dos grupos	Exploração e pesquisa autónoma	Registo e síntese da informação	Partilha e apresentação	Reflexão final (metacognição)
<p>Deve ser aberta, desafiadora e interdisciplinar.</p> <p>O objetivo é despertar curiosidade e não ter apenas uma resposta única.</p> <p>Exemplo: “Como a inteligência artificial pode mudar o futuro do trabalho?” ou “Por que é que o coração nunca para de bater?”</p>	<p>Organizar grupos de 4 alunos.</p> <p>A escolha pode ser livre ou orientada pelo professor (Grupos heterogénios), mas a dinâmica deve permitir interação.</p> <p>Importante: os grupos devem ser autogeridos (eles decidem funções, papéis, divisão de tarefas)</p>	<p>Os alunos investigam a questão usando recursos disponíveis (livros, internet, experiências práticas, entrevistas, etc.).</p> <p>O professor atua como facilitador, não como transmissor de conhecimento.</p> <p>Incentiva-se a circulação: os alunos podem trocar ideias entre grupos, observar como os outros trabalham e até reformular estratégias.</p>	<p>Cada grupo organiza as descobertas de forma criativa (mapa mental, cartaz, apresentação digital, dramatização, etc.).</p> <p>Devem selecionar os pontos-chave que respondem (parcialmente) à questão.</p>	<p>Os grupos apresentam as suas conclusões às restantes equipas.</p> <p>Deve haver espaço para perguntas e confronto de ideias.</p>	<p>O professor conduz um momento de reflexão:</p> <ul style="list-style-type: none">• O que aprenderam sobre o tema?• Como foi trabalhar em grupo de forma autónoma?• O que fariam diferente numa próxima vez? <p>Esta etapa consolida não só os conteúdos, mas também competências de colaboração e pensamento crítico.</p>

SOLE

O método **SOLE** (*Self-Organized Learning Environment*), criado por Sugata Mitra, propõe que os alunos trabalhem de forma autónoma, colaborativa e investigativa em torno de grandes questões (**Big Questions**). É muito usado em contextos de aprendizagem ativa e funciona bem em grupos. Eis como pode organizar o trabalho em grupo usando este método:

Papéis do professor/facilitador no SOLE

Alunos - Autoregulação da aprendizagem:

- Motivar: lançar boas perguntas e criar um ambiente de curiosidade.
- Observar: circular, ouvir, estimular novas questões sem dar respostas prontas.
- Valorizar: reconhecer esforços, promover a partilha entre grupos.
- Orientar a reflexão: ajudar os alunos a perceber o processo de aprendizagem.

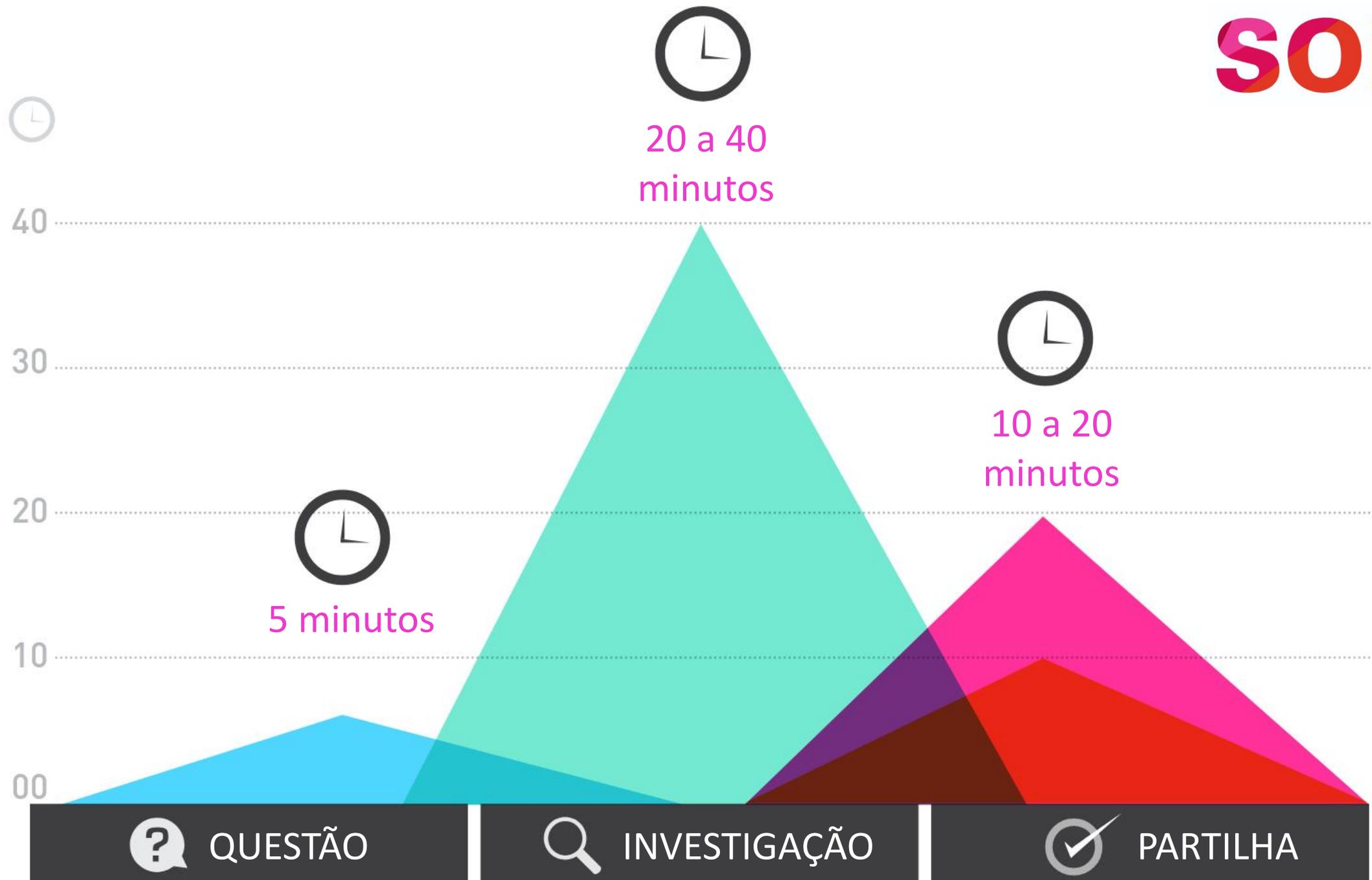
Vantagens do uso do SOLE em grupo

- Estimula aprendizagem autónoma e colaborativa.
- Desenvolve pensamento crítico e criativo.
- Reforça competências sociais (escuta, respeito, cooperação).
- Dá protagonismo ao aluno no processo de aprender

SOLE

O método **SOLE** (*Self-Organized Learning Environment*), criado por Sugata Mitra, propõe que os alunos trabalhem de forma autônoma, colaborativa e investigativa em torno de grandes questões (**Big Questions**). É muito usado em contextos de aprendizagem ativa e funciona bem em grupos. Eis como pode organizar o trabalho em grupo usando este método:

Etapa	O que fazer	Duração Sugerida	Papel do professor
Lançamento da Grande Questão	Apresentar uma pergunta aberta, provocadora e interdisciplinar.	5 min	Inspirar e criar curiosidade. Não dar respostas.
Exploração/Pesquisa autônoma	Alunos pesquisam com os recursos disponíveis (internet, livros, experiências). Podem circular e trocar ideias entre grupos.	20–40 min	Circular, observar, estimular novas perguntas, sem intervir com respostas diretas.
Síntese de Informação	Cada grupo organiza os resultados (cartaz, mapa mental, apresentação, dramatização, etc.).	15–20 min	Sugerir formas criativas de síntese.
partilha entre grupos	Apresentação das descobertas a toda a turma.	15–25 min	Facilitar o diálogo, garantir que todos participam.
Reflexão final (metacognição)	Conversa coletiva sobre o que aprenderam sobre o tema e sobre o processo de trabalhar em grupo.	10–15 min	Conduzir a reflexão, valorizar aprendizagens e atitudes Conduzir a reflexão, valorizar aprendizagens e atitudes



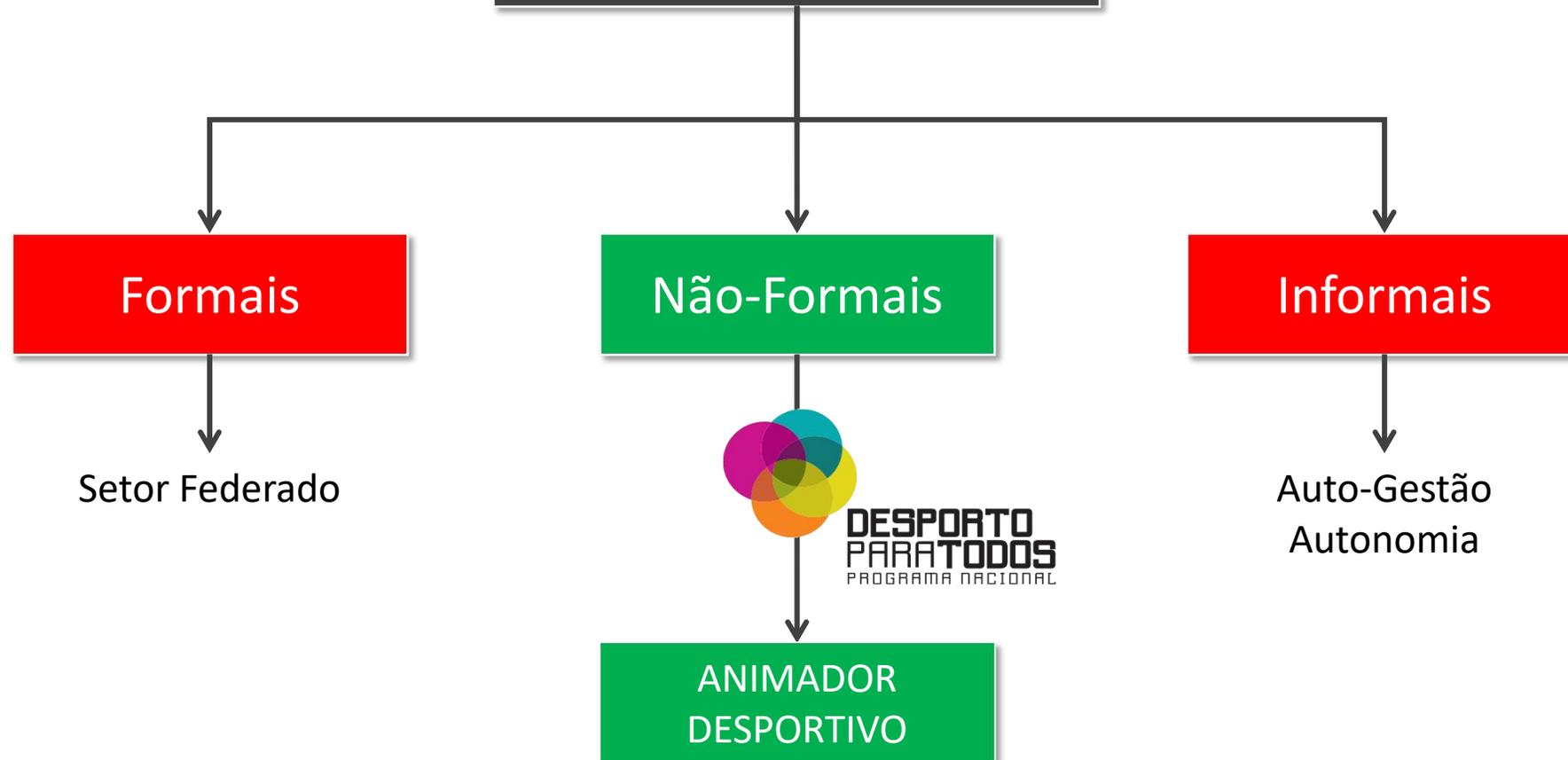


☐ Fundamentos históricos e culturais do recurso ao desporto no trabalho com jovens.

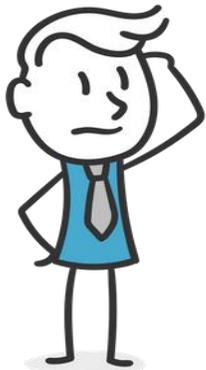
- a. Desporto enquanto veículo e instrumento para a atuação e motivação
- b. Valores do desporto na formação e atuação dos jovens
- c. Desporto para todos para a promoção dos Direitos Humanos e para a criação das condições de acessibilidade e de participação
- d. Desporto para a educação não formal, emprego e mobilidade dos jovens
- e. Sustentabilidade ambiental e os desportos de terra, mar e aéreos

**Desporto enquanto
veículo e instrumento
para a atuação e
motivação...**

3 Campos das Práticas Desportivas



Existem atualmente 3 campos das práticas desportivas:

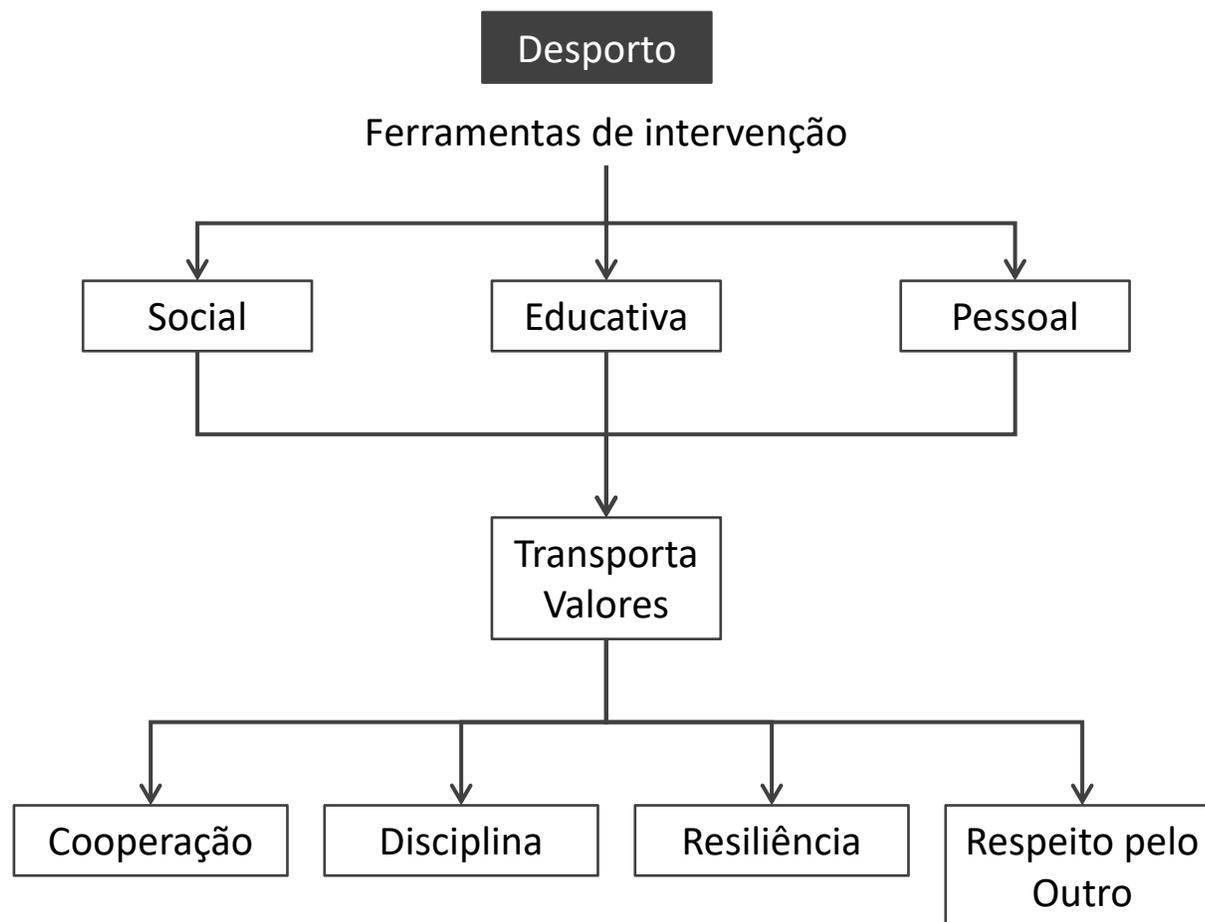


1. **Práticas Desportivas Formais** - engloba o setor federado, caracterizado por normas e regulamentos standardizados. Conduzem ao espetáculo desportivo e dão suporte à estrutura do associativismo tradicional. Sobressai a preocupação com a qualidade da prestação, visando a obtenção do máximo rendimento.
2. **Práticas Desportivas não Formais** - não visam elevados níveis de performance, embora também pressuponham uma prática física regular; o praticante, auxiliado por um técnico, pode gerir a sua atividade; o chamado “desporto para todos”, de prática desportiva generalizada. Emergem os objetivos de ordem educativa e formativa, o que não quer dizer que estes não estejam presentes nas práticas desportivas formais.
3. **Práticas Desportivas Informais** - caracteriza-se por uma organização de auto-gestão; o praticante realiza a sua atividade de forma autónoma (por exemplo um circuito de manutenção).

O desporto assume-se como uma das mais poderosas ferramentas de intervenção social, educativa e pessoal. Enquanto veículo, transporta valores universais como a cooperação, a disciplina, a resiliência e o respeito pelo outro, criando um espaço de aprendizagem experiencial que vai além do exercício físico. Enquanto instrumento, oferece metodologias concretas para promover a atuação (no sentido de participação ativa, cidadania e desempenho individual ou coletivo) e para estimular a motivação (intrínseca e extrínseca), potenciando o desenvolvimento integral dos praticantes.

- ❑ No **campo educativo**, o desporto permite aplicar estratégias de ensino que motivam os alunos, estimulando não só o rendimento físico mas também competências sociais e emocionais.
- ❑ No **plano social**, funciona como catalisador de inclusão, integração e transformação comunitária.
- ❑ Já no **âmbito profissional**, representa um meio privilegiado para desenvolver espírito de equipa, liderança e gestão da performance.

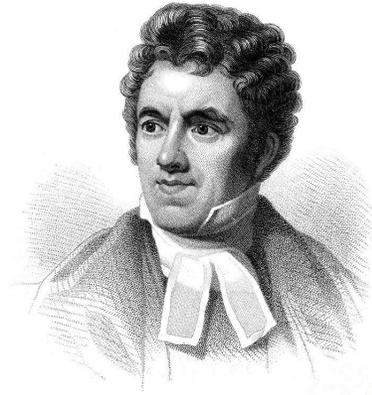
Assim, o desporto não é apenas prática corporal, mas um contexto de atuação e de motivação contínua, capaz de gerar impacto positivo em diferentes dimensões da vida humana.



Principais influências no desporto moderno:



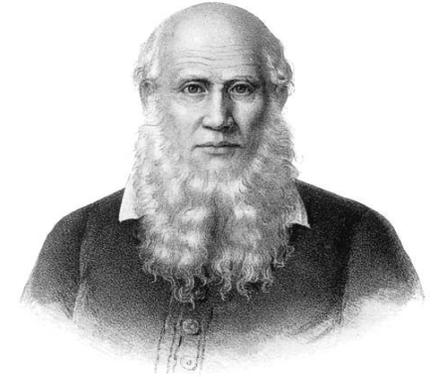
1.º registo da realização dos Jogos Olímpicos data de 776 a.C., em Olímpia.
Autor: Hippias de Élis, um sofista e erudito grego do séc. V a.C.



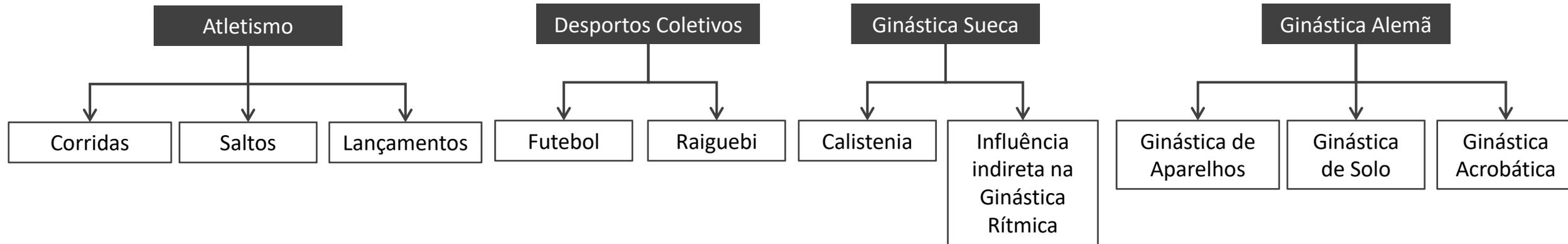
Thomas Arnold
(1795-1842)
Século XIX
Inglaterra



Per Henrik Ling
(1776 - 1839)
Século XIX
Suécia



Friedrich Ludwig Jahn
(1778 - 1852)
início do séc. XIX
Alemanha





James Naismith
(1861-1939)
Século XIX
Estados Unidos

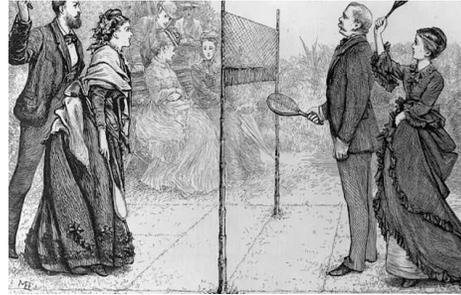
Basquetebol



Walter Clopton Wingfield
(1833 - 1912)
Século XIX
Inglaterra

Ténis

Deriva do “jeu de paume” (jogo da palma), praticado em França na Idade Média, inicialmente com a mão e depois com raquetes rudimentares.



Jogo de origem Indiana
Chamado Poona. Não tem um criador individual conhecido; trata-se de uma prática popular tradicional, desenvolvida coletivamente ao longo do tempo.

Badminton

Trazido para a Europa e divulgado por oficiais Ingleses.
Ente 1860-1870 os Ingleses adotaram-no e divulgaram.



William Morgan
(1870 - 1942)
Século XIX
Estados Unidos

Voleibol

Setores Desportivos: diferentes taxonomias

Setores Desportivos	Indústria do Desporto	Sistema Desportivo em Portugal <small>(conforme tipologia usada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e pela Carta Europeia do Desporto):</small>	Setores da Área de Intervenção	Setores de Intervenção do Desporto (visão alargada / social e económica) <small>Além da divisão oficial, o desporto pode também ser visto pelos seus campos de atuação:</small>
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Desporto de alto rendimento / competição – clubes, federações, ligas profissionais. <input type="checkbox"/> Desporto escolar – prática integrada na educação formal. <input type="checkbox"/> Desporto de formação – academias, clubes de jovens. <input type="checkbox"/> Desporto de lazer e recreação – atividades físicas para bem-estar e socialização. <input type="checkbox"/> Desporto de saúde / fitness – ginásios, wellness, prevenção e reabilitação. <input type="checkbox"/> Desporto adaptado / paralímpico – prática para pessoas com deficiência. <input type="checkbox"/> Indústria e comércio do desporto – marcas, equipamentos, merchandising. <input type="checkbox"/> Turismo desportivo – viagens para eventos ou prática (surf, ski, maratonas, etc.). <input type="checkbox"/> E-sports – desporto eletrónico, competitivo e profissional. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Setor Público – Estado, autarquias, escolas. <input type="checkbox"/> Setor Associativo – clubes, federações, associações. <input type="checkbox"/> Setor Comercial – ginásios, empresas privadas. <input type="checkbox"/> Setor Informal – grupos espontâneos, prática livre. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Educação e formação. <input type="checkbox"/> Competição e espetáculo. <input type="checkbox"/> Saúde e reabilitação. <input type="checkbox"/> Economia e turismo. <input type="checkbox"/> Inclusão e cidadania. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Educação e Formação (escolas, programas educativos, iniciação desportiva). <input type="checkbox"/> Competição e Espetáculo (campeonatos, ligas, grandes eventos). <input type="checkbox"/> Saúde e Qualidade de Vida (atividade física para bem-estar, prevenção de doenças). <input type="checkbox"/> Inclusão e Cidadania (desporto adaptado, integração social, igualdade de género). <input type="checkbox"/> Economia e Turismo (turismo ativo, organização de eventos, merchandising). <input type="checkbox"/> Inovação e Novos Desportos (e-sports, desportos de aventura, fitness digital).

Atividades físicas e estilos de vida tradicionais **FORMAIS**

Torneio desportivo FORMAL:

Grupos das Práticas Desportivas		Setores de Intervenção do Desporto Social e Económica		Definição do Tipo de Atividade a Organizar		Objetivos	
Formais	X	Educação e Formação		Competição	X	Competir (máxima prestação)	X
Não Formais		Competição e Espetáculo	X	Prova	X	Apurar vencedores	X
Informais		Saúde e Qualidade de Vida		Torneio	X	Prezer na participação	
		Inclusão e Cidadania		Convívio		Recreação	
		Economia e Turismo		Animação		Atividade Física	X
		Inovação e Novos Desportos		Masterclass		Voluntariedade	
				Workshop		Descontração	

Jogos Finitos Desportivos

Fronteiras

Espaciais



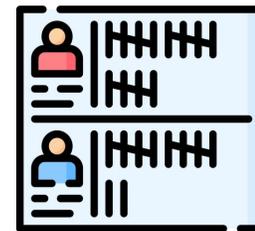
Numéricas



Temporais



Métricas



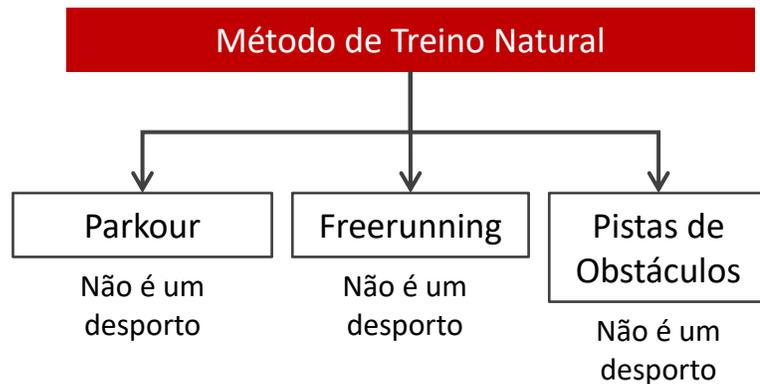
Comportamento
(Regulamento)



Mudança de Foco dos Desportos Tradicionais Formais para os Desportos e Atividades Informais:



Georges Hébert
(1875-1957)
Século XIX
França



Apenas se tornam em desporto se for enquadrado num ambiente competitivo:

- Corrida de obstáculos urbanos.
- World Chase Tag (apanhada)
- Speed runs.
- Freestyle / Style competitions.
- OCR (Obstacle Course Races)

Paul Gilchrist & Belinda Wheaton. *Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour*. International Journal of Sport Policy and Politics. Vol. 3, Nº 1, march 2011, pp. 109-131

Paul Gilchrist & Belinda Wheaton:

O artigo analisa o desenvolvimento do parkour no sul de Inglaterra e a sua utilização nos debates políticos públicos e iniciativas em torno dos jovens, atividade física e risco. Baseado em entrevistas qualitativas de participantes e daqueles que se têm envolvido no desenvolvimento do parkour na educação, política desportiva e parcerias relacionadas com a comunidade, os autores exploram o potencial do parkour para dinamizar e envolver as comunidades, particularmente aquelas tradicionalmente excluídas da principal corrente desportiva e da educação física.

Estilo de Vida Saudável

A área perto de casa onde passamos 90% das nossas vidas!...



Desportos Tradicionais

FORMAIS

Atividades físicas e
estilos de vida não
tradicionais e ...
INFORMAIS

Atividades físicas e estilos de vida não tradicionais **NÃO FORMAIS** e **INFORMAIS**

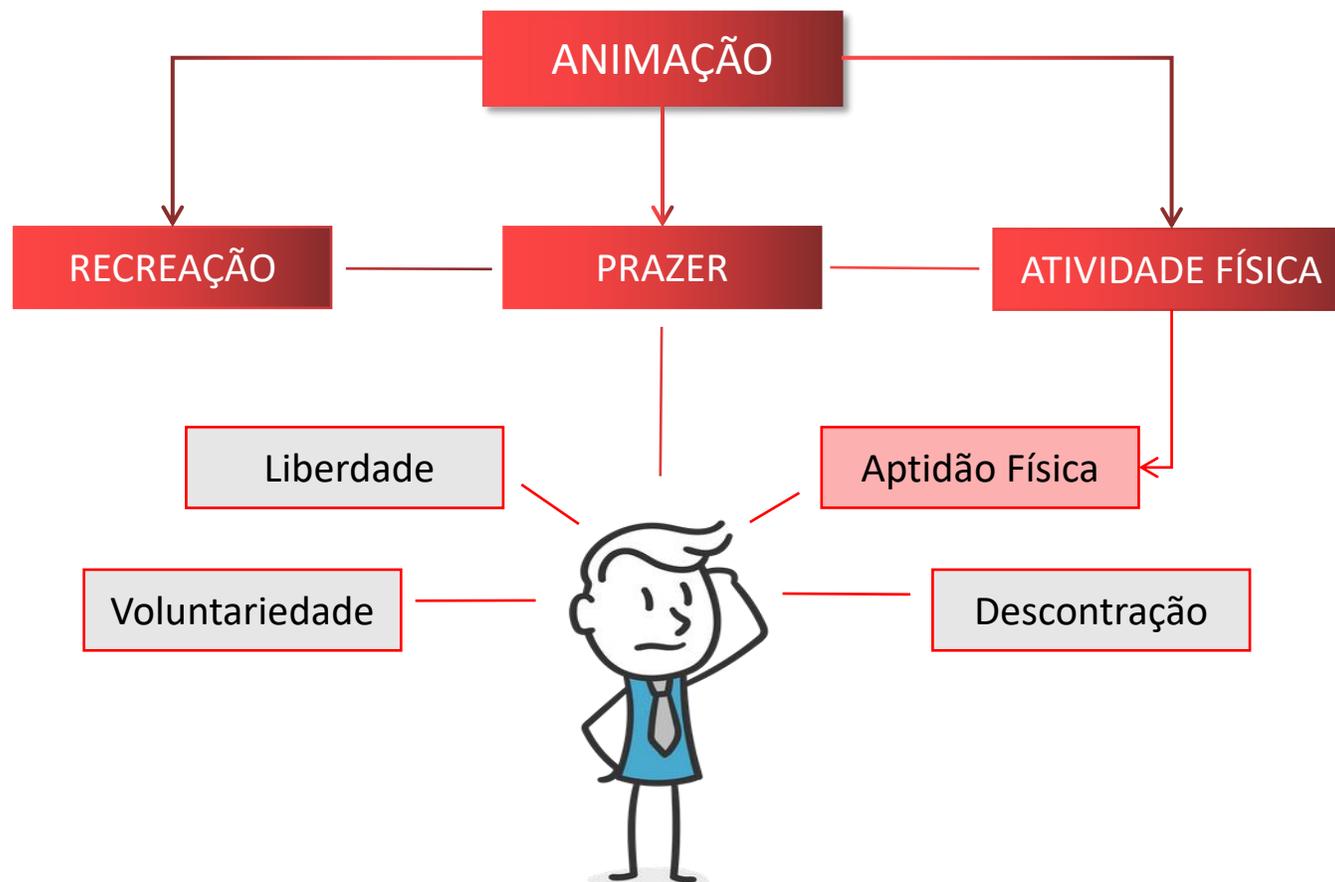
Convívio e Animação NÃO FORMAL:

Grupos das Práticas Desportivas		Setores de Intervenção do Desporto Social e Económica		Definição do Tipo de Atividade a Organizar		Objetivos	
Formais		Educação e Formação		Competição		Competir (máxima prestação)	
Não Formais	X	Competição e Espetáculo		Prova		Apurar vencedores	
Informais		Saúde e Qualidade de Vida	X	Torneio		Prezer na participação	X
		Inclusão e Cidadania	X	Convívio	X	Recreação	X
		Economia e Turismo		Animação	X	Atividade Física	X
		Inovação e Novos Desportos		Masterclass		Voluntariedade	X
				Workshop		Descontração	X

Animação “Desportiva”

O termo **animação** foi oficializado pela UNESCO em 1955.

Recreação compreende uma variedade de atividades voltadas a proporcionar diversão, entretenimento e também descanso. É um meio de lazer que torna possível às pessoas relaxar, usufruir de momentos de prazer e fugir das demandas do cotidiano.



Atividade física é todo o movimento que origina a contração dos músculos esqueléticos e que gera um gasto calórico maior que o do repouso.

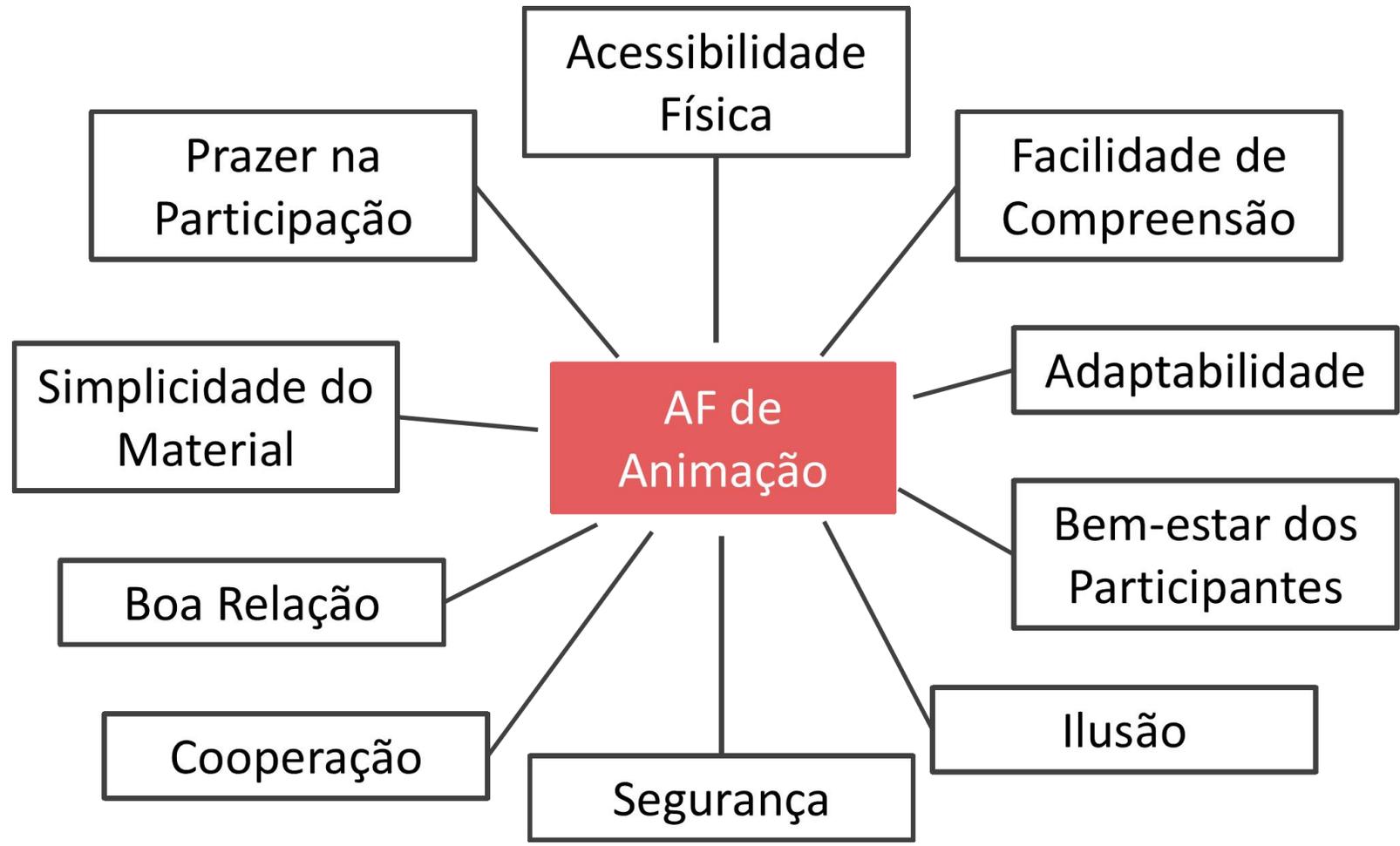
↓
Aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício.

Adaptado de Rui Lança. Animação Desportiva e tempos livres. perspectivas de organização.

Atividades Físicas e Desportivas de Animação

Atualmente as ***Atividades Físicas e Desportivas de Animação*** (AFDA) incidem no bem-estar físico, mental e social e na criatividade, na diversão e no prazer de participar. Tem como objetivo promover a participação social e a extensão da ***Atividade Física*** como hábito de saúde, de formação e de diversão. Consiste num método capaz de transformar uma situação normal numa situação agradável e lúdica, que fomenta a criatividade e o prazer pela participação.

As AFDA surgiram com o objetivo de descontrair e de superar as dificuldades criadas pelos problemas quotidianos inerentes à motivação e à recreação.



Técnico de Juventude: **Animador Desportivo**

	Educação e Formação	Inclusão e Cidadania	Saúde e Qualidade de Vida	Setores oficiais do sistema desportivo em Portugal
Setor de Intervenção “Educação e Formação” e no Setor “Inclusão e Cidadania”	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Organiza atividades lúdico-desportivas para jovens.<input type="checkbox"/> Promove a aprendizagem de competências motoras, sociais e de trabalho em equipa.<input type="checkbox"/> Estimula hábitos de vida saudável.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trabalha na integração de jovens de diferentes origens e contextos.<input type="checkbox"/> Promove igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva.<input type="checkbox"/> Dinamiza projetos comunitários (ex.: desporto para todos, jogos tradicionais).	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Incentiva a prática regular de atividade física.<input type="checkbox"/> Fomenta estilos de vida ativos no quotidiano dos jovens.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Setor Público (quando ligado a escolas, autarquias, IPDJ).<input type="checkbox"/> Setor Associativo (quando integrado em clubes, associações juvenis ou recreativas).<input type="checkbox"/> Às vezes até no Setor Informal, se dinamizar atividades comunitárias fora de estruturas formais.

Um animador desportivo / Técnico de Juventude enquadra-se sobretudo no Setor de Intervenção “**Educação e Formação**” e no Setor “**Inclusão e Cidadania**”, mas pode tocar outros consoante o contexto em que atua.

O artigo também valoriza a emergência do **estilo de vida “desportivo”** como ferramenta ao dispor dos decisores políticos e o potencial papel destas atividades não-tradicionais e não-institucionalizadas que encorajam os jovens num envolvimento de procura do bem-estar e saúde física.

Até ao momento, o **desporto tradicional** tem sido privilegiado nas políticas sociais pelo facto de atacar os problemas relacionados com a obesidade juvenil, comportamentos anti-sociais e exclusão social.

A atual política desportiva e da atividade física criou o Game Plan and Playing to Win que sugere que a participação no desporto e atividades recreativas facilita a melhoria da saúde, reduz o nível de criminalidade, cria emprego e encoraja uma atitude mais positiva relativamente à educação.

A validade destas afirmações e a natureza das evidências utilizadas para justificar este modelo de intervenção político multifacetado, tem sido alvo de um forte criticismo, verificando-se uma mudança do foco dos **desportos tradicionais formais** para as atividades físicas e estilos de vida não tradicionais e informais a nível dos debates e processos políticos.

Os **desportos informais** têm conquistado um papel cada vez maior ao nível da atividade física e dos estilos culturais dos jovens. Certos comentadores argumentam que estes movimentos têm começado a substituir os desportos de equipa tradicionais e a desafiar a forma tradicional de utilização dos parques desportivos e de recreio urbano.

FRANÇA:

Vários autores afirmam que em França qualquer aumento observável a nível da participação desportiva pode ser atribuído às atividades físicas e desportivas não formais ou institucionalizadas, com dados que mostram que 45 a 60% da população Francesa pratica atualmente desportos informais.

ALEMANHA:

Também na Alemanha, verifica-se a intensificação na procura das atividades desportivas informais, reconhecendo-se que uma parte considerável das atividades desportivas não é organizada, nem orientada por clubes oficiais, mas acontece de forma espontânea na natureza.

Alguns autores têm sugerido que o reconhecimento da diversidade das culturas e práticas desportivas que existem fora do contexto dos desportos tradicionais, tem-se tornado **cada vez mais relevante** no contexto das análises políticas daqueles que procuram demonstrar a contribuição do desporto para a saúde, envolvimento dos cidadãos e para a economia.

CANADÁ:

No Canadá, a investigação financiada pela *Canadian Population Health Initiative* sugere que, embora a participação no desporto organizado contribua positivamente para a prevenção da obesidade entre as crianças, o efeito mais significativo advém dos **desportos não organizados e de atividades informais**.

Os autores concluem que as crianças e jovens que brincam nas ruas passam mais horas em movimento que os atletas do desporto competitivo.

Importância dos Animadores

REINO UNIDO:

No Reino Unido, outro estudo semelhante concluiu que a intervenção política no sentido de aumentar a participação dos cidadãos em atividades físicas deve focar-se na **promoção e envolvimento das áreas desportivas não formais e não competitivas**, verificando-se muito maior probabilidade de atrair os grupos que beneficiarão dos maiores ganhos de saúde. O **parkour** não se enquadra facilmente nas categorias ou taxonomias de classificação dos desportos, sendo muitas vezes descrito como um desporto, arte, enfatizando a expressão pessoal e a gestão do risco cuidadosamente calculado e gerido em vez de uma atitude descuidada relativamente ao risco. De facto, o sucesso do parkour relaciona-se com estes diferentes contextos e formas de expressão relacionados com a cultura desta prática e a sua capacidade de desenvolver uma perceção cuidada da gestão do risco (autocontrolo e consciência dos limites pessoais).





No bairro Londrino de Westminster, uma área demográfica com uma mistura socioeconómica que inclui várias bolsas de pessoas socialmente desfavorecidas, o **parkour** tem sido adotado e promovido pelo *Westminster Sports Development Unit* desde 2005. A unidade é uma das mais ativas e apoiantes desde à longa data do parkour no reino Unido e a equipa mostra-se ambiciosa acerca do seu papel na profissionalização do parkour (acreditação dos agentes técnicos). Estão inicialmente envolvidos no desenvolvimento e expansão dentro dos ginásios (pavilhões) e depois nos espaços exteriores públicos como parques desportivos e parques de diversão, desenvolvendo um conjunto de iniciativas políticas, incluindo ***Positive Futures***, a *Schools Sports Partnership*, em associação com a *Youth Sports Trust*.

Positive Futures

O projeto de Westminster evoluiu rapidamente e coordena o ensino do parkour em 14 escolas, tanto no contexto da Educação Física Escolar como no âmbito das atividades extracurriculares, onde existem três classes de adultos, uma academia de jovens e atividades durante as férias escolares. O treino e orientação/formação de Parkour que oferecem está aprovado através do *Assessment and Qualifications Alliance Examination Board*, que reconhece o parkour enquanto atividade que faz parte do currículo nacional de ginástica e mais de 500 pessoas foram preparadas/formadas através deste enquadramento.

O programa Positive Futures é a iniciativa de parkour mais conhecida em Westminster. O Projeto Positive Futures é um programa nacional de inclusão social de base desportiva para jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos de idade e que foi fundado em 2002 pelo gabinete oficial com o mandato de prevenção do crime.

O projeto trabalha com os grupos mais carenciados (de risco) no Reino Unido e os seus objetivos gerais incluem a melhoria do comportamento e a redução do abuso das drogas através do aumento da atividade física. Positive Futures foi uma das iniciativas políticas chave baseadas no desporto, lançada no contexto da agenda mais alargada da inclusão social, melhorando a saúde, reduzindo a criminalidade, promovendo a performance educativa e a taxa de emprego nas comunidades alvo.

Os **decisores políticos** aclamaram o parkour no Westminster como um grande sucesso na redução das taxas de criminalidade:

- ❑ de 39% nas férias escolares quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos
- ❑ e de **69%** quando apenas desenvolviam os cursos de **parkour**.

O parkour foi destacado como a **melhor prática no relatório do projeto *Positive Futures*** e como consequência, outros projetos *Positive Futures* foram implementados no Reino Unido, promovendo o parkour como atividade base. Estes projetos levantam questões políticas interessantes e importantes para as quais não existem ainda respostas bem formuladas relativas ao porquê e como é que estão a ocorrer estas mudanças no comportamento dos jovens e nas suas preferências.

Animadores “Desportivos”

Como consequência deste sucesso do parkour têm surgido em várias cidades do mundo outros parques de parkour outdoor que permitem aos jovens praticar a modalidade de forma mais segura e socialmente aceite. Também, vários professores de Educação Física em escolas de numerosos países têm integrado o parkour nas suas aulas com sucesso.

Também podemos perceber que o parkour se torna uma atividade bastante interessante para os Animadores desportivos tendo em consideração todos os aspetos positivos realçados comparativamente aos desportos tradicionais.

Desporto	Disciplina	Criador	País	Século
Atletismo	Corridas, Saltos e Lançamentos	Grécia Antiga	Grécia	V a.C.
Ginástica	Solo Aparelhos Acrobática	Friedrich Ludwig Jahn	Alemanha	XIX
	Rítmica	Per Henrik Ling	Suécia	XIX
Desportos de Invasão Territorial	Futebol	Thomas Arnold	Inglaterra	XIX
	Raiguebi			
	Basquetebol	James Naismith	Estados Unidos	XIX
Desportos de Rede	Ténis	Walter Clopton Wingfield	Inglaterra	XIX
	Badminton	Jogo Indiano - Poona	Índia	?
	Voleibol	William Morgan	Estados Unidos	XIX
Outros	Parkour Freerunning Pistas de Obstáculos	Georges Hébert	França	XIX
Body & Mind	Yoga	Yoga Sutra de Patañjali	Índia	II a.C.
	Tai-Chi	Chen Wangting (1580–1660)	China	XVII
Desportos Combate	Judo	Jigoro Kano	Japão	XIX

Desportos Tradicionais

FORMAIS

Até ao momento, o **desporto tradicional** tem sido privilegiado nas políticas sociais pelo facto de atacar os problemas relacionados com a obesidade juvenil, comportamentos anti-sociais e exclusão social.

Redução das taxas de criminalidade de **39%** nas férias escolares quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos

Atividades físicas e estilos de vida não tradicionais e ...

INFORMAIS

Os **desportos informais** têm conquistado um papel cada vez maior ao nível da atividade física e dos estilos culturais dos jovens. Certos comentadores argumentam que estes movimentos têm começado a substituir os desportos de equipa tradicionais e a desafiar a forma tradicional de utilização dos parques desportivos e de recreio urbano.

Redução das taxas de criminalidade de **69%** nas férias escolares quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos



Desportos de luta: JUDO



Jigoro Kano
(1860-1938)
Século XIX
Japão

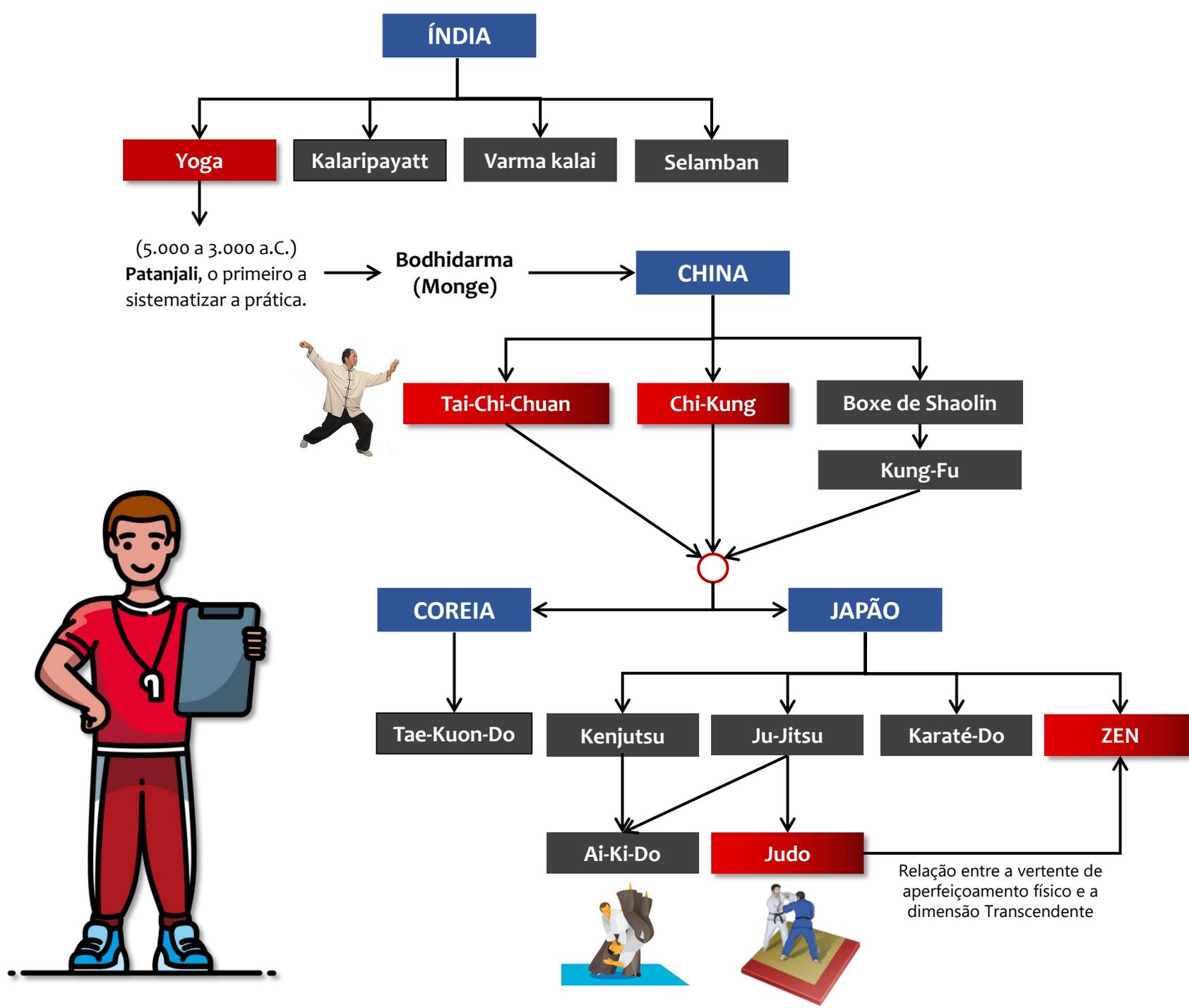
Judo e a animação desportiva com jovens:

Potencial do judo na animação desportiva para jovens:

- ❑ **Inclusão e participação:** adapta-se facilmente a diferentes idades, sexos e capacidades, permitindo jogos e exercícios de iniciação sem necessidade de competição formal.
- ❑ **Jogo e ludicidade:** na animação, pode ser explorado através de atividades recreativas (quedas, desafios de equilíbrio, jogos de imitação) que divertem e motivam.
- ❑ **Desenvolvimento físico:** melhora a coordenação motora, agilidade, força e flexibilidade de forma segura e progressiva.
- ❑ **Valores e cidadania:** ensina respeito, disciplina, autocontrolo, cooperação e solidariedade — competências fundamentais no crescimento juvenil.
- ❑ **Gestão de emoções:** ajuda os jovens a lidar com frustração, vitória e derrota de forma equilibrada.

Exemplos de aplicação em animação desportiva

- ❑ Sessões de descoberta do judo com jogos de contacto controlado (derrubar sem violência, resistir sem agressão).
- ❑ Circuitos motores inspirados no judo (rolamentos, rastejos, saltos, equilíbrios).
- ❑ Dinâmicas de grupo que reforçam confiança e cooperação (“cair em segurança”, “levantar o colega”).
- ❑ Oficinas temáticas em colónias de férias, ATL ou clubes, como forma de iniciação ao judo sem obrigatoriedade competitiva.



Atividades Body & Mind: **Yoga; Yoga Nidra**

Yoga Sutra de Patañjali
(c. século II a.C. –
século IV d.C.)
Índia

Yoga

Raízes históricas

- O Yoga tem origem na Índia Antiga, há cerca de 5.000 anos (alguns autores falam em até 7.000 anos).
- As primeiras referências encontram-se nos Vedas (textos sagrados hindus) e nos Upanixades, que exploravam práticas de meditação e união espiritual.

Sistema filosófico

- O Yoga é um dos seis sistemas filosóficos ortodoxos do hinduísmo (darshanas).
- O texto mais influente é o Yoga Sutra de Patañjali (c. século II a.C. – século IV d.C.), que organizou e sistematizou o Yoga em oito passos (Ashtanga Yoga), incluindo disciplina ética, posturas, respiração, concentração e meditação.

Evolução prática

Ao longo dos séculos, o Yoga evoluiu com várias escolas e estilos, combinando práticas de:

- Físicas (ásanas/posturas)
- Respiratórias (pranayama)
- Meditativas
- Espirituais (busca de união entre corpo, mente e espírito).

Yoga como prática de Animação

- A partir do séc. XIX/XX, mestres indianos como Swami Vivekananda e mais tarde professores como Krishnamacharya e seus discípulos (B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, entre outros) levaram o Yoga para o Ocidente.
- Hoje, é praticado em todo o mundo com vertentes diversas: espiritual, terapêutica, desportiva e de bem-estar.

Yoga e Animação “*Desportiva*” com Jovens:

(Yoga não é um desporto)

Yoga Sutra de Patañjali
(c. século II a.C. –
século IV d.C.)
Índia

Yoga

Potencial do Yoga na animação.

- Corpo e movimento: melhora postura, flexibilidade, equilíbrio e coordenação.
- Gestão emocional: técnicas de respiração e relaxamento ajudam a lidar com stress, ansiedade ou excesso de energia.
- Concentração e foco: exercícios de atenção plena favorecem rendimento escolar e desportivo.
- Expressão e criatividade: posturas podem ser trabalhadas em forma de jogos, histórias ou desafios.
- Valores sociais: promove cooperação, respeito pelo próprio corpo e pelo dos outros.

Estratégias para jovens.

- Posturas em forma de jogo: transformar ásanas em animais ou objetos (ex.: "postura do cão", "da árvore", "do guerreiro").
- Dinâmicas de grupo: criar histórias coletivas onde cada jovem representa uma postura.
- Competição saudável: quem mantém o equilíbrio mais tempo, ou quem inventa uma nova postura criativa.
- Respiração divertida: soprar como dragão, encher “balão imaginário”, fazer sons para soltar tensões.
- Relaxamento guiado: histórias curtas com olhos fechados, acompanhadas de música suave.

Pose de Yoga do **Guerreiro II**
Virabhadrasana II



Pose de Yoga **Tartaruga**
Kurmasana



Estratégias para jovens.

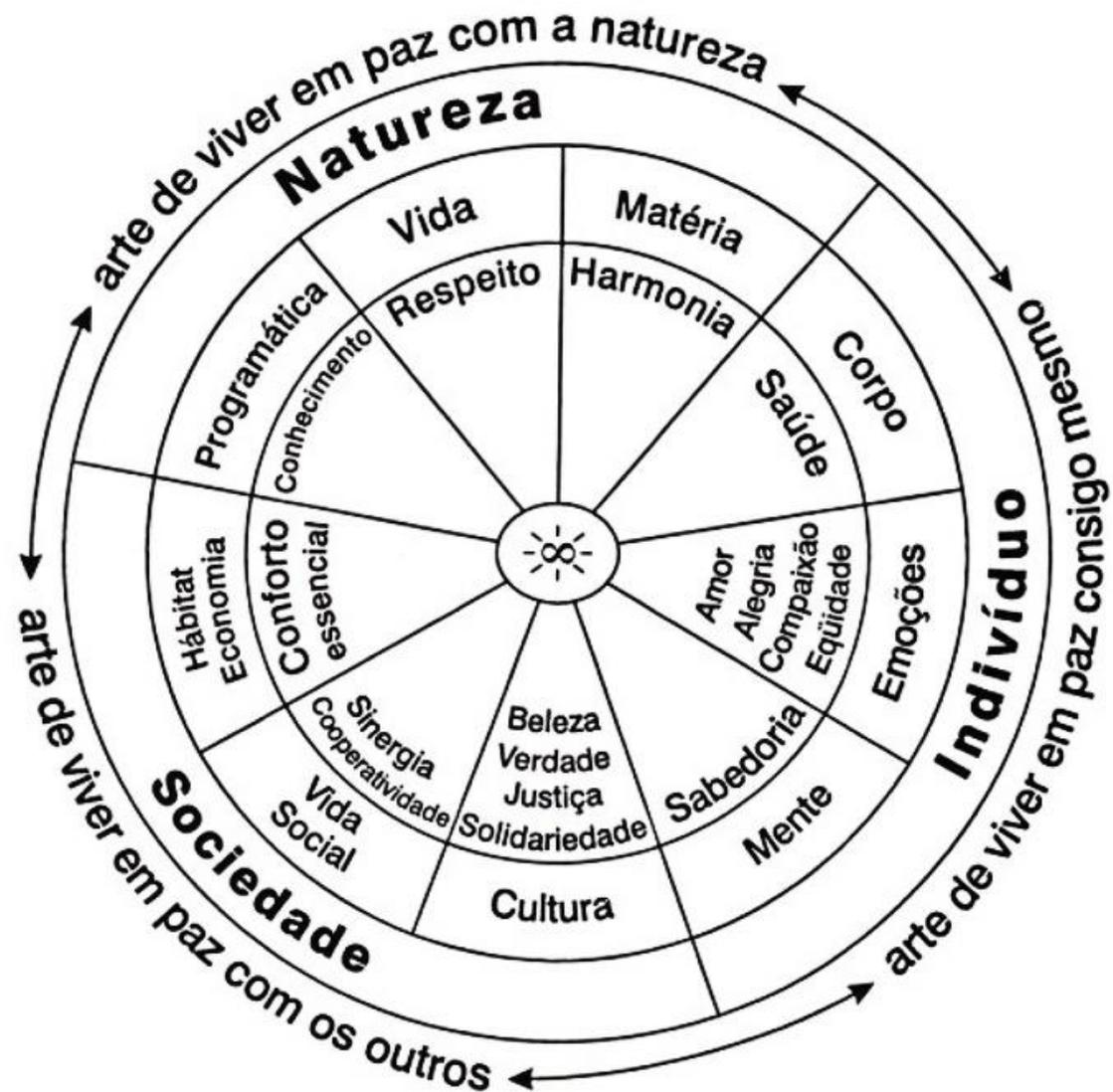
- Posturas em forma de jogo: transformar ásanas em animais ou objetos (ex.: "postura do cão", "da árvore", "do guerreiro").
- Dinâmicas de grupo: criar histórias coletivas onde cada jovem representa uma postura.
- Competição saudável: quem mantém o equilíbrio mais tempo, ou quem inventa uma nova postura criativa.
- Respiração divertida: soprar como dragão, encher "balão imaginário", fazer sons para soltar tensões.
- Relaxamento guiado: histórias curtas com olhos fechados, acompanhadas de música suave.



Postura de Ioga do **Camelo** Evoluída
Parivrtta Ustrasana



Postura de Yoga **sapo** cobra
Bheka Bhujangasana



- a) **Ecologia da mente:** viver em paz comigo mesmo
- b) **Ecologia social:** viver em paz com os outros
- c) **Ecologia planetária:** viver em paz com a natureza



Técnico de Juventude: **Jogos Populares e Tradicionais Portugueses**

Os jogos tradicionais portugueses têm raízes muito antigas e estão ligados à história cultural, social e rural do país. Não nasceram em instituições formais, mas sim no seio das comunidades, como forma de lazer, socialização e também de treino físico ou simbólico..

	Herança popular e rural	Influências antigas (romanas, árabes e medievais)	Função social e educativa	Transmissão oral e comunitária
Jogos Populares e Tradicionais Portugueses	<ul style="list-style-type: none">❑ Surgiram da vida quotidiana, sobretudo no mundo rural, onde as populações, após o trabalho agrícola ou em festas locais, criavam momentos lúdicos.❑ Materiais simples do dia-a-dia eram transformados em jogos: pedras, paus, cordas, sacos, rodas de carroças.	<ul style="list-style-type: none">❑ Muitos jogos têm raízes na Antiguidade, trazidos pelos romanos (ex.: jogos de malha semelhantes ao jogo do disco).❑ A presença árabe na Península também deixou influências em atividades lúdicas ligadas à destreza e resistência.❑ Na Idade Média, os jogos eram comuns em feiras, romarias e festas religiosas.	<ul style="list-style-type: none">❑ Promoviam a integração social (jogar em grupo, intergeracional).❑ Serviam de preparação física para o trabalho agrícola, a caça ou até a guerra (ex.: jogos de força, corrida, luta).❑ Transmitiam valores de cooperação, competição saudável e respeito pelas regras.	<ul style="list-style-type: none">❑ Eram passados de geração em geração, de forma oral e prática, sem registos escritos.❑ Muitas vezes associados a festas populares, santos padroeiros e tradições locais.

Técnico de Juventude: **Jogos Populares e Tradicionais Portugueses**

Linha do tempo dos Jogos Tradicionais Portugueses

	Antiguidade (época romana – séc. II a.C. – V d.C.)	Período Árabe (séc. VIII – XII)	Idade Média (séc. XII – XV)	Época Moderna (séc. XVI – XVIII)
Jogos Populares e Tradicionais Portugueses	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jogos de destreza e arremesso (ex.: malha, disco). <input type="checkbox"/> Influências trazidas pelos romanos para a Península Ibérica. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Introdução de práticas de agilidade, resistência e estratégia. <input type="checkbox"/> Jogos ligados a destreza corporal e competição em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jogos em feiras, romarias e festas religiosas. <input type="checkbox"/> Brincadeiras populares como a cabra-cega, o jogo do lenço, rodas cantadas. <input type="checkbox"/> Jogos de força e luta usados como treino para a guerra. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fortes tradições rurais → jogos associados ao calendário agrícola. <input type="checkbox"/> Brincadeiras intergeracionais em aldeias e festas comunitárias. <input type="checkbox"/> Materiais simples: pedras, paus, rodas, cordas.
Linha Temporal	Século XIX – Início do XX	Segunda metade do século XX	Atualidade (séc. XXI)	
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jogos populares consolidados como parte das festas tradicionais. <input type="checkbox"/> Corrida de sacos, tração à corda, pião, berlinde, malha. <input type="checkbox"/> Transmissão oral e comunitária de geração em geração. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Primeiras recolhas etnográficas e registos académicos sobre jogos populares. <input type="checkbox"/> Integração em programas escolares e iniciativas culturais. <input type="checkbox"/> Utilizados como instrumentos pedagógicos e recreativos. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Valorizados como património cultural imaterial. <input type="checkbox"/> Praticados em escolas, eventos desportivos e festas locais. <input type="checkbox"/> Reconhecidos como ferramenta de inclusão, cidadania e educação. <input type="checkbox"/> Adaptados também a contextos de animação turística e juvenil. 	

Técnico de Juventude: **Jogos Populares e Tradicionais Portugueses**

Os jogos populares e tradicionais portugueses são uma ferramenta excelente para os animadores desportivos e técnicos de juventude.

	Vantagens Pedagógicas e Sociais	Exemplos de Jogos Populares Portugueses	Aplicação por Animadores Desportivos
Jogos Populares e Tradicionais Portugueses	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Valorização cultural → preservam tradições locais e promovem a identidade portuguesa.<input type="checkbox"/> Inclusão → podem ser praticados por todas as idades, géneros e condições físicas.<input type="checkbox"/> Baixo custo → geralmente não exigem equipamentos sofisticados, podendo ser feitos com materiais simples ou reciclados.<input type="checkbox"/> Interação social → promovem espírito de equipa, convivência e laços comunitários.<input type="checkbox"/> Desenvolvimento motor → trabalham coordenação, equilíbrio, força e resistência de forma lúdica.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Jogo da malha.<input type="checkbox"/> Corrida de sacos.<input type="checkbox"/> Jogo do pião.<input type="checkbox"/> Cabra-cega.<input type="checkbox"/> Jogo do lenço.<input type="checkbox"/> Roda e canções tradicionais.<input type="checkbox"/> Tração à corda.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Em escolas → semanas culturais, recreios ativos, festas escolares.<input type="checkbox"/> Em associações juvenis → encontros intergeracionais (jovens + idosos).<input type="checkbox"/> Em autarquias / eventos locais → feiras, festivais, dias abertos.<input type="checkbox"/> Na animação turística → valorização do património imaterial português.

Fundamentos Históricos e Culturais do recurso ao desporto no trabalho com jovens.

Valores do desporto na formação e atuação dos jovens

DESPORTO:

- ❑ Embora a literatura sobre o desporto se afirme que o **desporto** não é apenas prática competitiva, mas sobretudo um meio de intervenção educativa e sociocultural. Porém o desporto é, na sua essência, uma relação de **interdependência negativa**.
- ❑ Os que defendem o desporto como veículo de transmissão de valores e como instrumento facilitador de experiências significativas que favorecem a participação ativa, a interação social e o desenvolvimento pessoal.
- ❑ A mesma narrativa advoga que o desporto transporta os participantes para contextos de convívio, cooperação e aprendizagem lúdica, possibilitando a criação de ambientes inclusivos, onde todos encontram espaço para atuar de acordo com as suas capacidades e interesses.
- ❑ Enquanto instrumento, a animação *desportiva* utiliza atividades físicas e jogos de oposição e cooperação, atividades Body & Mind para estimular a motivação intrínseca, promovendo o prazer pela prática e o bem-estar, e a motivação extrínseca, ao criar desafios, metas coletivas e reconhecimento social.

Definição:

Na interdependência negativa, o sucesso de um implica necessariamente o insucesso do outro.

Ou seja:

- ❑ se eu ganho, tu perdes.
- ❑ se tu ganhas, eu perco.

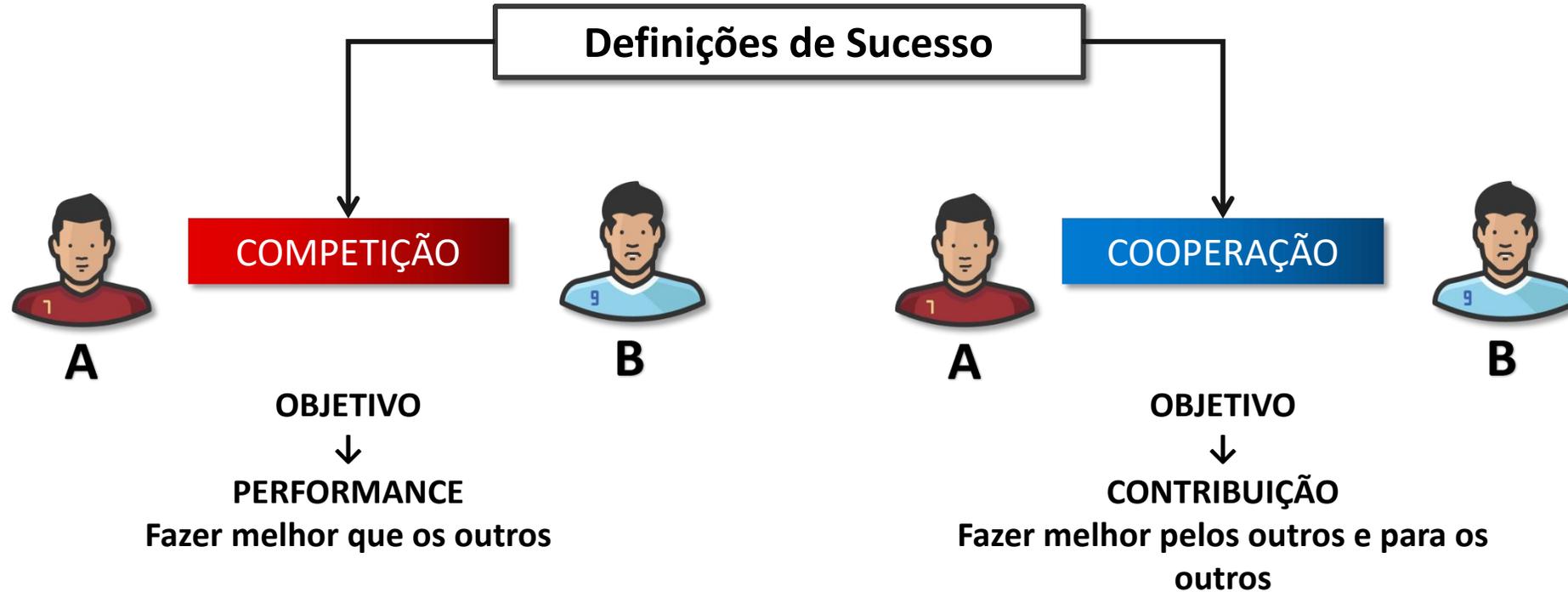
É o que acontece em:

- ❑ Jogos de oposição individuais (ténis, boxe, xadrez);
- ❑ Jogos de oposição coletivos (futebol, basquetebol, andebol, etc.);
- ❑ Provas de corrida direta (100m, natação em piscina, etc.).

Mesmo num ambiente recreativo de lazer ou na animação desportiva, quando se usa o desporto em sentido estrito (com regras, pontuação e objetivo de vencer), mantém-se sempre a lógica de oposição e de **interdependência negativa**:

- ❑ Porque o resultado implica que alguém ganhe e outro(s) perca(m).
- ❑ Mesmo que o ambiente seja recreativo e o objetivo seja apenas divertir, a estrutura da atividade continua a assentar no modelo competitivo.

Valores



Ganhar

Existe uma **atitude competitiva**, quando o que **A** faz, é no seu próprio benefício, mas em **detrimento** de **B**, e o que **B** faz é em benefício próprio mas em **detrimento** de **A**

Manter-se em Jogo

Existe uma **atitude cooperativa** quando o que **A** faz é, simultaneamente, **benéfico** para **A** e **B**, e o que **B** faz é, simultaneamente **benéfico** para ambos. Cooperação é um processo onde os **objetivos são comuns** e as **ações são benéficas para todos (A+B)**

RELAÇÃO

Independência



Não existe conflito

Interdependência

Positiva

Cooperação

Vitória

Vitória



Objetivos diretamente correlacionados

JOGOS COOPERATIVOS

Interdependência

Competição

Vitória

Derrota

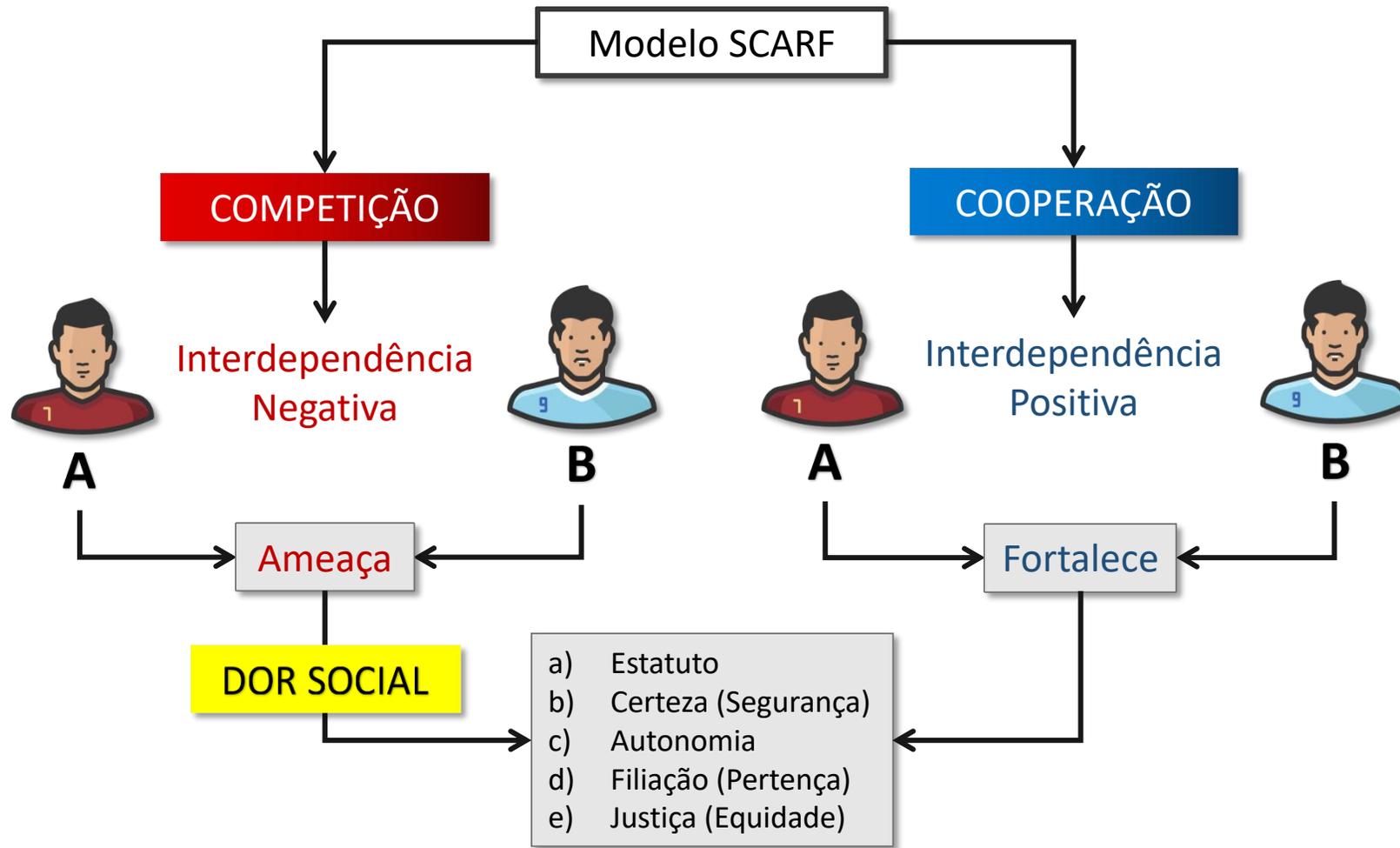


Objetivos inversamente correlacionados

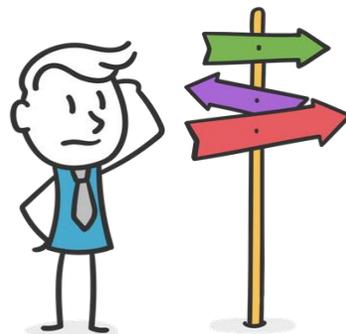
JOGOS COMPETITIVOS DESPORTIVOS

Negativa

> Probabilidade para o Conflito



- a) Estatuto
- b) Certeza (Segurança)
- c) Autonomia
- d) Filiação (Pertença)
- e) Justiça (Equidade)



Quadro sequencial de competição e cooperação

Comportamento	Orientação	Motivação principal
Rivalidade competitiva	Anti-humanista	Dominar os outros. Impedir que os outros alcancem seus objetivos. Satisfação em humilhar os outros e assegurar que não atinjam seus objetivos.
Disputa competitiva	Dirigida a um objetivo (contra os outros)	A competição com os outros é um meio de se atingir um objetivo mutuamente desejável, como ser o mais veloz ou o melhor. O objetivo é de importância primordial, e o bem-estar dos outros competidores é secundário. A competição é, às vezes, orientada para a desvalorização dos outros.
Individualismo	Em direção ao ego	Perseguir um objetivo individual. Ter êxito. Dar o melhor de si. O foco está em realizações e desenvolvimentos pessoais ou no aperfeiçoamento pessoal, sem referência competitiva ou cooperativa aos outros.
Competição cooperativa	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Meio para se atingir um objetivo pessoal que não seja mutuamente exclusivo, nem uma tentativa de desvalorizar ou destruir os outros. O bem-estar dos competidores é sempre mais importante do que o objetivo extrínseco pelo qual se compete.
Cooperação não competitiva	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Alcançar um objetivo que necessita de trabalho conjunto e partilha. A cooperação com os outros é um meio para se alcançar um objetivo mutuamente desejado, e que também é compartilhado.
Auxílio cooperativo	Humanista-altruísta	Ajudar os outros a atingir seus objetivos. A cooperação e a ajuda são fins em si mesmos, não meios para se atingir um fim. Satisfação em ajudar as outras pessoas a alcançar seus objetivos.

Desporto	Disciplina	Interdependência	Sequência Cooperação - Competição
Atletismo	Corridas, Saltos e Lançamentos	Negativa	Disputa Competitiva
Ginástica	Solo	Negativa	Disputa Competitiva
	Aparelhos	Negativa	Disputa Competitiva
	Acrobática	Negativa	Disputa Competitiva
	Rítmica	Negativa	Disputa Competitiva
Desportos de Invasão Territorial	Futebol	Negativa	Disputa Competitiva
	Raiguebi	Negativa	Disputa Competitiva
	Basquetebol	Negativa	Disputa Competitiva
Desportos de Rede	Ténis	Negativa	Disputa Competitiva
	Badminton	Negativa	Disputa Competitiva
	Voleibol	Negativa	Disputa Competitiva
Outros	Parkour	Independência	Cooperação Não Competitiva
	Freerunning	Independência	Cooperação Não Competitiva
	Pistas de Obstáculos	Independência	Competição Cooperativa Cooperação Não Competitiva
Body & Mind	Yoga	Independência	
	Tai-Chi	Independência	
Desportos Combate	Judo	Negativa	Disputa Competitiva
Cooperação	Jogos Cooperativos	Positiva	Auxílio Cooperativo



Moralidade
da Vida
Quotidiana

COOPERAÇÃO:

Consideração imparcial dos desejos, necessidades e objetivos dos outros

- Equidade (Lisura, Justiça).
- Negociação (Respeito)
- Sinergias (Solidariedade)
- Interesse Comum > raciocínio moral - encoraja o diálogo moral

De acordo com Haan (1983)

No desporto, o objetivo (*ao contrário do diálogo moral de Haan*) não é equalizar as relações.

Isso pode ser visto como um comportamento egoísta, egocêntrico ou de interesse próprio e, como tal, é a antítese da ação moralmente madura quando analisada à luz dos níveis morais de Haan.

DESPORTO



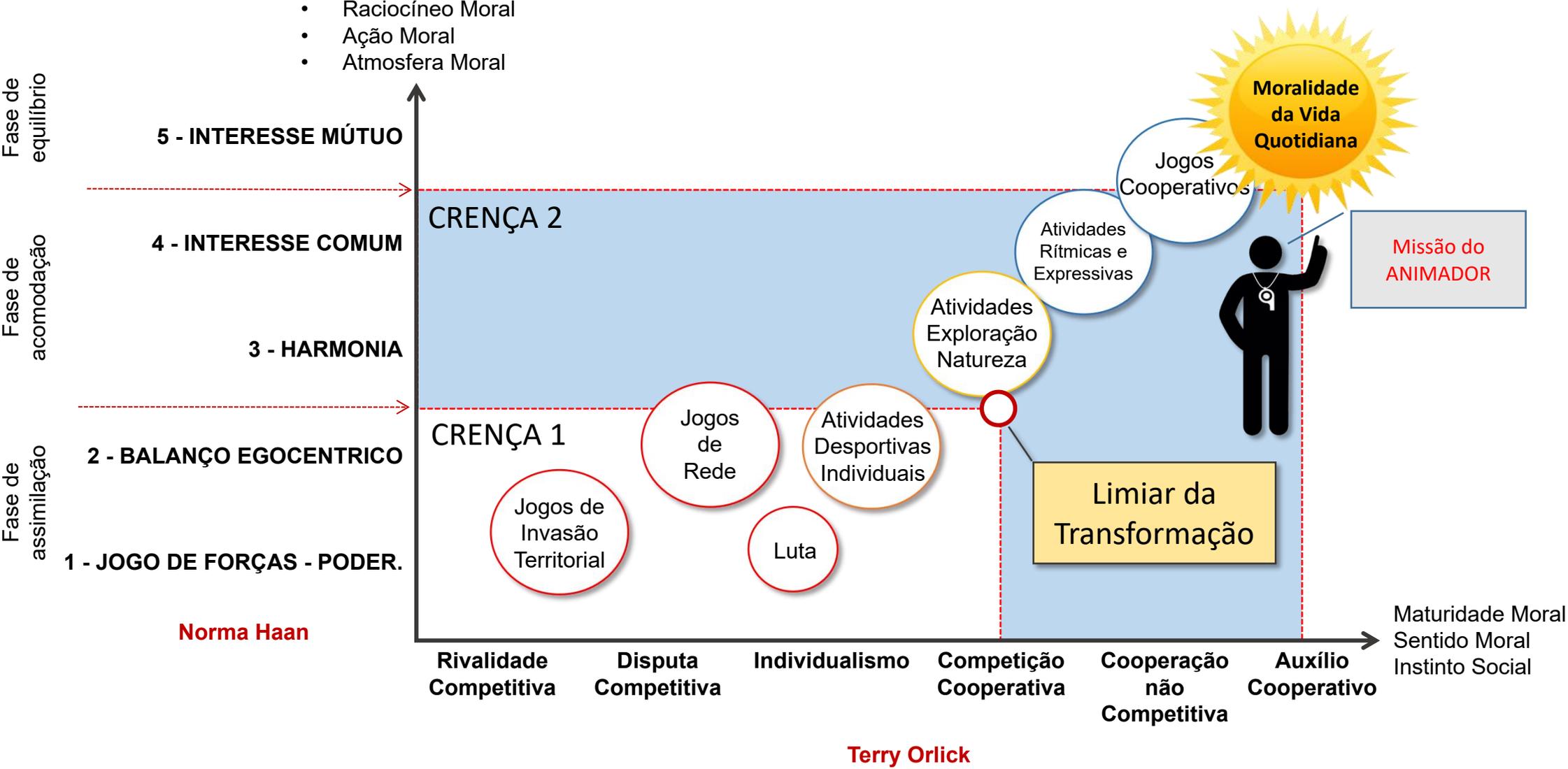
COMPETIÇÃO

- Garantir a vitória (busca do interesse próprio)
- Assumir Vantagem (Superioridade).
- Dominar (Poder, Sobreposição)
- Intimidar o oponente (Diminuir)
- Interesse Próprio < raciocínio moral - desencoraja o diálogo moral.

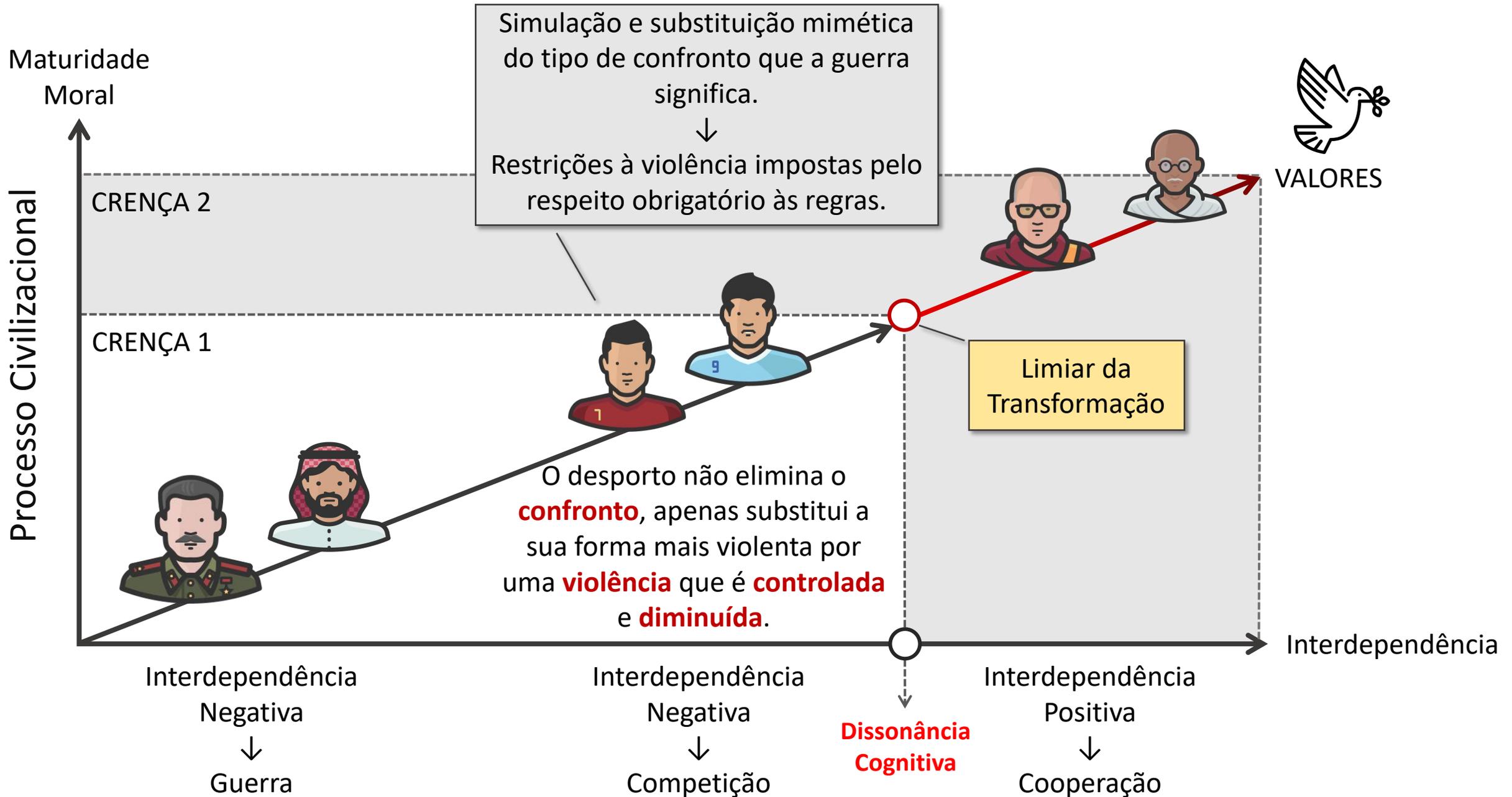


Os **dilemas do desporto** podem provocar níveis mais baixos de raciocínio moral como respostas contextualmente apropriadas, mas desapropriadas relativamente aos desafios da vida.

Questões Morais



Dilemas Morais



Interdependência Positiva

Cooperação



NOÇÃO DE EQUIPA

Sinergias.

Colaboração e
entreaajuda

NOÇÃO DE UNIDADE

Objetivo comum.

Equilíbrio entre os interesses
pessoais e os interesses da
equipa

NOÇÃO DE
ADAPTABILIDADE

Situações novas

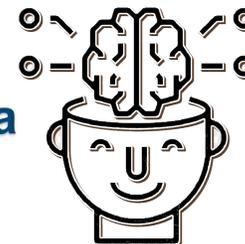
Resposta adequada a
situações diversificadas que
ocorrem no jogo

ATRAVÉS DE

Recurso à **informação** como
forma de articular os
esforços comuns em função
do desafio

Antítese da ação
moralmente madura!...

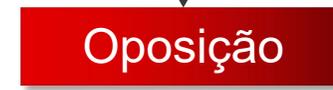
Desconfiança



Enganar

Interdependência Negativa

Competição



NOÇÃO DE VANTAGEM

Superioridade

Anular as ações do
adversário e construir o
próprio sucesso

ATRAVÉS DE

Recurso à **desinformação**
como forma de induzir o
adversário em erro.

Estudos sobre a sincronia inter-cerebral em atividades de cooperação e competição.

Competir	Cooperar
<p>Quando alguém é percebido como inimigo, são utilizados circuitos diferentes.</p> <p>Também, quando se trata alguém percebido como competidor / concorrente, a capacidade para a empatia cai significativamente.</p>	<p>Quando alguém é percebido com amigo, são utilizados circuitos diferentes.</p> <p>Também, quando se trata alguém percebido como cooperante / colaborador, a capacidade para a empatia sobre significativamente.</p>
<p>O mesmo acontece em tarefas independentes dentro da mesma equipa</p>	
<p>Os dilemas do desporto podem provocar níveis mais baixos de raciocínio moral como respostas contextualmente apropriadas, mas desapropriadas relativamente aos desafios da vida.</p>	

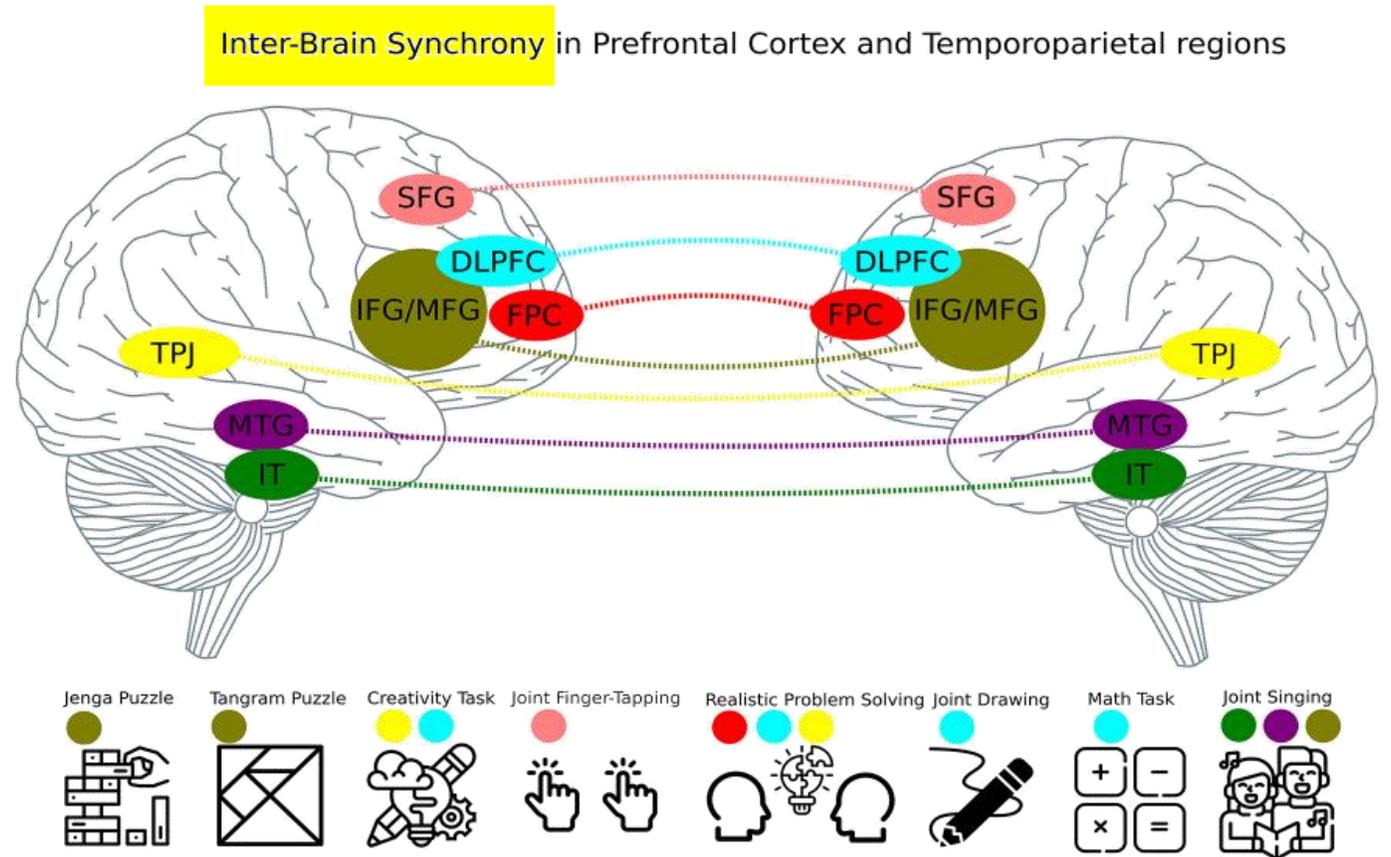
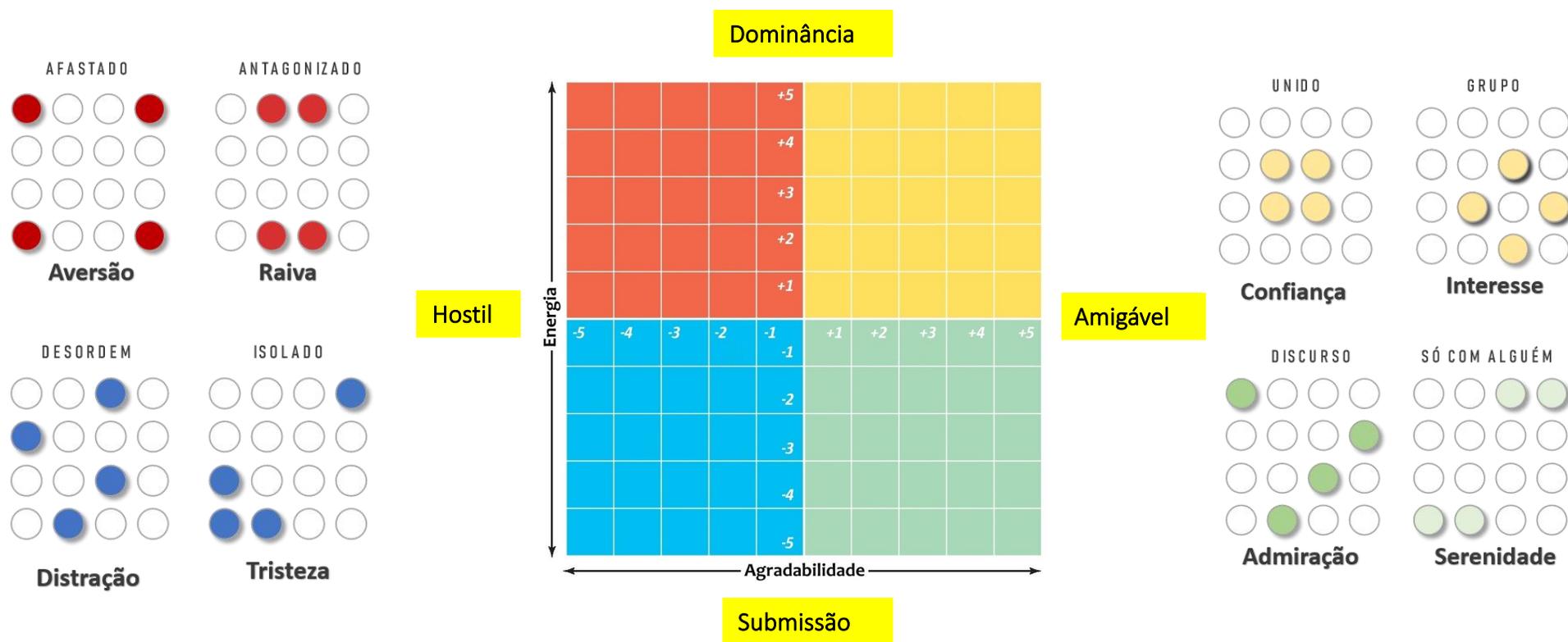


Figure 2. Interbrain synchrony in different parts of the prefrontal and temporoparietal cortex in various tasks used to study cooperation.

O esquema ilustra a forma como as dinâmicas sociais, dentro dos grupos, inerentes ao tipo de atividades físicas e desportivas, estão dependentes das emoções que permeiam os elementos desses grupos, as quais são desencadeadas pelos tipos de interações. Emoções incoerentes afastam e dividem um grupo e as emoções coerentes unem e permitem sinergias no grupo.

Literacia Social Dinâmicas Sociais



COMPROMISSO COM A ÉTICA DESPORTIVA

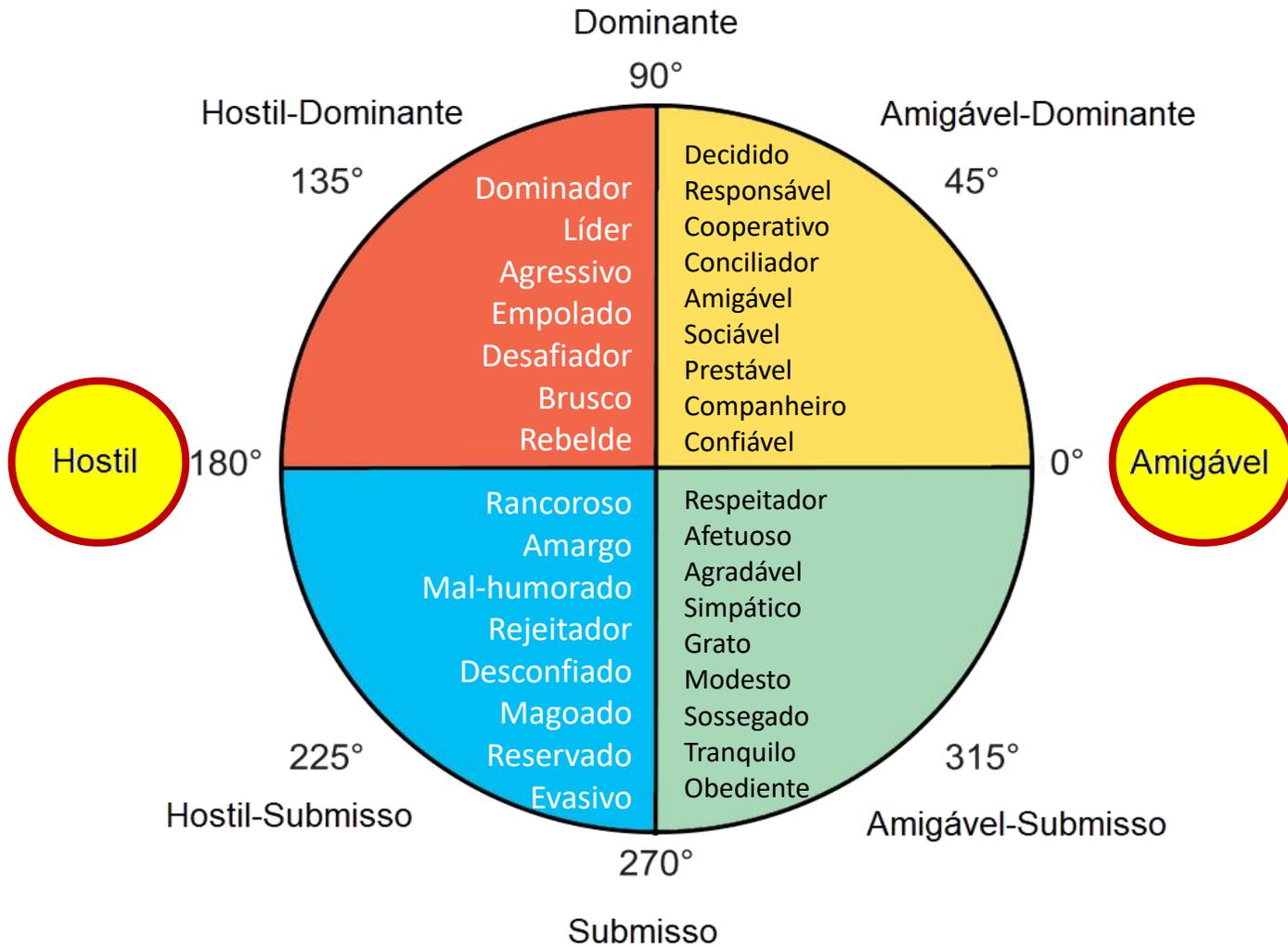


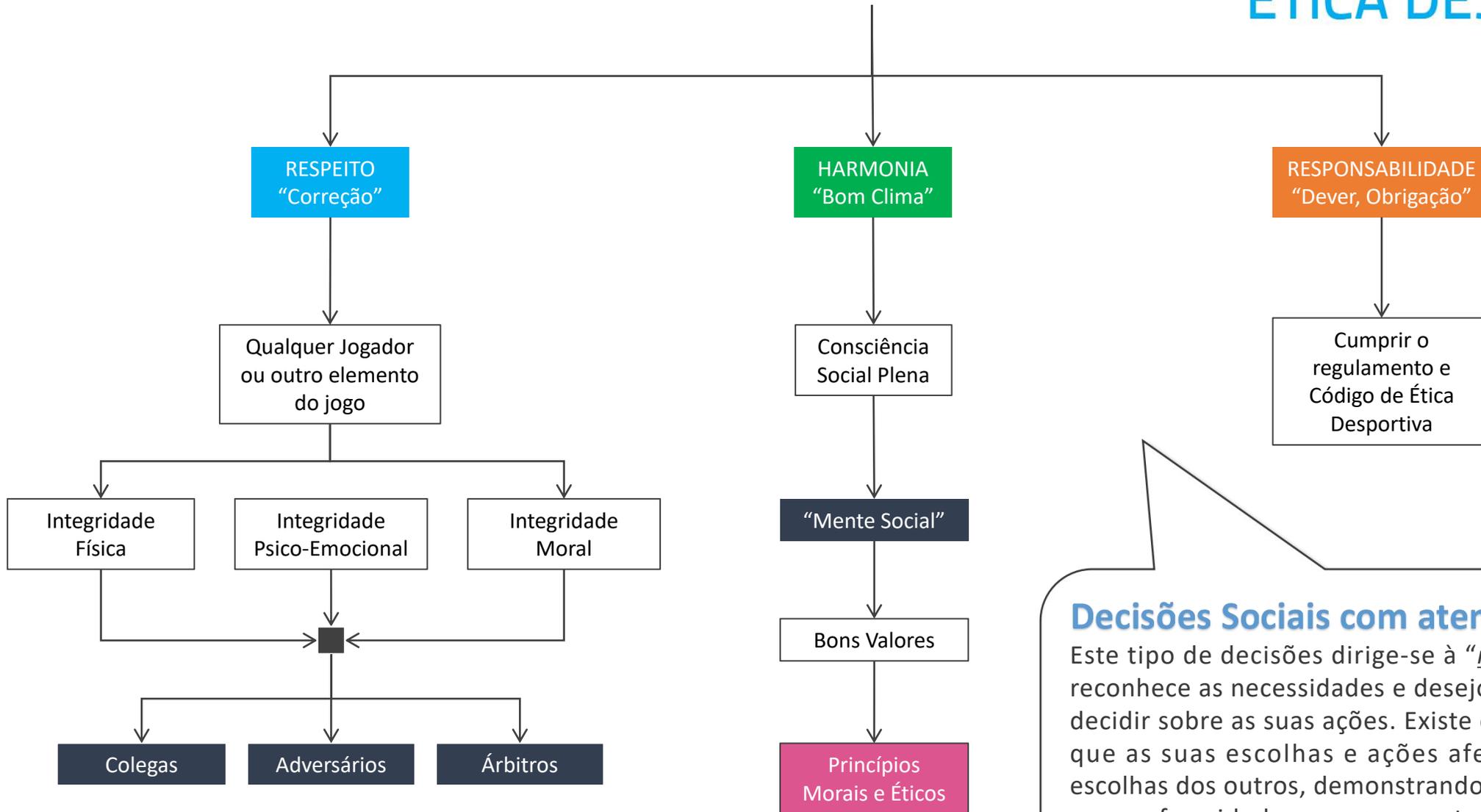
Figure 1 Circumplex Interpessoal Genérico. (dimensões, categorias e coordenadas polares)

Plano Nacional de Ética no Desporto



CÓDIGO DE ÉTICA DESPORTIVA

Ética Desportiva Código de Ética Desportiva



Decisões Sociais com atenção Plena:

Este tipo de decisões dirige-se à "*mente social*" que reconhece as necessidades e desejos outros antes de decidir sobre as suas ações. Existe o reconhecimento que as suas escolhas e ações afetam as opções e escolhas dos outros, demonstrando a vontade de agir em conformidade a um comportamento pró-social. Interdependência Positiva

Fundamentos Históricos e Culturais do recurso ao desporto no trabalho com jovens.

**Desporto para todos para a
promoção dos Direitos Humanos e
para a criação das condições de
acessibilidade e de participação**

Desporto para Todos: Direitos Humanos e Inclusão

O conceito de “Desporto para Todos” está diretamente ligado à promoção dos Direitos Humanos, à **inclusão social** e à criação de condições de acessibilidade e participação em contextos desportivos. Podemos organizar assim:

Fundamento.

- ❑ Baseia-se na Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948): todos têm direito à educação, lazer e participação na vida cultural e desportiva, sem discriminação.
- ❑ O desporto é visto como um direito social e cultural, e não apenas como uma prática competitiva ou elitista.

Princípios-chave

- ❑ Inclusão e igualdade de oportunidades
 - a. Garantir que pessoas de todas as idades, géneros, etnias, capacidades físicas e socioeconómicas possam participar.
- ❑ Acessibilidade
 - a. Infraestruturas, equipamentos e programas adaptados às necessidades de todos.
- ❑ Participação voluntária e significativa
 - a. Cada indivíduo tem liberdade para escolher modalidade, intensidade e envolvimento.
- ❑ Educação em valores
 - a. Respeito, solidariedade, cooperação, fair play e cidadania global.

Estratégias práticas

- Programas desportivos em escolas, clubes e associações que incluam jovens, idosos, pessoas com deficiência e grupos vulneráveis.
- Formação de **animadores** e técnicos desportivos sensibilizados para inclusão e direitos humanos.
- Criação de eventos e atividades adaptadas (ex.: jogos inclusivos, modalidades paralímpicas, torneios mistos).
- Incentivo à participação comunitária, usando o desporto como veículo de integração social e combate à exclusão.

Impactos esperados

- Promove igualdade de oportunidades e respeito pelos direitos humanos.
- Desenvolve competências sociais e emocionais.
- Fortalece a coesão social e a participação comunitária.
- Contribui para a saúde física e mental da população.

Síntese curta para estudo:

- O Desporto para Todos visa garantir que todos tenham acesso, participação e inclusão nas atividades desportivas, promovendo direitos humanos, igualdade e cidadania, através de programas adaptados, infraestruturas acessíveis e educação em valores.

O Desporto: **inclusivo** à entrada; **exclusivo** à saída:

A **inclusividade** no desporto é um tema complexo, porque o desporto pode ser tanto um poderoso motor de inclusão como, em certas condições, um espaço de exclusão.

O desporto é inclusivo?

Pode ser inclusivo, quando:

- Promove a participação de todos, independentemente de género, idade, condição física, social ou cultural;
- Cria oportunidades para pessoas com deficiência através do desporto adaptado e paralímpico;
- Favorece o sentido de pertença e a quebra de barreiras sociais, valorizando a cooperação e não apenas o rendimento;
- É usado como ferramenta de educação para a cidadania, tolerância e respeito pela diversidade.

Pode não ser inclusivo, quando:

- Está centrado apenas no alto rendimento e na competição (onde só os melhores têm espaço);
- Existem barreiras de acesso económico, social ou cultural (equipamentos caros, quotas de participação, estigmas);
- Quando se perpetuam estereótipos de género (por exemplo, certas modalidades vistas como “masculinas” ou “femininas”);
- A prática não se adapta a diferentes capacidades e necessidades dos praticantes.

O Desporto: **inclusivo** à entrada; **exclusivo** à saída:

☐ **Perspetiva Escolar** (Educação Física)

- ☐ **Inclusivo à entrada:** na escola, todos os alunos têm de participar, independentemente da sua aptidão física ou interesse. A Educação Física é obrigatória, logo o acesso é universal.
- ☐ **Exclusivo à saída:** a lógica da competição dentro da aula (jogos, torneios, equipas) evidencia sempre diferenças: há alunos que marcam mais pontos, que são escolhidos primeiro para equipas, que recebem melhores notas. Isto pode gerar sentimentos de exclusão ou desmotivação nos que têm menos competências motoras.
- ☐ **Implicação pedagógica:** cabe ao professor criar estratégias para valorizar a participação, o esforço e a cooperação, equilibrando a essência competitiva do desporto com finalidades educativas (saúde, inclusão, cidadania).

Ótica Social/Global (políticas públicas, clubes, federações)

- ☐ **Inclusivo à entrada:** em teoria, qualquer pessoa pode inscrever-se num clube ou praticar uma modalidade — e muitas políticas públicas promovem “desporto para todos”.
- Exclusivo à saída:** na prática, surgem barreiras:
 - a. económicas (quotas, equipamentos caros),
 - b. sociais (falta de tempo, estigmas culturais, género),
 - c. **estruturais** (infraestruturas desiguais, competições que só valorizam os melhores).
- ☐ Assim, muitos começam, mas só alguns conseguem permanecer e destacar-se.

Implicação social: para que o desporto seja verdadeiramente inclusivo, não basta garantir acesso inicial; é preciso criar políticas que valorizem também a permanência, a diversidade e a prática recreativa, não apenas o rendimento.

O Desporto: **inclusivo** à entrada; **exclusivo** à saída:

Se entendermos a essência do desporto como a oposição entre adversários (quer seja no lazer, quer seja no alto rendimento), ele parte sempre de uma interdependência negativa:

- ❑ A vitória de um depende da derrota de outro;
- ❑ O progresso de um lado implica o recuo do outro;
- ❑ O resultado final é excludente (há vencedores e vencidos).

Nesse sentido o desporto, na sua forma estruturalmente competitiva, **nunca pode ser totalmente inclusivo**, porque o sistema competitivo está assente na diferenciação.

Uma possível síntese: o desporto pode ser um campo de exclusão pela sua **lógica competitiva**, mas pode também ser um campo de inclusão social e simbólica, desde que o foco vá além do resultado — na aprendizagem, no fair play, na convivência, no desenvolvimento pessoal.

Mas aqui entra uma nuance interessante:

- ❑ O jogo (play) e a atividade física lúdica podem ser inclusivos, porque o objetivo não é vencer mas participar, divertir-se, cooperar.
- ❑ O desporto formal (sport), regulado por regras e com competição organizada, tende a ser excludente — ainda que possa criar condições de maior ou menor inclusão (por exemplo, através de *ligas* adaptadas, categorias etárias, ou modalidades mistas).

Ou seja, poderíamos dizer:

- ❑ A essência do desporto é excludente (porque é sempre um sistema competitivo).
- ❑ A essência do jogo é inclusiva (porque todos podem participar sem que o valor dependa do resultado).

O Desporto: **inclusivo** à entrada; **exclusivo** à saída:

Inclusivo à entrada:

- ❑ O desporto abre as portas a todos.
- ❑ As regras são universais, não dependem da origem social, do género, da cultura ou da condição física — em teoria, qualquer pessoa pode participar.
- ❑ A prática desportiva, sobretudo em contexto escolar ou recreativo, é um espaço de encontro e de igualdade formal: todos começam no mesmo campo de jogo.

Em resumo

O desporto não é automaticamente inclusivo. A sua inclusividade depende das políticas, práticas e valores que orientam a sua organização:

- ❑ Se pensado de forma educativa e participativa, o desporto é um excelente espaço de inclusão social.
- ❑ Se guiado apenas pela lógica de exclusão dos menos aptos e valorização dos melhores, acaba por ser excludente.

Exclusivo à saída:

- ❑ No entanto, o próprio sistema competitivo gera diferenciação: só alguns vencem, só alguns são destacados, só alguns atingem o pódio.
- ❑ Mesmo em contextos lúdicos, o desporto acaba por separar quem “ganha” de quem “perde”.
- ❑ A lógica interna da competição produz exclusão simbólica (entre vencedores e vencidos) e, em contextos de alto rendimento, exclusão real (só os melhores permanecem).

Portanto, podemos afirmar que:

- ❑ O desporto é inclusivo no acesso (participação) mas excludente nos resultados (consequência da oposição).

O Desporto: **inclusivo** à entrada; **exclusivo** à saída:

No campo da animação desportiva, a tua ideia de que o desporto é inclusivo à entrada mas exclusivo à saída ganha uma cor própria:

Inclusivo à entrada:

- ❑ A animação desportiva tem como missão abrir o desporto a todos. Em colónias de férias, programas municipais, atividades recreativas ou projetos comunitários, qualquer pessoa pode participar, sem distinção de género, idade, condição física ou nível técnico. O foco inicial é a participação, a descoberta e a socialização.

Exclusivo à saída:

- ❑ Mesmo nestes contextos, quando a atividade assume uma forma competitiva (jogos, torneios, provas), a lógica do desporto reaparece: uns ganham, outros perdem. A satisfação pode ser geral, mas a estrutura é excludente porque estabelece hierarquias de desempenho.

O papel do animador desportivo:

É aqui que a animação se distingue do treino ou da competição formal:

- ❑ O animador gere a experiência de forma a que o valor não esteja apenas no resultado, mas sim na diversão, no convívio e na vivência do jogo.
- ❑ Pode usar regras adaptadas, dinâmicas cooperativas e atividades mistas, para equilibrar a essência competitiva com objetivos de inclusão.
- ❑ A vitória deixa de ser o fim absoluto, e passa a ser um pretexto para rir, criar laços e aprender.

Assim, na animação desportiva podemos afirmar:

- ❑ O desporto mantém a sua essência excludente (competição),
- ❑ Mas a forma como é mediado permite que a experiência seja inclusiva e gratificante para todos, mesmo para quem “perde”.

O Desporto: **inclusivo** à entrada; **exclusivo** à saída:

Importa sublinhar uma diferença essencial entre estrutura e experiência:

Estrutura do Desporto:

- ❑ **Estrutura do desporto:** é sempre excludente, porque o mecanismo central é a oposição. Mesmo que ninguém esteja “obcecado” em ganhar, as regras constroem uma relação onde uns ficam em vantagem e outros em desvantagem. É um **jogo de soma zero**: o êxito de um corresponde sempre à perda de outro.

Experiência do Praticante:

- ❑ **Experiência do praticante:** pode ser positiva e satisfatória para todos, mesmo para os “derrotados”. Isto acontece porque o prazer pode vir de múltiplas fontes: superação pessoal, convívio, saúde, expressão corporal, diversão, sensação de pertença.

Assim, o desporto pode ser visto como um paradoxo:

- ❑ Na sua essência formal, é excludente, porque diferencia e hierarquiza.
- ❑ Na sua dimensão vivida, pode ser inclusivo, porque gera satisfação, sentido de comunidade e bem-estar, independentemente do resultado.

Uma forma de o dizer é:

“O desporto é sempre estruturalmente exclusivo, mas pode ser experiencialmente inclusivo.”

Nos jogos cooperativos, a estrutura é diferente:

- ❑ O grupo tem um objetivo comum,
- ❑ O sucesso ou fracasso é partilhado por todos,
- ❑ Não há vencedores nem vencidos, apenas experiência coletiva.

Os jogos cooperativos são sempre inclusivos:

Importa sublinhar uma diferença essencial entre **estrutura** e **experiência**:

Ou seja:

- Nos jogos cooperativos, a estrutura já não é excludente, porque não há oposição direta.
- Eles são estrutural e experiencialmente inclusivos, pois todos são necessários para alcançar o objetivo final.

No campo da animação desportiva

Os jogos cooperativos são um recurso precioso porque:

- Reforçam a coesão do grupo.
- permitem a participação de todos (mesmo os menos habilidosos).
- deslocam o foco do resultado individual para o processo coletivo.
- desenvolvem competências socioemocionais (empatia, comunicação, liderança partilhada).

Portanto, podemos dizer:

- Desporto competitivo**: estruturalmente exclusivo, mas pode ser experiencialmente inclusivo (dependendo da mediação).
- Jogos cooperativos**: estrutural e experiencialmente inclusivos.

Quadro comparativo simples e direto entre Desporto Competitivo e Jogos Cooperativos, pensado para o campo da animação desportiva:

Dimensão	Desporto Competitivo	Jogos Cooperativos
Estrutura	<input type="checkbox"/> Baseada na oposição: uns ganham, outros perdem.	<input type="checkbox"/> Baseada na colaboração: todos ganham ou todos perdem juntos.
Inclusividade	<input type="checkbox"/> Inclusivo à entrada (todos podem participar), mas exclusivo à saída (só alguns vencem).	<input type="checkbox"/> Inclusivo à entrada e à saída: todos têm papel e valor na experiência.
Relação entre Jogadores	<input type="checkbox"/> Relação de interdependência negativa (o êxito de um é o fracasso do outro).	<input type="checkbox"/> Relação de interdependência positiva (o êxito de um depende do êxito de todos).
Objetivo central	<input type="checkbox"/> Superar o adversário e destacar-se.	<input type="checkbox"/> Alcançar metas comuns através da cooperação
Experiência Vivida	<input type="checkbox"/> Pode ser satisfatória para todos, mas gera sempre hierarquia (vencedores e vencidos).	<input type="checkbox"/> Gera satisfação coletiva sem hierarquias de resultado.
Papel do Animador	<input type="checkbox"/> Minimizar a exclusão, valorizando esforço, fair play e participação.	<input type="checkbox"/> Facilitar a cooperação e garantir envolvimento equitativo de todos.
Finalidade Educativa	<input type="checkbox"/> Desenvolver resiliência, respeito pelas regras, espírito competitivo saudável.	<input type="checkbox"/> Desenvolver solidariedade, comunicação, empatia e sentido de comunidade.

Este quadro mostra que os jogos cooperativos são uma alternativa metodológica dentro da animação desportiva que permite inclusão total, enquanto o desporto competitivo exige mediação pedagógica para reduzir os efeitos excludentes.

Fundamentos Históricos e Culturais do recurso ao desporto no trabalho com jovens.

Desporto para a educação não formal, emprego e mobilidade dos jovens

O desporto na educação não formal tem grande potencial para desenvolver competências transversais, melhorar a empregabilidade e fomentar a mobilidade de jovens, especialmente em contextos europeus e comunitários.

Educação não formal através do desporto:

- ❑ Definição: aprendizagem fora do sistema escolar formal, centrada em experiências práticas, participação e desenvolvimento pessoal.
- ❑ Contribuições do desporto:
 - a. Desenvolvimento de competências sociais: trabalho em equipa, liderança, comunicação.
 - b. Desenvolvimento de competências pessoais: resiliência, autocontrolo, disciplina, espírito crítico.
 - c. Promoção de valores: fair play, cooperação, respeito, cidadania.
- ❑ Exemplo: clubes juvenis, programas de voluntariado desportivo, oficinas de desporto e animação.

Desporto e empregabilidade.

- ❑ Participar em projetos desportivos permite aos jovens adquirir soft skills valorizadas no mercado de trabalho, tais como:
 - a. Planeamento e organização;
 - b. Trabalho em equipa e liderança;
 - c. Resolução de problemas;
 - d. Comunicação e negociação.
- ❑ Formação de animadores desportivos, treinadores e mediadores comunitários como percurso profissional.
- ❑ Certificação e validação de competências adquiridas fora do contexto escolar através de programas nacionais ou europeus (ex.: **Erasmus+ Youth, EQF**).



Your European coaching adventure starts here

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

Sport

Tipo de programa	Destinatários	Objetivos/Conteúdos	Exemplos de Atividades	Competências Desenvolvidas
Youth Exchanges	Jovens e animadores (13–30 anos)	Intercâmbio cultural, experiências de grupo, aprendizagem não formal	Jogos, workshops, atividades desportivas, projetos comunitários	Competências sociais, interculturais, comunicação, liderança, criatividade
Training and Networking for Youth Workers	Animadores , educadores, líderes de projetos	Formação de animadores e desenvolvimento profissional	Cursos de curta duração, seminários internacionais, workshops	Técnicas de animação, metodologias de educação não formal, competências digitais, networking
European Voluntary Service (EVS / ESC)	Jovens voluntários (17–30 anos)	Experiência de voluntariado internacional em projetos sociais, culturais ou desportivos	Projetos de inclusão social, apoio a atividades desportivas juvenis	Autonomia, resiliência, trabalho em equipa, responsabilidade social
Strategic Partnerships / KA2	Organizações juvenis e clubes desportivos	Desenvolvimento de projetos transnacionais de inovação e boas práticas	Projetos colaborativos entre países, intercâmbio de metodologias, criação de programas educativos	Planeamento de projetos, liderança, gestão intercultural, inovação pedagógica
Sport Action Projects	Clubes desportivos, associações juvenis	Promoção do desporto inclusivo, combate à exclusão, integração	Torneios internacionais, eventos desportivos, formação em desporto inclusivo	Organização de eventos, inclusão social, promoção de valores de fair play e cidadania

Mobilidade dos jovens através do desporto.

- ❑ Participação em programas internacionais de intercâmbio ou competições permite:
 - a. Experiência intercultural;
 - b. Desenvolvimento de competências linguísticas e interculturais;
 - c. Expansão de redes de contacto e oportunidades profissionais.
- ❑ Exemplos de programas:
 - a. Erasmus+ Sport e Youth Exchanges;
 - b. Competições juvenis internacionais;
 - c. Projetos de voluntariado desportivo em diferentes países.

Impactos esperados.

- ❑ Maior inclusão social e cultural;
- ❑ Desenvolvimento de competências transferíveis para emprego;
- ❑ Incentivo à mobilidade e cidadania europeia;
- ❑ Fortalecimento do espírito crítico, autonomia e responsabilidade nos jovens.

Síntese:

- ❑ O **desporto na educação não formal** permite aos jovens desenvolver competências sociais e pessoais, melhorar a empregabilidade e promover a mobilidade internacional, através de experiências práticas, voluntariado, intercâmbios e projetos desportivos comunitários.

A educação não formal é a aprendizagem fora da escola, organizada e voluntária, centrada na prática, experiências e desenvolvimento de competências sociais, pessoais e profissionais.

Dimensão	Objetivo/Função	Competência Desenvolvida	Exemplos de Atividades	Impacto para o Jovem
Educação Não Formal	Aprendizagem prática fora do contexto escolar	Trabalho em equipa, liderança, resiliência, disciplina, comunicação, valores de cidadania	Clubes juvenis, oficinas de desporto, programas de voluntariado desportivo	Desenvolvimento pessoal e social, autonomia, espírito crítico
Empregabilidade	Preparar para o mercado de trabalho	Soft skills: organização, tomada de decisão, negociação, resolução de problemas	Formação de animadores, treinadores, mediadores comunitários, certificações e valoração de competências (Erasmus+, EQF)	Competências transferíveis para emprego, aumento de oportunidades profissionais
Mobilidade	Experiência internacional e intercultural	Competências interculturais, linguísticas, adaptabilidade, networking	Intercâmbios desportivos, competições internacionais, programas Erasmus+ Sport e Youth Exchanges	Maior abertura cultural, cidadania europeia, redes de contacto e oportunidades internacionais
Impacto Global	Integração social e pessoal	Integração de competências sociais, pessoais e profissionais	Projetos desportivos comunitários e internacionais	Inclusão, cidadania, crescimento pessoal, empregabilidade e mobilidade

O desporto na educação não formal é uma ferramenta estratégica para os jovens: promove competências sociais e pessoais, aumenta a empregabilidade e incentiva a mobilidade internacional, contribuindo para a inclusão social, desenvolvimento pessoal e participação ativa na sociedade.

Sustentabilidade ambiental e os desportos de terra, mar e aéreos

Sustentabilidade Ambiental em Atividades de Animação Desportiva Juvenil: Estratégias de Boas Práticas

Meio	Estratégias de Sustentabilidade	Exemplos / Aplicação
Terra	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Uso de espaços verdes de forma responsável<input type="checkbox"/> Evitar lixo e degradação do solo<input type="checkbox"/> Promover transporte sustentável para deslocamentos<input type="checkbox"/> Incentivar reutilização e reciclagem de materiais desportivos	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Jogos e corridas em parques sem destruir vegetação<input type="checkbox"/> Recolha de lixo após atividades<input type="checkbox"/> Bicicletas ou caminhada até locais de prática<input type="checkbox"/> Utilizar bolas e equipamentos reutilizáveis
Água	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Preservação de rios, lagos e praias<input type="checkbox"/> Evitar poluição de água (resíduos, produtos químicos)<input type="checkbox"/> Sensibilizar para proteção da fauna e flora aquática	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Limpeza de praias antes ou depois de atividades<input type="checkbox"/> Uso de coletes e pranchas sem plástico descartável<input type="checkbox"/> Evitar introduzir substâncias nocivas na água
Ar	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Respeito pelas zonas naturais e trilhos<input type="checkbox"/> Minimizar impacto em montanhas e parques de aventura<input type="checkbox"/> Uso consciente de energia e transporte	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Não deixar lixo em trilhos ou áreas de escalada<input type="checkbox"/> Escolher locais certificados para parapente ou arborismo<input type="checkbox"/> Planeamento de transporte partilhado ou sustentável

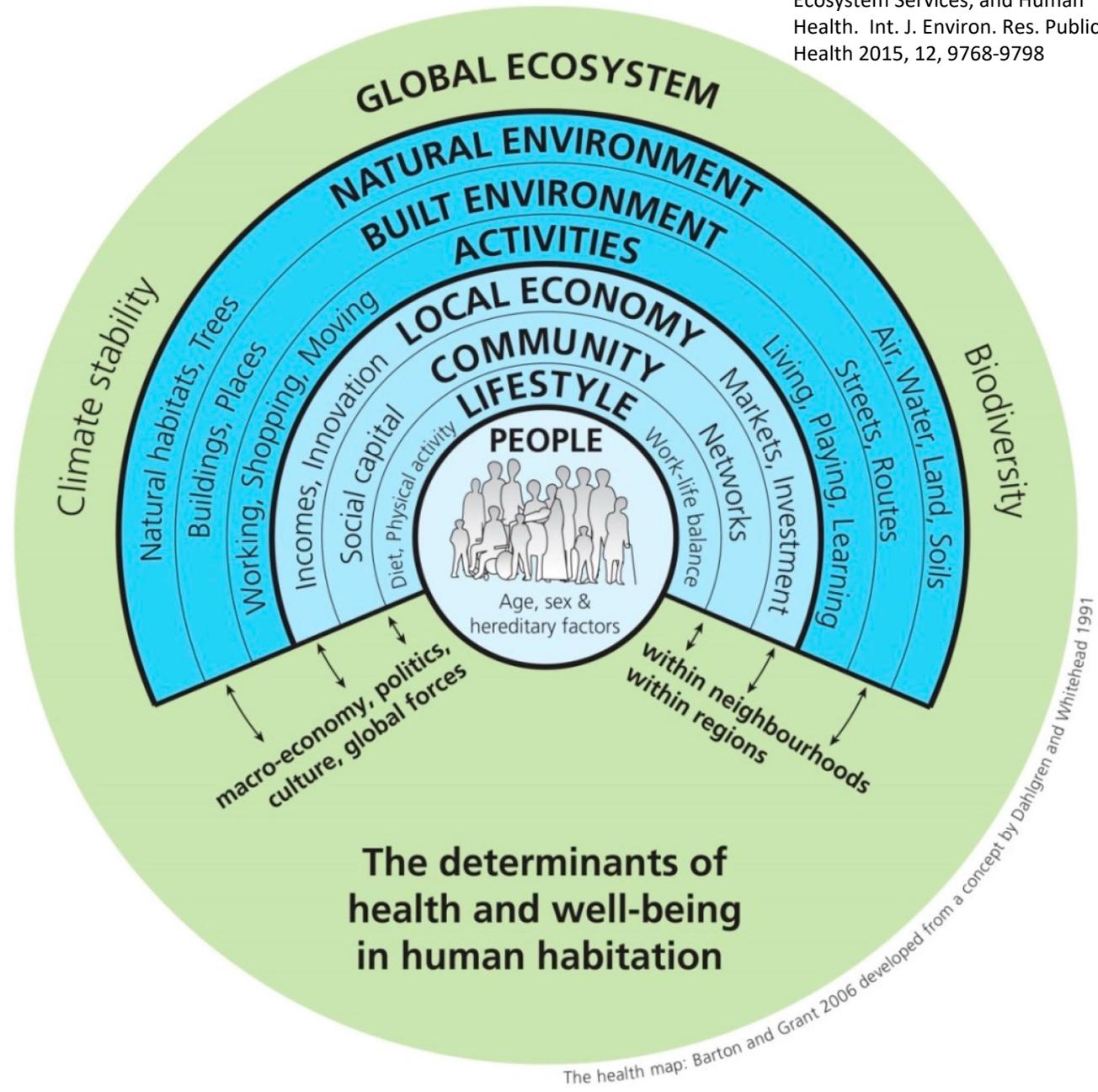
A sustentabilidade ambiental consiste em integrar práticas que minimizem o impacto das atividades sobre o ambiente, sensibilizando os jovens para responsabilidade ecológica, ao mesmo tempo que se promove lazer e aprendizagem.

A sustentabilidade ambiental em animação desportiva juvenil envolve planeamento consciente, educação ambiental e práticas responsáveis, garantindo que as atividades não prejudicam o meio ambiente e promovem consciência ecológica nos jovens.

Infraestrutura Verde

Tem-se verificado, nas últimas duas décadas, uma pequena explosão de literatura que examina a influência do ambiente físico sobre o comportamento da atividade física. Este movimento foi reforçado pelo reconhecimento da influência do ambiente físico como facilitador da atividade física. A IV tem tido um impacto positivo pelo facto de constituir um potencial apoio ambiental que encoraja uma miríade de benefícios para a saúde que advêm da prática regular de atividade física. A maioria dos estudos sobre a atividade física e a IV reportam um maior nível de atividade física, cerca de 77,5%. Na sua generalidade os estudos concluem que o valor das IV enquanto espaços de prática de atividade física é inquestionável, porém o impacto das IV está condicionado pela acessibilidade aos mesmos. A melhoria do acesso às IV depende da multiplicação deste tipo de espaços bem como a uma distribuição pelo espaço que garanta a acessibilidade a todos.

Christopher Coutts and Micah Hahn. Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 9768-9798



Infraestrutura Verde

Um dos fatores que impulsionam o aumento da investigação e da defesa de ambientes propícios à atividade física é a reconhecida necessidade de conter a epidemia da obesidade. Mais de um terço dos adultos e quase 20% das crianças nos EUA são obesos. Um relatório da federação Mundial de Obesidade coloca Portugal como o oitavo país entre 183, mais bem preparado para combater esta doença crónica porém, a obesidade atingirá 39% dos portugueses adultos em 2035. O Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) de março de 2023 apresenta a obesidade, enquanto doença crónica e simultaneamente fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, atinge 28,7% da população adulta portuguesa (cerca de dois milhões de pessoas), sendo que mais de metade da população apresenta excesso de peso (67,6%).



Infraestrutura Verde

A existência de IV melhoram a qualidade dos ambientes urbanos e também proporcionam pontos de encontro para a sociabilização reforçando os laços entre as pessoas. Muitos chineses têm por hábito a prática de tai-chi em grupo nos espaços verdes. Este é um modelo a importar porque qualquer espaço verde constitui uma oportunidade para a prática de atividade física e também para as crianças brincarem.

Os Técnicos de Animação Juvenil podem aproveitar qualquer espaço exterior para realizar atividade física passando uma mensagem clara aos participantes, as oportunidades para se ser fisicamente ativo existem em qualquer ambiente desde que se saiba interpretar e ler o ambiente e se conheçam as possibilidades de movimento. Quando os Animadores Desportivos apenas circunscrevem as suas práticas pedagógicas aos espaços desportivos formais, pavilhões desportivos, pistas de atletismo, polidesportivos exteriores e piscinas, estão a transmitir uma mensagem implícita (currículo oculto), a prática de atividade física está dependente deste modelo tradicional, das suas infraestruturas onerosas e espaços codificados. Os jovens não são solicitados à sua criatividade e a explorar as possibilidades de todos os espaços escolares e constroem crenças limitadoras para o futuro.

Infraestrutura Verde e Sustentabilidade em Atividades de Animação Desportiva Juvenil

Meio	Infraestrutura Verde	Contribuição para Sustentabilidade	Exemplos /Aplicação
Terra	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Parques urbanos<input type="checkbox"/> Jardins escolares<input type="checkbox"/> Zonas verdes municipais	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Preservação do solo e vegetação<input type="checkbox"/> Redução de impacto urbano<input type="checkbox"/> Promoção de lazer sustentável	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Jogos e corridas em parques sem degradar vegetação<input type="checkbox"/> Caminhadas e percursos educativos<input type="checkbox"/> Uso de materiais desportivos reutilizáveis
Água	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Reservatórios naturais e artificiais<input type="checkbox"/> Zonas ribeirinhas e praias preservadas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Proteção da fauna e flora aquática<input type="checkbox"/> Evitar poluição e degradação de ecossistemas<input type="checkbox"/> Incentivo à educação ambiental	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Atividades de natação, canoagem e paddle em locais certificados<input type="checkbox"/> Limpeza de praias ou rios antes/depois das atividades<input type="checkbox"/> Sensibilização para práticas de preservação da água
Ar	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Parques de aventura certificados<input type="checkbox"/> Trilhos em áreas de montanha<input type="checkbox"/> Zonas de escalada e arborismo em florestas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Minimização do impacto em ecossistemas<input type="checkbox"/> Uso responsável de energia e transporte<input type="checkbox"/> Educação ambiental e respeito pelas zonas naturais	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Arborismo, tirolesa e escalada em parques certificados<input type="checkbox"/> Trilhos educativos com informação ambiental<input type="checkbox"/> Planeamento de transporte sustentável até aos locais

A infraestrutura verde fornece espaços adequados e sustentáveis para a prática de atividades desportivas juvenis, permitindo integrar educação ambiental, lazer ativo e proteção do meio ambiente, reforçando a sustentabilidade nas atividades.



☐ Metodologias de trabalho com jovens através do desporto.

- a. Tipos
- b. Diagnóstico das áreas de intervenção com e para jovens tendo por base o campo de aplicação no e através do desporto
- c. Caracterização do grupo
- d. Planeamento
- e. Motivação
- f. Definição das atividades
- g. Avaliação

Metodologias de trabalho com jovens através do desporto.

- a. Tipos**
- b. Diagnóstico das áreas de intervenção com e para jovens tendo por base o campo de aplicação no e através do desporto**
- c. Caracterização do grupo**
- d. Planeamento**
- e. Motivação**
- f. Definição das atividades**
- g. Avaliação**

Ex. 1 - Metodologia de Trabalho com Jovens através do Desporto

Etapa/Tipo	Descrição	Exemplos/Aplicação pelo Animador Desportivo
Diagnóstico das áreas de intervenção	<input type="checkbox"/> Identificar problemas, necessidades e oportunidades do contexto juvenil através do desporto.	<input type="checkbox"/> Falta de atividades desportivas femininas, jovens com baixa adesão a clubes, necessidade de inclusão social em bairros.
Caracterização do grupo	<input type="checkbox"/> Conhecer os jovens: idade, género, interesses, disponibilidade, experiências anteriores, condições físicas e sociais.	<input type="checkbox"/> Aplicar questionários, rodas de conversa, observar comportamentos em treinos/escola.
Planeamento	<input type="checkbox"/> Definir objetivos, recursos, parcerias, calendário e metodologias.	<input type="checkbox"/> Criar plano trimestral de treinos/jogos, articular com escola, clube ou IPDJ, definir metas SMART .
Motivação	<input type="checkbox"/> Criar estratégias para aumentar envolvimento e participação contínua.	<input type="checkbox"/> Dinâmicas de equipa, música, gamificação, reconhecimento (medalhas simbólicas, certificados).
Definição das atividades	<input type="checkbox"/> Escolher modalidades, formatos (competitivo/recreativo), locais e regras ajustadas ao grupo.	<input type="checkbox"/> Torneio 3x3 de basquetebol, percurso de parkour urbano, jogos cooperativos, caminhada ecológica.
Avaliação	<input type="checkbox"/> Medir resultados e impacto: participação, aprendizagens, satisfação, valores transmitidos.	<input type="checkbox"/> Questionário final, feedback em grupo, relatório com indicadores (n.º de jovens, assiduidade, progressos).

A metodologia deve ser vista como um processo cíclico → Diagnóstico → Caracterização → Planeamento → Motivação → Atividades → Avaliação → novo diagnóstico, garantindo sempre ajustamento às necessidades dos jovens.

Ex. 2 - Metodologia de Trabalho com Jovens através do Desporto

Item	Descrição	Exemplos/Aplicação pelo Animador
Diagnóstico / Análise Inicial	<input type="checkbox"/> Levantamento das necessidades, interesses e contextos dos jovens.	<input type="checkbox"/> Inquéritos simples, rodas de conversa, observação em atividades escolares ou comunitárias.
Definição de Objetivos	<input type="checkbox"/> Estabelecer metas SMART (específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes, temporais).	<input type="checkbox"/> Ex.: “Aumentar em 20% a participação feminina em atividades de futsal até ao final do semestre”.
Planeamento das Atividades	<input type="checkbox"/> Escolha de modalidades, formatos (competitivo/recreativo), recursos e calendarização.	<input type="checkbox"/> Jogos cooperativos, torneios inter-escolas, percursos de parkour urbano, atividades outdoor.
Estratégias Pedagógicas	<input type="checkbox"/> Uso de métodos ativos e inclusivos que promovam motivação e autonomia.	<input type="checkbox"/> Metodologia de jogo, aprendizagem entre pares, desafios progressivos, gamificação.
Motivação e Envolvimento	<input type="checkbox"/> Criar condições para participação contínua e significativa.	<input type="checkbox"/> Reconhecimento do esforço (certificados, crachás), música nos treinos, dinâmicas de equipa.
Implementação / Dinamização	<input type="checkbox"/> Condução prática das sessões, garantindo segurança, inclusão e espírito positivo.	<input type="checkbox"/> Sessões estruturadas (aquecimento – desenvolvimento – regresso à calma), regras claras e feedback imediato.
Avaliação e Feedback	<input type="checkbox"/> Medir resultados, recolher opiniões dos jovens, ajustar estratégias.	<input type="checkbox"/> Questionários rápidos, conversas no final das atividades, análise de participação e progresso.
Reflexão e melhoria contínua	<input type="checkbox"/> Rever práticas, partilhar aprendizagens com colegas e instituições.	<input type="checkbox"/> Relatórios simples de atividades, reuniões com clubes/escolas, registo de boas práticas.

A metodologia do animador desportivo com jovens deve seguir um ciclo contínuo → Diagnóstico → Objetivos → Planeamento → Estratégias → Motivação → Implementação → Avaliação → Melhoria.

Definição curta:
Uma meta SMART é específica, mensurável, atingível, relevante e temporalizada, permitindo estruturar objetivos claros e motivadores.



metas SMART = 5 critérios para definir uma meta

S → Específica (Specific)

- A meta deve ser clara, concreta e bem definida, sem ambiguidades.
- ✗ "Quero melhorar no desporto."
- ✓ "Quero aumentar a minha resistência para correr 2 km sem parar."

M → Mensurável (Measurable)

- Deve ser possível avaliar ou medir o progresso e o resultado.
- ✗ "Quero estar em melhor forma."
- ✓ "Quero conseguir fazer 20 flexões seguidas."

A → Atingível/Alcançável (Achievable)

- O objetivo deve ser realista, compatível com os recursos e capacidades atuais.
- ✗ "Quero ganhar medalha olímpica este ano."
- ✓ "Quero melhorar o meu tempo em 10 segundos nos 100 metros."

R → Relevante (Relevant)

- A meta deve ser importante e significativa para o jovem, ligada aos seus interesses e necessidades.
- ✗ "Quero aprender curling porque vi na TV."
- ✓ "Quero aprender basquetebol para jogar com os meus colegas na escola."

T → Temporalizada (Time-bound)

- Deve ter um prazo definido para ser atingida.
- ✗ "Quero correr mais rápido um dia."
- ✓ "Quero correr 2 km em menos de 12 minutos até ao fim do próximo mês."



□ Estruturas de enquadramento e promotoras de desporto.

- a. Estruturas nacionais, por regiões continentais
- b. Estruturas na Europa e no mundo
- c. Participação dos jovens no voluntariado e no movimento associativo desportivo
- d. Estratégias, métodos e técnicas de motivação no trabalho com jovens

Estruturas de enquadramento e promotoras de desporto.

Estruturas nacionais, por regiões continentais

Estruturas de Enquadramento e Promotoras do Desporto em Portugal Continental

Região	Estruturas Principais	Exemplos
Norte	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Direção Regional do IPDJ (Porto) <input type="checkbox"/> Direções Regionais de Federações Desportivas <input type="checkbox"/> Associações Regionais (ex.: Associação de Futebol do Porto, Associação de Atletismo de Braga) <input type="checkbox"/> Clubes e coletividades locais 	FC Porto, SC Braga, Académico do Porto Associações de modalidades escolares e recreativas
Centro	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Direção Regional do IPDJ (Coimbra) <input type="checkbox"/> Associações distritais (ex.: Associação de Futebol de Aveiro, Associação de Judo de Coimbra) <input type="checkbox"/> Clubes e coletividades polidesportivas 	Académica de Coimbra, Naval 1.º de Maio, clubes de Aveiro e Leiria
Lisboa e Vale do Tejo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Direção Regional do IPDJ (Lisboa) <input type="checkbox"/> Sede de várias Federações Nacionais (Futebol, Atletismo, Ginástica, Judo, Andebol, etc.) <input type="checkbox"/> Associações distritais (Lisboa, Setúbal, Santarém) <input type="checkbox"/> Clubes históricos e polidesportivos 	SL Benfica, Sporting CP, Belenenses Associação de Futebol de Lisboa
Alentejo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Direção Regional do IPDJ (Évora) <input type="checkbox"/> Associações distritais (Beja, Évora, Portalegre) <input type="checkbox"/> Clubes locais e comunitários 	Lusitano de Évora, Juventude de Évora, clubes recreativos locais
Algarve	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Direção Regional do IPDJ (Faro) <input type="checkbox"/> Associações distritais (Associação de Futebol do Algarve, Atletismo, Natação) <input type="checkbox"/> Clubes e coletividades locais 	SC Farense, Portimonense SC, Ginásio Clube Naval de Faro

Cada região tem a sua Direção Regional do IPDJ + associações distritais que organizam modalidades + clubes que promovem a prática desportiva de base. A região de Lisboa e Vale do Tejo concentra a maior parte das federações nacionais.

Estruturas de enquadramento e promotoras de desporto.

Estruturas na Europa e no mundo

Estruturas de Enquadramento e Promotoras do Desporto (Europa e no Mundo)

Escala	Estruturas Principais	Exemplos
Europa	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> União Europeia (Comissão Europeia – Desporto) <input type="checkbox"/> Conselho da Europa (Carta Europeia do Desporto) <input type="checkbox"/> Comité Olímpico Europeu (EOC) <input type="checkbox"/> Federações Europeias de modalidades 	Erasmus+ Sport, UEFA, European Athletics
África	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> União Africana (Comissão de Desporto) <input type="checkbox"/> Associação dos Comités Olímpicos Nacionais de África (ANOCA) <input type="checkbox"/> Federações Africanas de modalidades 	Jogos Africanos, CAF (futebol)
América	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Organização Desportiva Pan-Americana (ODEPA / Panam Sports) <input type="checkbox"/> Federações continentais (CONMEBOL, CONCACAF) <input type="checkbox"/> Comité Olímpico Pan-Americano 	Jogos Pan-Americanos, Copa América
Ásia	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conselho Olímpico da Ásia (OCA) <input type="checkbox"/> Federações Asiáticas de modalidades (AFC – futebol, Asian Athletics) 	Jogos Asiáticos, torneios continentais
Oceania	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comité Olímpico da Oceânia <input type="checkbox"/> Confederação Desportiva da Oceânia <input type="checkbox"/> Federações Oceânicas (OFC – futebol) 	Jogos do Pacífico, competições regionais
Global	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comité Olímpico Internacional (COI) <input type="checkbox"/> Comité Paralímpico Internacional (IPC) <input type="checkbox"/> Federações Internacionais (FIFA, World Athletics, FIG, etc.) 	Jogos Olímpicos e Paralímpicos, Campeonatos do Mundo

Na Europa, a UE, o Conselho da Europa e o Comité Olímpico Europeu lideram políticas e programas.

A nível continental, cada região tem comités olímpicos e federações próprias.

A nível global, o COI, o IPC e as federações internacionais coordenam todo o sistema desportivo.

Estruturas de enquadramento e promotoras de desporto.

**Participação dos
jovens no voluntariado
e no movimento
associativo desportivo**

A participação dos jovens no voluntariado e no movimento associativo desportivo é um eixo central do trabalho do animador desportivo, que atua como mediador, facilitador e motivador. Vamos organizar a ideia:

Perspetiva do animador desportivo.

O animador atua como agente de inclusão, motivação e desenvolvimento:

- ❑ Facilitador da participação → cria oportunidades para que os jovens se envolvam em clubes, associações e projetos desportivos.
- ❑ Promotor de competências → ajuda os jovens a adquirir liderança, cooperação, organização, resiliência e responsabilidade.
- ❑ Mediador de valores → transmite fair play, cidadania, solidariedade e respeito pelos direitos humanos.
- ❑ Motivador e orientador → incentiva a permanência e o compromisso, ajustando tarefas e funções às capacidades e interesses de cada jovem.

Benefícios do voluntariado e da participação associativa para jovens.

- ❑ **Desenvolvimento pessoal:** autoestima, autonomia, sentido de responsabilidade.
- ❑ **Desenvolvimento social:** trabalho em equipa, networking, integração em comunidade.
- ❑ **Desenvolvimento profissional:** aquisição de competências transferíveis (organização de eventos, planeamento, comunicação).
- ❑ **Cidadania ativa:** participação em decisões, projetos comunitários e promoção do desporto inclusivo.

Exemplos de atividades.

- Apoio em treinos e eventos desportivos (coaching, arbitragem, logística).
- Organização de torneios, jogos inclusivos e campeonatos.
- Participação em projetos comunitários com foco em inclusão social e mobilidade juvenil.
- Intercâmbios e programas internacionais de voluntariado (ex.: Erasmus+ Youth, ESC).

Função estratégica do animador.

- Criar programas e estruturas motivadoras que permitam a participação ativa dos jovens.
- Reconhecer e valorizar a contribuição dos jovens, promovendo sensação de pertença.
- Articular com instituições (clubes, associações, autarquias) para oferecer oportunidades de voluntariado seguro e educativo.

Síntese curta:

- Na perspetiva do animador desportivo, o voluntariado e a participação em associações desportivas permitem aos jovens desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, reforçando a cidadania ativa e a integração comunitária, enquanto o animador atua como facilitador, motivador e mediador dessas experiências.

GUIA DO ANIMADOR DESPORTIVO:

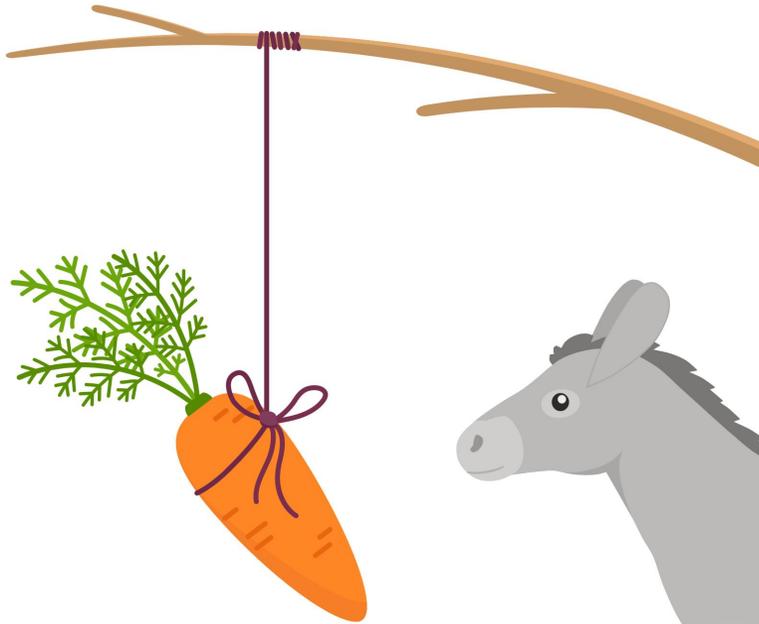
Dimensão	Conteúdo-Chave	Exemplos/Aplicação
Papel do Animador	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Facilitador (cria oportunidades)<input type="checkbox"/> Motivador (promove compromisso)<input type="checkbox"/> Mediador (transmite valores)<input type="checkbox"/> Orientador (apoia integração)	Envolver jovens em clubes, associações e eventos
Tipos de Participação	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Voluntariado desportivo: apoio em treinos, jogos, arbitragem, logística<input type="checkbox"/> Movimento associativo: participação em clubes, comissões, grupos de projeto<input type="checkbox"/> Projetos comunitários/internacionais: Erasmus+, Corpo Europeu de Solidariedade	Organização de torneios, eventos solidários, jogos inclusivos
Exemplos de Atividades	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Torneios escolares e comunitários<input type="checkbox"/> Eventos solidários (corridas, caminhadas)<input type="checkbox"/> Apoio em aulas e treinos<input type="checkbox"/> Campanhas de fair play e cidadania	Jovens como monitores, árbitros, dinamizadores
Competências Desenvolvidas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pessoais: autonomia, autoestima, resiliência<input type="checkbox"/> Sociais: liderança, cooperação, comunicação<input type="checkbox"/> Profissionais: organização de eventos, planeamento, gestão de tempo<input type="checkbox"/> Cívicas: cidadania ativa, responsabilidade social	Jovens ganham experiência e confiança aplicável no futuro
Estratégias do Animador	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Programas adaptados às idades/interesses<input type="checkbox"/> Atividades participativas e inclusivas<input type="checkbox"/> Reconhecimento do esforço (certificados, prémios, feedback)<input type="checkbox"/> Articulação com clubes, autarquias e escolas	Criação de contextos motivadores e de pertença

O animador desportivo deve ser agente de ligação entre jovens e estruturas desportivas, promovendo voluntariado e associativismo como meio de educação não formal, inclusão e cidadania ativa.

Estruturas de enquadramento e promotoras de desporto.

**Estratégias, métodos e
técnicas de motivação
no trabalho com
jovens**

Recompensas

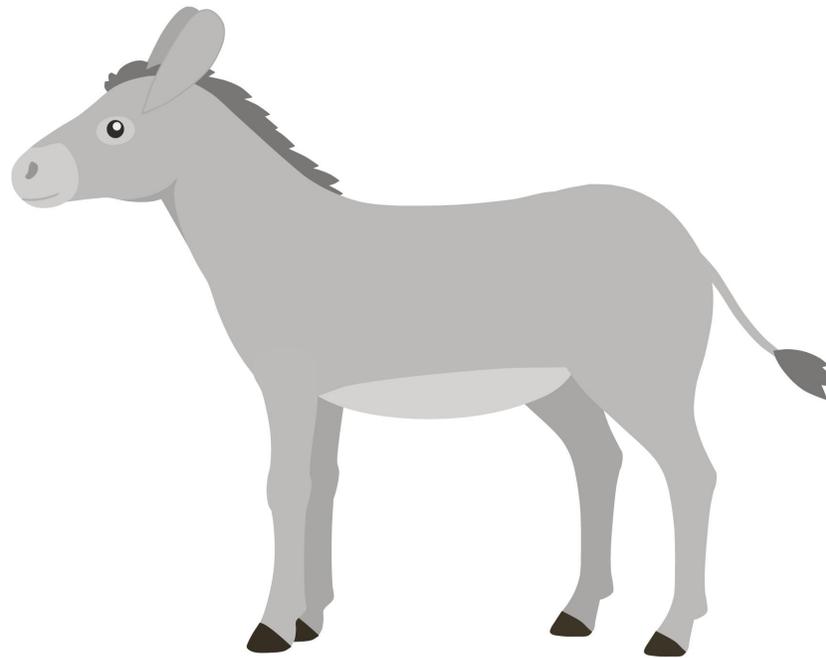


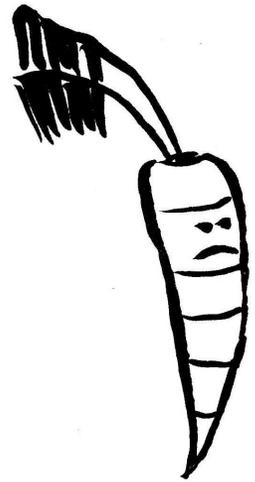
Cenoura

Penalizações



Pau





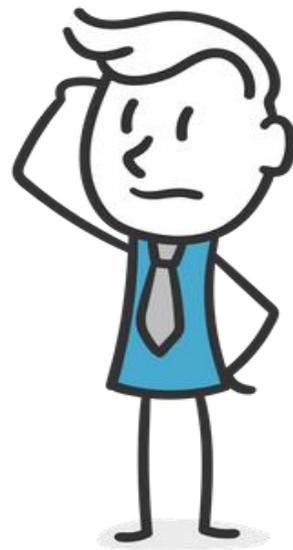
As evidências mostram que eu sou a ferramenta mais eficaz



Porque é que toda a gente te prefere?

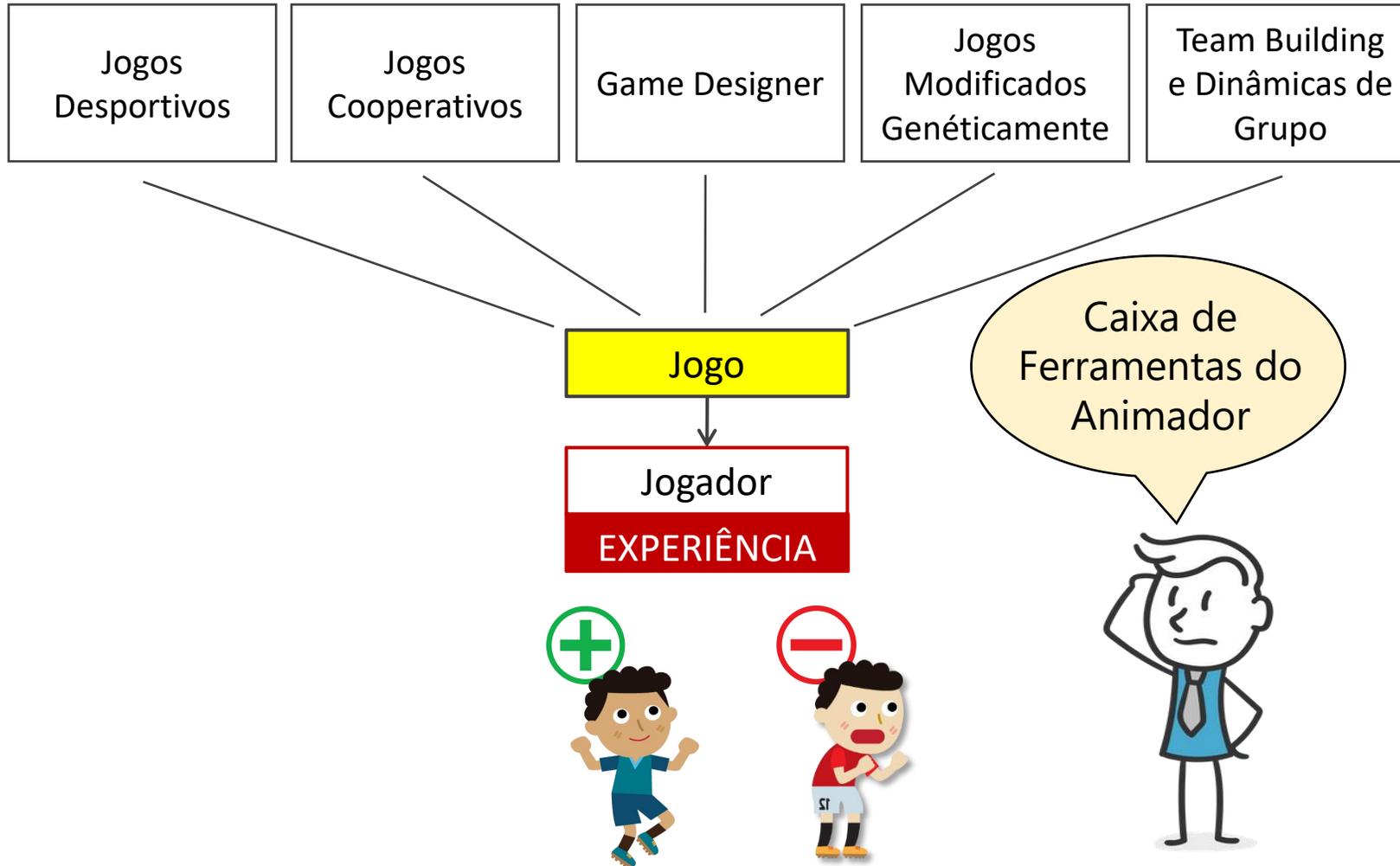


Alguma vez tentaste comer um pau?



RU

Conduitas Sócio-Motoras



B

Comportamento
(Behaviour)

=

=

C

Capacidade

Simplificação de tempo, dificuldade, acessibilidade, esforço, carga cognitiva e rotina

X

O

Oportunidade

Agentes facilitadores

X

M

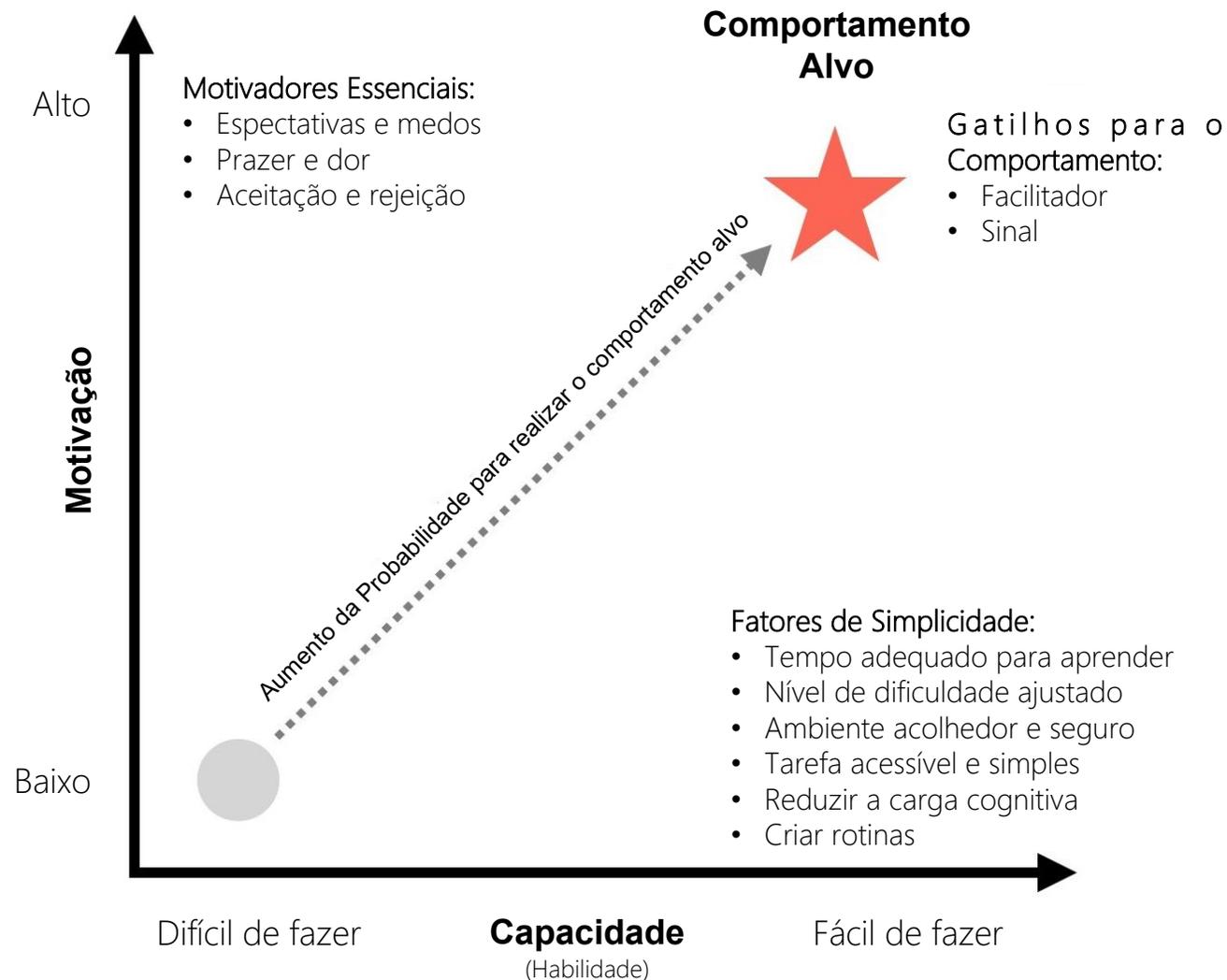
Motivação

Espectativas e medos, prazer ou dor, aceitação ou rejeição social

Técnicas de motivação.

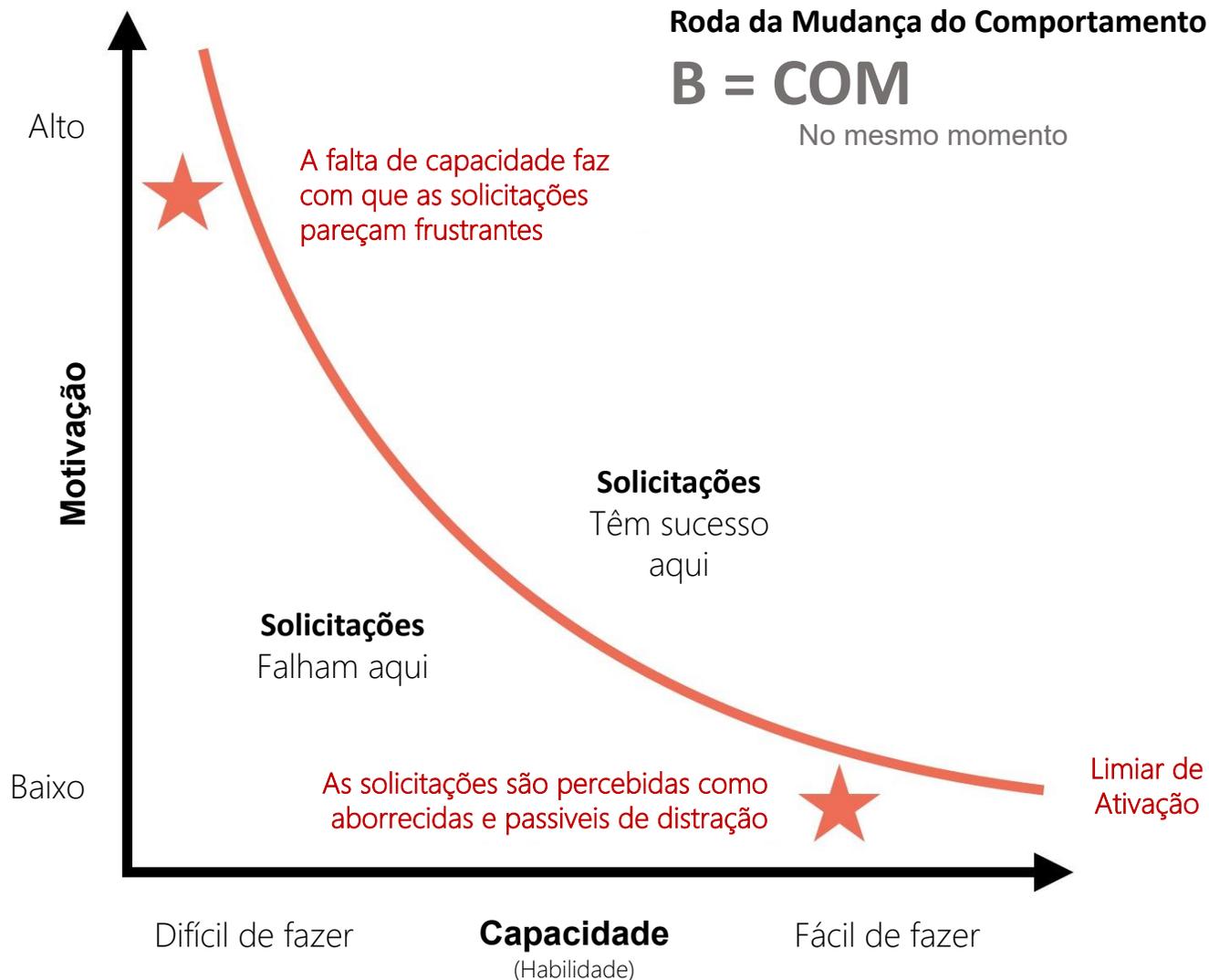
São ferramentas concretas aplicáveis no dia a dia:

- ❑ **Feedback positivo imediato** → valorizar comportamentos desejados no momento.
- ❑ **Metas SMART** (específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas, temporizadas).
- ❑ **Role models / storytelling** → usar histórias de atletas, artistas ou jovens de referência.
- ❑ **Contrato de objetivos pessoais** → cada jovem define o que quer alcançar e revê com o animador.
- ❑ **Técnicas de relaxamento e foco** → respiração, concentração, pequenas rotinas de preparação.
- ❑ **Recompensas simbólicas** → certificados, distinções de fair play, papéis de responsabilidade no grupo.
- ❑ **Dinâmicas de grupo** → jogos de confiança, quebra-gelo, desafios coletivos.



Síntese para estudo:

- ❑ **Estratégias** → visão global (centrar no jovem, jogo, grupo, reconhecimento).
- ❑ **Métodos** → formas de organizar a intervenção (gamificação, desafio, cooperação).
- ❑ **Técnicas** → ferramentas concretas (feedback, metas, storytelling, dinâmicas).

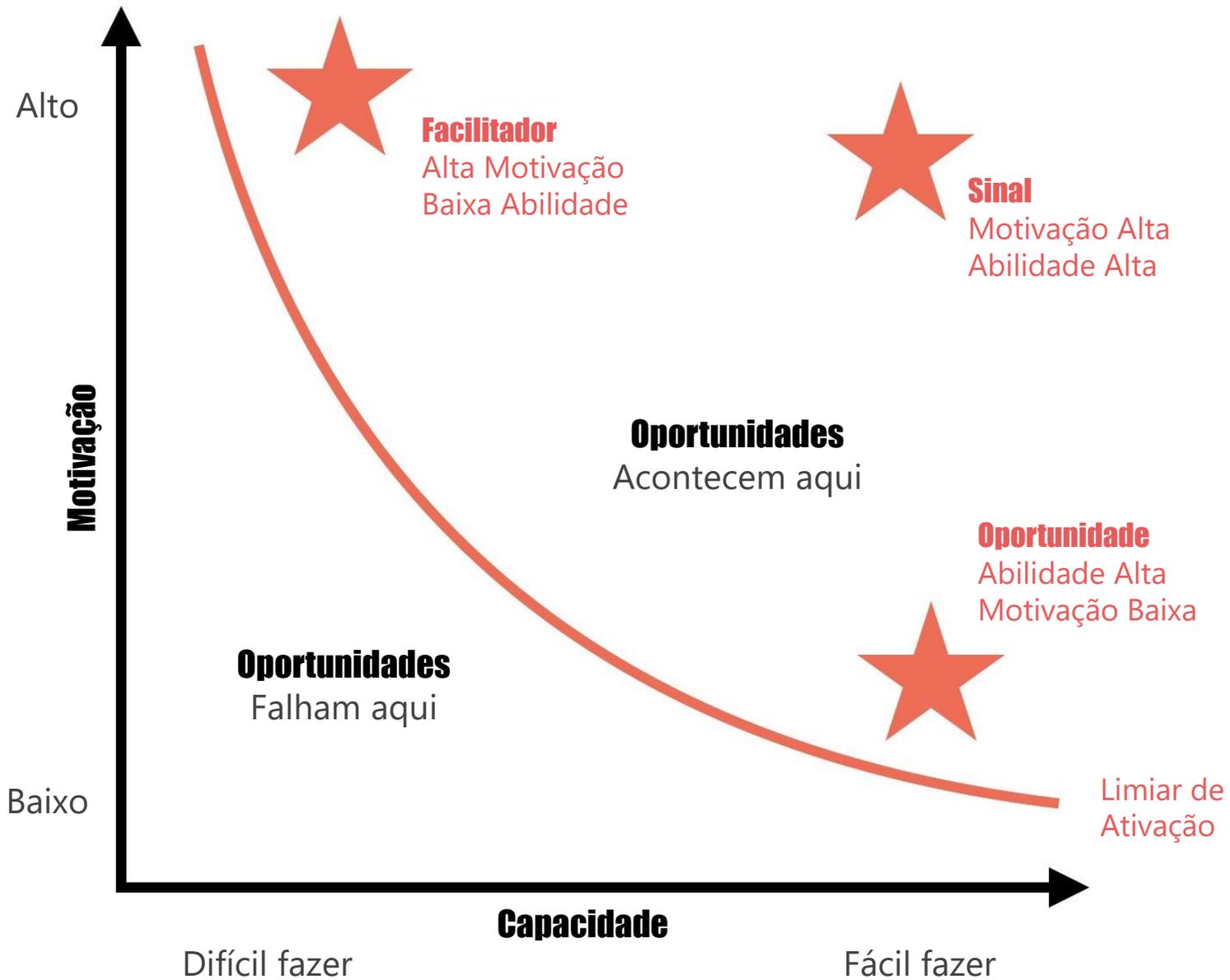


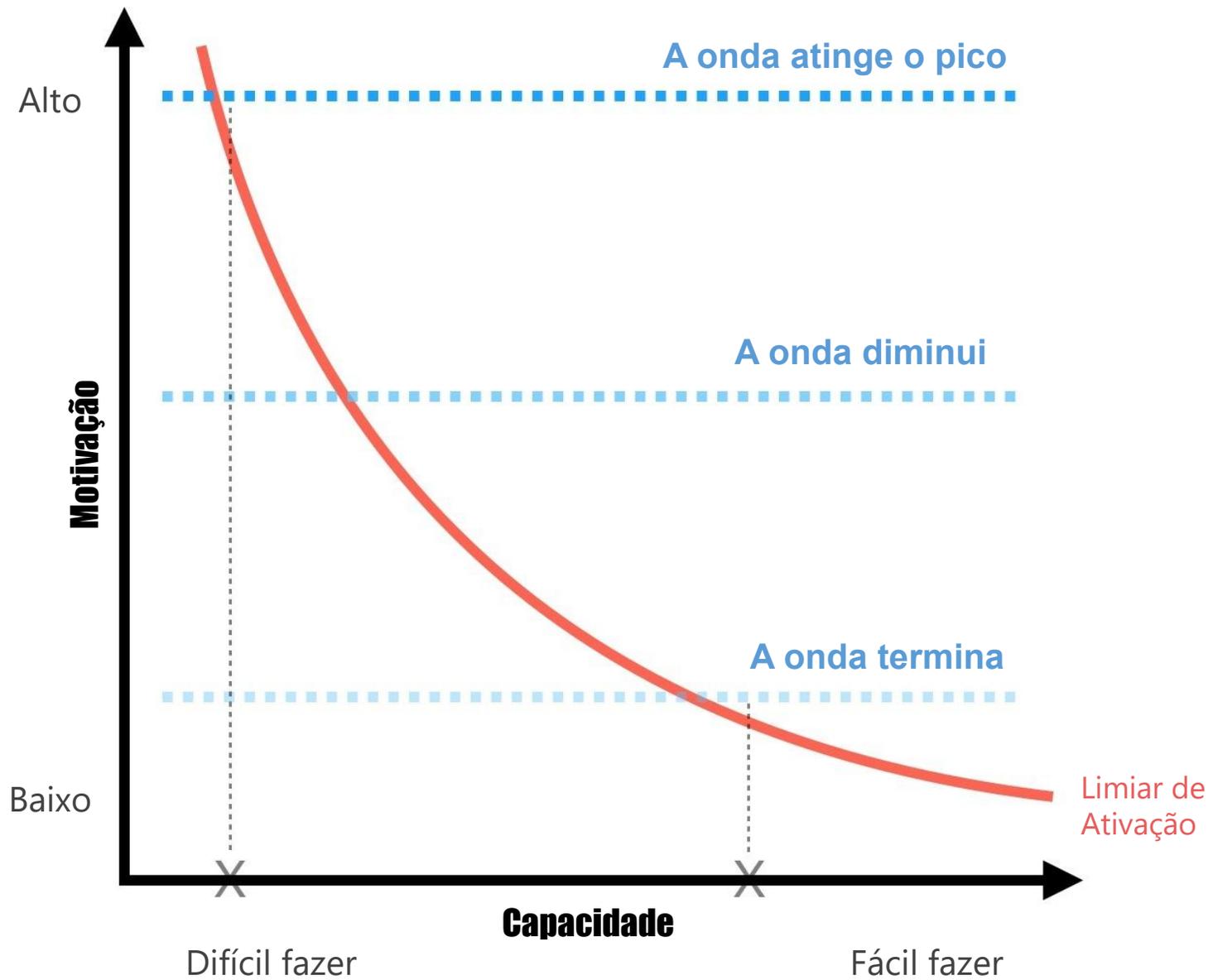
Modelo do Nevoeiro do Comportamento

$$\mathbf{B = MAP}$$

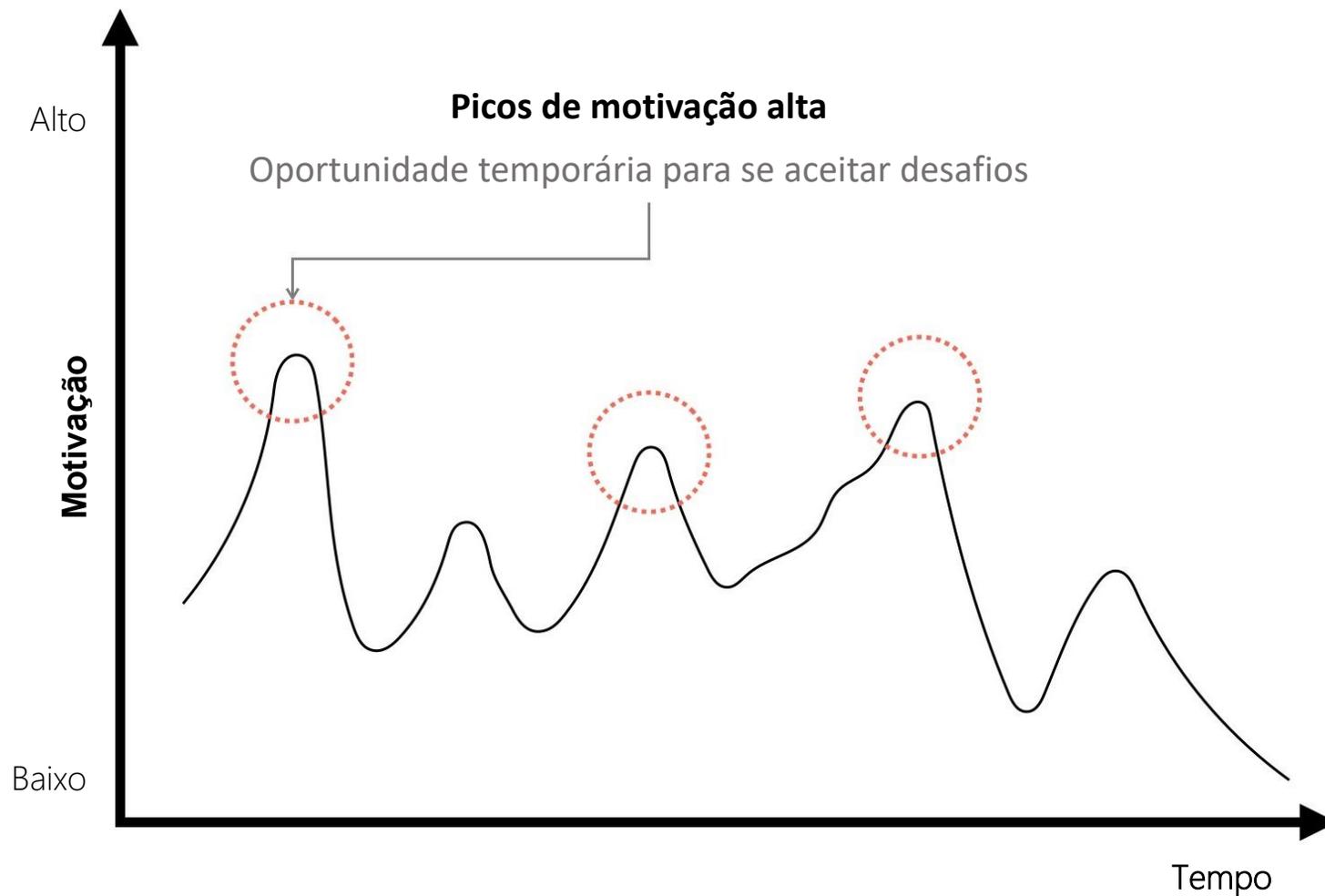
Ao mesmo tempo





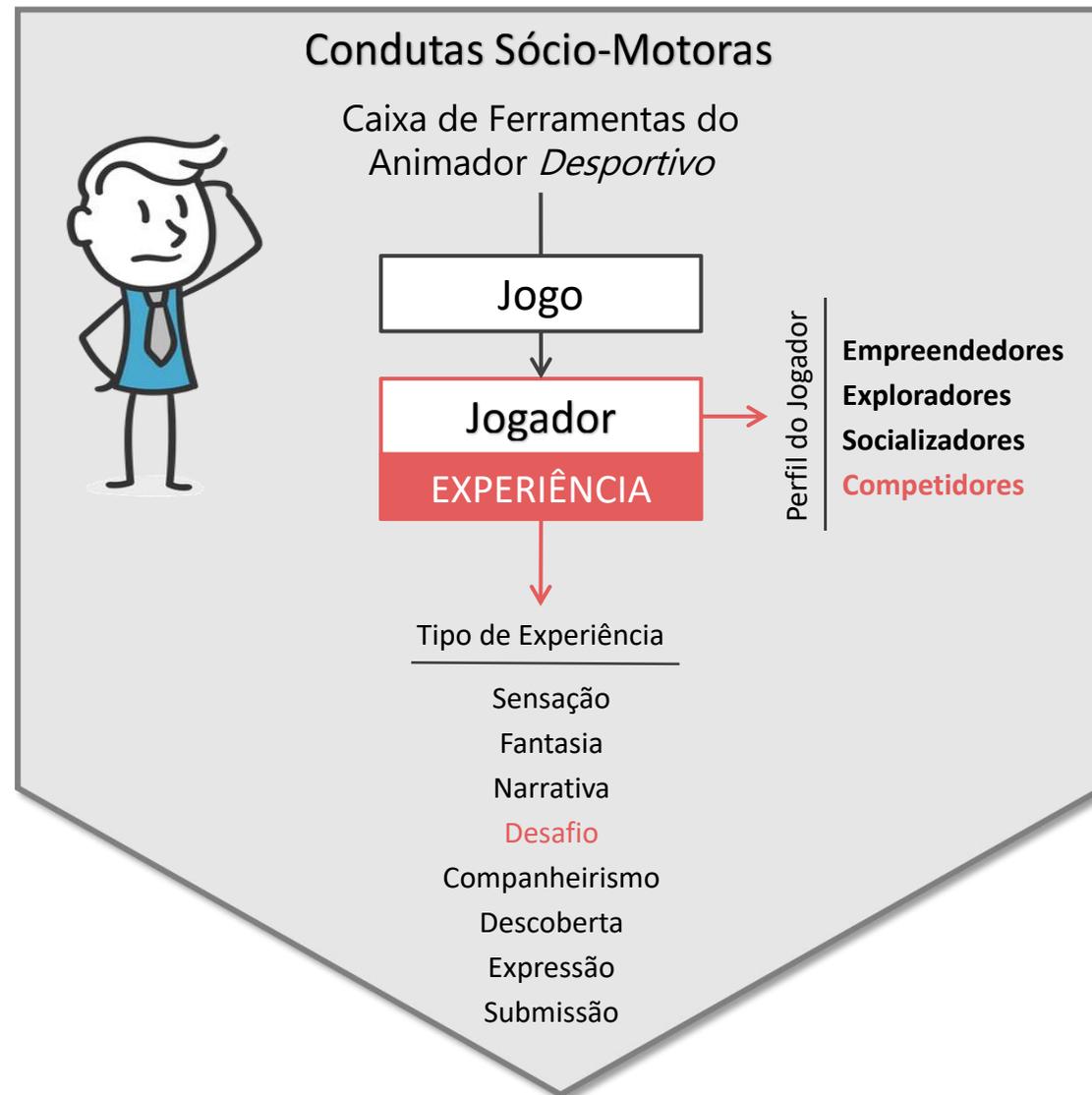
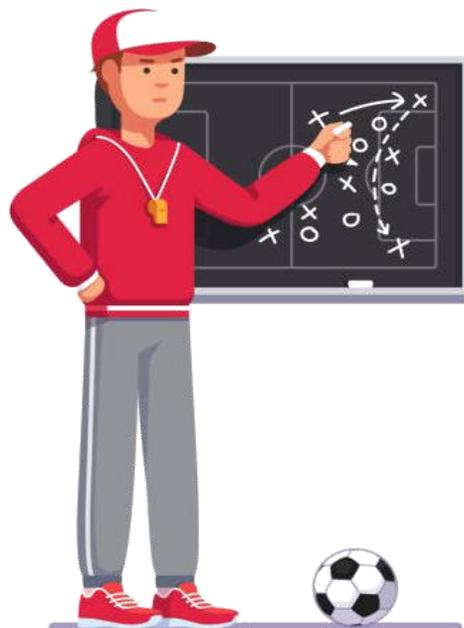


A motivação surge em ondas à medida que ficamos entusiasmados com coisas diferentes em contextos diferentes



O Objetivo do Animador
é Criar Experiências.

EXPERIÊNCIA



Jogos
Desportivos

Jogos
Modificados
Genéticamente

Game Designer

Jogos
Cooperativos

Team Building e
Dinâmicas de
Grupo

O jogo, seja ele competitivo ou cooperativo, não é um fim em si mesmo — é um meio para proporcionar experiências.

O jogo como meio:

- ❑ Funciona como um laboratório simbólico: dentro de regras claras e limitadas, os participantes vivem emoções, enfrentam desafios e interagem com os outros.
- ❑ Proporciona experiências de alegria, tensão, descoberta, frustração, superação — em segurança, porque tudo acontece num espaço “faz de conta”.
- ❑ Permite ao animador/professor modelar vivências: se o objetivo é trabalhar a cooperação, escolhe-se um jogo cooperativo; se é desenvolver resiliência, um jogo competitivo pode ser mais adequado.

EXPERIÊNCIAS.

No contexto da animação desportiva

- ❑ O animador usa o jogo como ferramenta pedagógica e social.
- ❑ Não importa tanto “quem ganha”, mas que experiência cada participante leva consigo (diversão, inclusão, autoconfiança, espírito de equipa).
- ❑ Assim, o jogo transforma-se num veículo para valores, aprendizagens e desenvolvimento pessoal.

“O jogo não é um fim, mas um meio. É um dispositivo que cria contextos artificiais para experiências reais de convivência, emoção e aprendizagem.”

O que é uma experiência?

- ❑ Uma experiência é o vivido significativo por um sujeito numa determinada situação. Não se reduz a um simples acontecimento externo: implica envolvimento pessoal, interpretação e sentido atribuído.
- ❑ Podemos dizer que experiência é quando algo nos acontece e, ao mesmo tempo, nos transforma, ainda que de forma subtil.

Características principais de uma experiência

- ❑ **Vivencial** – envolve participação ativa ou emocional, não é apenas informação recebida.
- ❑ **Singular** – é única para cada pessoa, porque depende da percepção, da história e das expectativas do sujeito.
- ❑ **Significativa** – deixa uma marca (memória, aprendizagem, emoção), distinguindo-se de um simples acontecimento banal.
- ❑ **Temporal** – tem início, desenvolvimento e fim, mas pode prolongar-se em efeitos (lembrança, mudança de atitudes, aprendizagens).
- ❑ **Transformadora** – pode alterar conhecimentos, sentimentos, competências ou formas de estar.
- ❑ **Contextualizada** – nasce de um ambiente concreto (escola, campo de jogo, evento cultural) e adquire sentido nesse enquadramento.



Exemplo no campo da animação desportiva.

Jogar futebol é um acontecimento.

- ❑ Sentir frustração por perder, alegria pelo golo, e aprender a lidar com ambas as emoções é uma experiência.
- ❑ Num jogo cooperativo, quando o grupo alcança um objetivo comum e cada participante sente-se parte fundamental, isso é também uma experiência, porque gera significado coletivo.

Em resumo:

- ❑ Uma experiência é um acontecimento vivido de forma consciente e significativa, que envolve emoção, participação e que deixa uma marca no sujeito.

Conhecer o Público Alvo



Os cinco grandes traços
de personalidade:

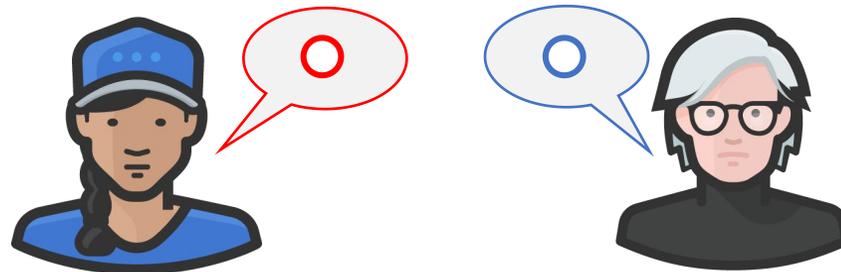
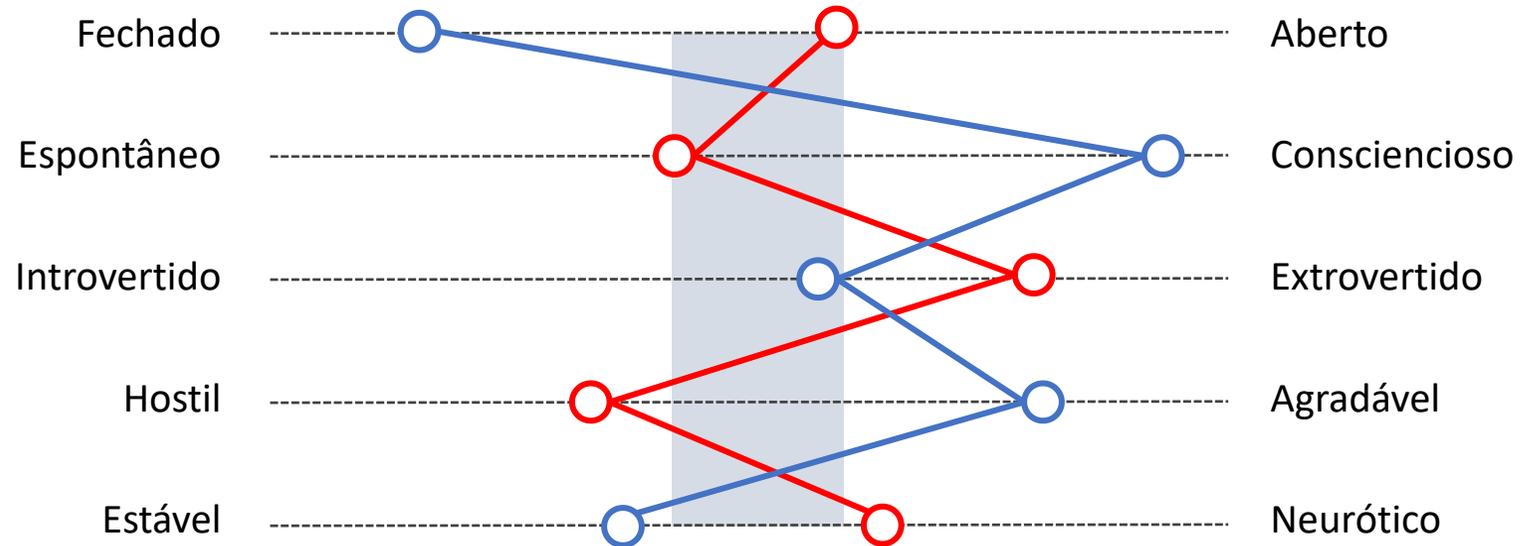
O modelo de
personalidade dos 5
fatores



Os cinco grandes traços de personalidade: o modelo de personalidade dos 5 fatores

Por exemplo, ao medir a extroversão, uma pessoa não seria classificada como puramente extrovertida ou introvertida, mas colocada numa escala que determina o seu nível de extroversão.

Ao classificar os alunos em cada um destes traços, é possível medir efetivamente as diferenças individuais de personalidade.



Diferentes personalidades apresentam diferentes motivações



Taxonomia dos tipos de jogadores de Bartle

- Empreendedores
- Exploradores
- Socializadores
- Competitivos



Competir
Vencer
Imposição
Receber
Conquistar

Agir sobre os Jogadores

Transformar
Desafio
Conquistar

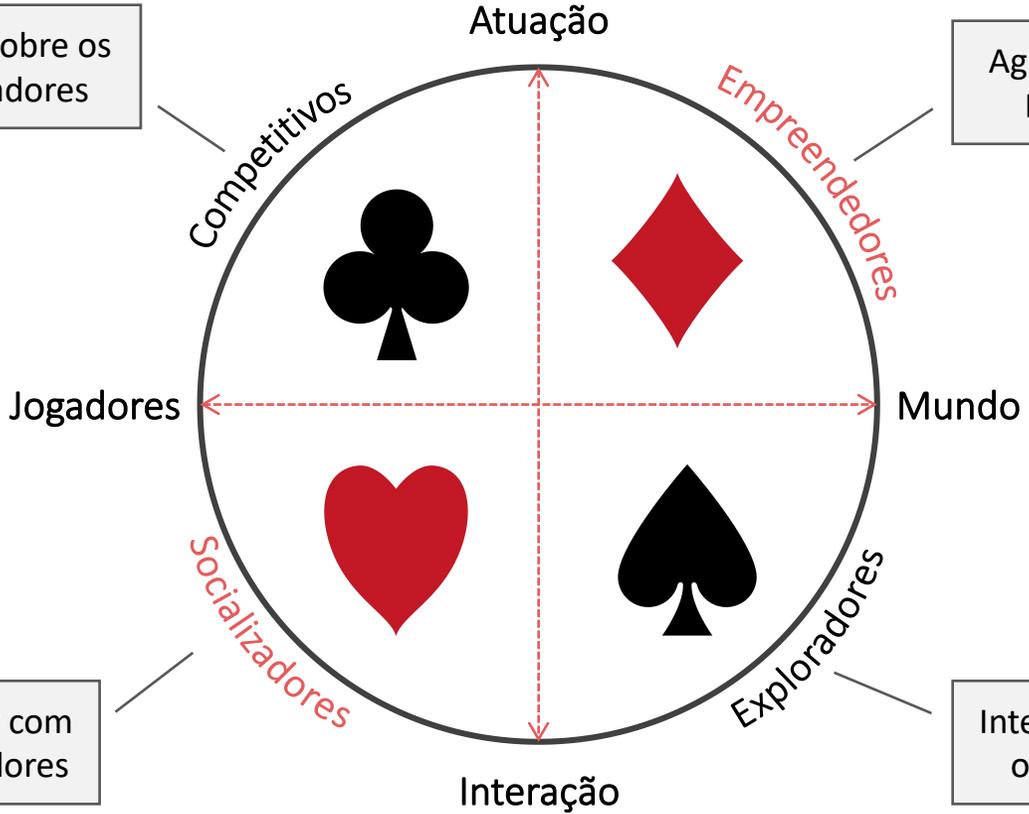
Agir sobre o Mundo

Interagir com os Jogadores

Comunhão
Cooperação
Partilhar
Dar

Interagir com o Mundo

Descobrir
Explorar
Aprender



Quando falamos de trabalho com jovens (seja em contexto de desporto, animação ou intervenção educativa), a motivação é central para o envolvimento. Podemos organizar a resposta em três níveis: estratégias, métodos e técnicas.

Estratégias de motivação com jovens:

São linhas orientadoras globais para criar um ambiente motivador:

- Centrar no jovem** → dar voz, autonomia e responsabilidade.
- Lúdico e dinâmico** → usar o jogo, o desafio e a novidade.
- Reconhecimento e valorização** → elogiar progressos
- Objetivos claros e alcançáveis** → metas adaptadas à idade, interesse e nível de cada jovem.
- Pertença ao grupo** → estimular cooperação, identidade e espírito de equipa.
- Exemplo do animador/treinador** → ser modelo de entusiasmo, respeito e coerência.

Estratégias, métodos e técnicas de motivação no trabalho com jovens.

Métodos de motivação

São formas de organizar as atividades:

- Gamificação** → transformar tarefas em jogos, com pontos, níveis e recompensas simbólicas.
- Metodologia participativa** → envolver os jovens na escolha e construção das atividades.
- Desafio progressivo** → propor tarefas cada vez mais complexas, mantendo a sensação de superação.
- Aprendizagem cooperativa** → trabalho em pares ou grupos, onde todos são responsáveis pelo sucesso comum.
- Variedade de experiências** → alternar entre modalidades, técnicas e estilos de atividade.

- 
- Projetos para a promoção e o desenvolvimento desportivo destinado aos jovens.
 - a. Projetos de âmbito nacional, regional e internacional.

**Projetos para a promoção e o desenvolvimento desportivo
destinado aos jovens.**

**Projetos de âmbito
nacional, regional e
internacional**

Projetos para Promoção e Desenvolvimento Desportivo dos Jovens:

Âmbito	Projetos/Programas	Oportunidades para o Animador Desportivo
Nacional (Portugal)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Desporto para Todos (IPDJ) <input type="checkbox"/> Programa Nacional Desporto Escolar <input type="checkbox"/> Juventude em Ação (IPDJ) <input type="checkbox"/> Clube TOP (IPDJ) <input type="checkbox"/> PNDES – Plano Nacional de Ética no Desporto <input type="checkbox"/> Federações Desportivas – programas de iniciação 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Promover atividades inclusivas e acessíveis <input type="checkbox"/> Organizar torneios escolares e comunitários <input type="checkbox"/> Dinamizar clubes de jovens e projetos locais <input type="checkbox"/> Trabalhar valores: fair play, inclusão, ética
Regional (Continental/Europeu)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erasmus+ Sport <input type="checkbox"/> Erasmus+ Juventude <input type="checkbox"/> Corpo Europeu de Solidariedade (CES) <input type="checkbox"/> Conselho da Europa – programas de desporto e cidadania 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Participar em intercâmbios e formações <input type="checkbox"/> Criar parcerias entre associações/clubes <input type="checkbox"/> Envolver jovens em projetos de mobilidade internacional <input type="checkbox"/> Utilizar o desporto para cidadania e interculturalidade
Internacional (Global)	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jogos Olímpicos da Juventude (COI) <input type="checkbox"/> Programas da UNESCO: Educação pelo Desporto <input type="checkbox"/> Programa “Sport for Development and Peace” (ONU) <input type="checkbox"/> Federações Internacionais – projetos jovens (FIFA Grassroots, World Athletics Kids’ Athletics, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inspirar jovens através do desporto de elite e valores olímpicos <input type="checkbox"/> Criar projetos locais ligados a redes internacionais <input type="checkbox"/> Motivar jovens para estilos de vida ativos e inclusivos <input type="checkbox"/> Aproveitar materiais e formações globais para contextos locais

O animador desportivo deve conhecer e usar estes projetos como ferramentas de motivação e inclusão, articulando programas nacionais (base local), regionais (intercâmbios e mobilidade) e internacionais (valores olímpicos, projetos globais) para criar trajetórias de desenvolvimento desportivo para os jovens.



☐ Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

- a. Animação desportiva juvenil – conceito
- b. Segurança dos praticantes
- c. Planeamento
- d. Organização de atividades
- e. Recursos humanos e materiais
- f. Orçamento
- g. Dinamização
- h. Avaliação

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Animação desportiva juvenil – conceito

Animação consiste num processo interrelacional em que se promovem experiências participativas, de lazer ou recreio, planeadas e adaptadas, cujo objetivo é:

- ❑ Comunicar, recuperar, preservar e apresentar conteúdos de forma simples e acessível;
- ❑ Assegurar que todos os participantes, independentemente das suas características, possam participar, aprender com prazer e vivenciar momentos inesquecíveis;
- ❑ Gerar envolvimento emocional, motivação e satisfação, através de atividades que sejam significativas para os participantes.

Citação proveniente do livro *Introdução à Gestão de Animação Turística* de Paulo Almeida e Sérgio Araújo que define “trabalhar em animação”:

“Trabalhar em animação é essencialmente comunicar, recuperar, preservar e apresentar de forma simples e adaptada, permitindo que todos, independentemente das suas características, possam participar e aprender com prazer, fazendo destas participações experiências inesquecíveis.”

Animação Desportiva.

“Animação é um processo planeado de dinamização de actividades de carácter lúdico-recreativo e desportivo, que visa promover a participação, a socialização, a educação pelo lazer e o desenvolvimento de competências motoras, sociais e pessoais. A animação adapta-se aos públicos (idade, capacidades e interesses), organiza experiências significativas e facilita a inclusão, o prazer na prática e a aprendizagem não formal”.

Atualmente, a animação desportiva incide no bem-estar físico, mental e social e na criatividade, na diversão e no prazer de participar. Tem por objetivo promover a participação social e a extensão da atividade física como hábito de saúde, de formação e de diversão.

Animação Desportiva Juvenil

Animação desportiva juvenil é o processo planeado e intencional de dinamização de atividades físicas, lúdicas e desportivas, orientadas para jovens, que tem como objetivos:

- ❑ Promover a participação ativa em contextos recreativos, escolares e comunitários;
- ❑ Favorecer a integração social, a cooperação e o espírito de equipa;
- ❑ Estimular estilos de vida saudáveis e o gosto pela prática regular de exercício físico;
- ❑ Desenvolver competências pessoais e sociais (autonomia, responsabilidade, liderança, fair play);
- ❑ Contribuir para a educação não formal dos jovens, através do desporto como veículo de inclusão, motivação e cidadania.

“A animação desportiva juvenil é uma estratégia educativa e recreativa, que utiliza o desporto não apenas como competição, mas como instrumento de lazer, formação e integração dos jovens”.

Exemplos de Atividades de Animação Desportiva Juvenil em Portugal:

Meio	Atividades	Local/Contexto
Terra	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Futebol, Andebol, Basquetebol, Voleibol<input type="checkbox"/> Atletismo (corrida, salto, lançamentos)<input type="checkbox"/> Corridas de orientação e caminhadas<input type="checkbox"/> Jogos cooperativos e tradicionais (raides, apanhadas, jogos populares)<input type="checkbox"/> Parkour e escalada em rocha	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Campos desportivos, escolas, parques urbanos, zonas rurais, ginásios
Água	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Natação e polo aquático<input type="checkbox"/> Canoagem, caiaque e stand-up paddle<input type="checkbox"/> Surf e bodyboard<input type="checkbox"/> Vela e atividades náuticas adaptadas<input type="checkbox"/> Jogos aquáticos recreativos	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Piscinas municipais, rios, lagos, praias costeiras, clubes náuticos
Ar	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Parapente e asa delta<input type="checkbox"/> Escalada e rappel em paredes verticais<input type="checkbox"/> Tiro com arco e atividades de aventura<input type="checkbox"/> Trilhos com cordas e arborismo<input type="checkbox"/> Atividades de orientação em altura (tirolezas, pontes suspensas)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Escolas de aventura, parques de arborismo, zonas de montanha, escolas de desporto de aventura

As atividades de animação desportiva juvenil exploram diferentes meios (terra, água e ar) e têm como objetivos incluir, motivar e desenvolver competências físicas, sociais e pessoais nos jovens, promovendo lazer ativo, segurança e cidadania.

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Segurança dos praticantes

Garantia de Segurança nas Atividades de Animação Desportiva Juvenil:

Meio	Riscos Principais	Medidas de segurança / Boas Práticas
Terra	<input type="checkbox"/> Quedas, colisões, lesões musculares, fadiga	<input type="checkbox"/> Aquecimento e alongamento antes das atividades <input type="checkbox"/> Supervisão por animadores qualificados <input type="checkbox"/> Utilização de equipamento de proteção (capacetes, joelheiras, cotoveleiras) <input type="checkbox"/> Espaços adequados e sinalizados <input type="checkbox"/> Regras claras e respeito pelo fair play
Água	<input type="checkbox"/> Afogamento, hipotermia, choque térmico, colisões	<input type="checkbox"/> Presença de nadadores-salvadores ou instrutores certificados <input type="checkbox"/> Coletes salva-vidas e equipamentos adequados <input type="checkbox"/> Conhecimento das condições do local (profundidade, corrente, vento) <input type="checkbox"/> Formação prévia em segurança aquática <input type="checkbox"/> Limitar número de participantes por área
Ar	<input type="checkbox"/> Quedas de altura, impacto, desidratação, fadiga	<input type="checkbox"/> Equipamento de segurança adequado (arneses, cordas, capacetes) <input type="checkbox"/> Instrutores certificados e experientes <input type="checkbox"/> Inspeção prévia de equipamentos e instalações <input type="checkbox"/> Briefing sobre técnicas e regras de segurança <input type="checkbox"/> Condições meteorológicas favoráveis e monitorização constante

A segurança em animação desportiva juvenil depende de planeamento, supervisão qualificada, equipamento adequado, normas claras e respeito pelo ambiente e condições naturais. A prevenção e a formação dos participantes e animadores são fundamentais para reduzir riscos.

Normas de Segurança — Lei n.º 13/2006 (Transporte Coletivo de Crianças):

Âmbito	Norma/Disposição	Importância para Animador Desportivo / Aplicação Prática
Licenciamento e Idoneidade	<input type="checkbox"/> O transporte coletivo de crianças e jovens (até aos 16 anos) só pode ser realizado por entidades/licenciadas pelo IMT / alvará válido emitido pela DGTT (ou IMT online), com idoneidade, capacidade técnica, seguro em dia.	<input type="checkbox"/> As entidades organizadoras (clubes, associações) devem garantir que o serviço de transporte usado está licenciado; o animador verifica antes de usar.
Veículos	<input type="checkbox"/> Veículos automóveis usados para transporte de crianças devem estar licenciados, inspeção técnica específica aprovada, seguro adequado, e antiguidade máxima (normalmente 16 anos, salvo exceções)	<input type="checkbox"/> Antes da deslocação, confirmar que veículo cumpre requisitos legais (idade, inspeção, seguro).
Lotação e lugares sentados	<input type="checkbox"/> Cada criança deve ter um lugar sentado, não é permitido exceder lotação. Nos veículos com mais de 9 lugares, as crianças menores de 12 anos não deverão ocupar lugares da primeira fila ou lugar junto ao condutor, salvo se existir separador homologado.	<input type="checkbox"/> Verificar número de jovens transportados vs. lugares disponíveis; <input type="checkbox"/> Escolher agrupamento adequado por idade para os lugares permitidos.
Cintos de segurança e sistemas de retenção	<input type="checkbox"/> Todos os lugares devem ter cintos de segurança homologados. Utilização obrigatória. Sistemas de retenção (cadeirinhas ou outros dispositivos para as crianças) devem ser usados conforme legislação específica	<input type="checkbox"/> Antes de iniciar transporte, garantir que cada criança tem cinto ou sistema de retenção adequado; <input type="checkbox"/> Verificar se o veículo dispõe de cintos de segurança a funcionar corretamente.

Quadro-resumo das normas relevantes da Lei n.º 13/2006, de 17 de abril (Transporte Coletivo de Crianças) que são aplicáveis no contexto de animador desportivo, especialmente quando envolve transporte de jovens para atividades de terra, água e ar.

Normas de Segurança — Lei n.º 13/2006 (Transporte Coletivo de Crianças):

Âmbito	Norma/Disposição	Importância para Animador Desportivo / Aplicação Prática
Portas, janelas e segurança física	<input type="checkbox"/> As portas só podem ser abertas do exterior ou através de mecanismo controlado pelo condutor, inacessível às crianças; janelas devem ser com vidros imovíveis ou travados até certo grau, para evitar quedas ou acidentes.	<input type="checkbox"/> Instruir os jovens a não abrir portas ou janelas; verificar se o veículo possui estes controles.
Acompanhamento / vigilantes	<input type="checkbox"/> Os veículos de transporte colectivo de crianças devem contar com pelo menos um acompanhante adulto (vigilante). Se participarem mais de 30 crianças ou viajarem num veículo de dois pisos, são necessários dois vigilantes. O vigilante deve usar colete refletor e raqueta de sinalização para atravessar a estrada.	<input type="checkbox"/> O Planeamento deve incluir vigilantes; <input type="checkbox"/> O animador ou entidade garante que vigilantes estejam presentes e cumprem funções de supervisão.
Equipamentos de segurança	<input type="checkbox"/> Os veículos devem estar equipados com extintor de incêndios, caixa de primeiros socorros. Tacógrafo homologado nos veículos pesados ou veículos que exigem esse dispositivo. Luzes de cruzamento ligadas durante transporte.	<input type="checkbox"/> Verificar a presença de kit primeiros socorros, extintores e que motorista esteja habilitado; <input type="checkbox"/> Garantir condições visuais do veículo (iluminação) durante deslocações.
Seguro	<input type="checkbox"/> Obrigatório seguro de responsabilidade civil que cubra passageiros transportados e danos relacionados; os veículos devem ter seguro válido.	<input type="checkbox"/> Confirmar se a entidade que providenciou o transporte possui seguro que cobre jovens; <input type="checkbox"/> Ter contacto/documentação do seguro.
Fiscalização e Sanções	<input type="checkbox"/> Entidades responsáveis pela fiscalização: DGV, IMT, PSP, GNR, Inspeções competentes. Infringir normas pode levar a contra-ordenações graves ou muito graves.	<input type="checkbox"/> O animador deve certificar-se de que o transporte é legal e em caso de dúvida pode alertar as entidades ou recusar colaborar com o transporte que não esteja conforme, para garantir a segurança dos jovens.

Quadro-resumo das normas relevantes da Lei n.º 13/2006, de 17 de abril (Transporte Coletivo de Crianças) que são aplicáveis no contexto de animador desportivo, especialmente quando envolve transporte de jovens para atividades de terra, água e ar.

Checklist de Segurança – Transporte Coletivo de Crianças e Jovens: (Lei n.º 13/2006, de 17 de abril)

Âmbito	Norma/Disposição
Documentação e Licenciamento	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> O veículo está licenciado para transporte coletivo de crianças (TCC)? <input type="checkbox"/> A empresa/motorista tem autorização válida do IMT? <input type="checkbox"/> Existe seguro de responsabilidade civil atualizado que cubra todos os passageiros?
Veículo	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inspeção periódica obrigatória realizada e válida? <input type="checkbox"/> Antiguidade do veículo dentro dos limites legais (≤ 16 anos)? <input type="checkbox"/> Extintor de incêndio e caixa de primeiros socorros disponíveis e acessíveis? <input type="checkbox"/> Tacógrafo (se aplicável) em funcionamento? <input type="checkbox"/> Luzes de cruzamento ligadas durante o transporte?
Lotação e segurança interna	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Número de passageiros não excede a lotação do veículo? <input type="checkbox"/> Cada jovem tem um lugar sentado próprio? <input type="checkbox"/> Cintos de segurança presentes em todos os lugares e em boas condições? <input type="checkbox"/> Sistemas de retenção adequados (cadeirinhas, assentos) para crianças que necessitem? <input type="checkbox"/> Portas só podem ser abertas pelo condutor ou do exterior? <input type="checkbox"/> Janelas bloqueadas ou limitadas para evitar acidentes?
Vigilância e acompanhamento	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pelo menos um acompanhante adulto presente além do motorista? <input type="checkbox"/> Se > 30 jovens ou veículo de dois pisos: dois acompanhantes presentes? <input type="checkbox"/> Vigilante(s) equipado(s) com colete refletor e raquete de sinalização para atravessamentos?
Procedimentos do animador	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Confirmar lista de participantes antes da partida. <input type="checkbox"/> Fazer chamada antes da partida e à chegada ao destino. <input type="checkbox"/> Informar os jovens sobre regras de segurança (cintos, comportamento, entradas/saídas). <input type="checkbox"/> Garantir que há contacto de emergência acessível. <input type="checkbox"/> Coordenar com vigilantes durante a viagem.



Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Planeamento



Quadro-Resumo: Planeamento de Atividades de Animação Desportiva Juvenil:

Meio	Etapas de Planeamento	Exemplos Práticos / Considerações
Terra	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Definir objetivos (habilidades motoras, socialização, diversão) <input type="checkbox"/> Seleção da modalidade e tipo de atividade (individual, coletiva, cooperativa) <input type="checkbox"/> Avaliação do grupo (idade, experiência, capacidades físicas) <input type="checkbox"/> Recursos necessários (espaço, material, proteção) <input type="checkbox"/> Estrutura da sessão (aquecimento, desenvolvimento, relaxamento) <input type="checkbox"/> Regras e normas de segurança 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Futebol, atletismo, jogos populares, parkour em espaços urbanos ou rurais
Água	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Objetivos (coordenação, resistência, socialização) <input type="checkbox"/> Avaliação do grupo (nível de natação, saúde, confiança na água) <input type="checkbox"/> Seleção da atividade (natação, canoagem, surf) <input type="checkbox"/> Recursos (coletes, pranchas, bóias, instrutores certificados) <input type="checkbox"/> Estrutura da sessão (briefing, aquecimento, prática, feedback) <input type="checkbox"/> Controlo do ambiente (profundidade, correntes, temperatura) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Piscinas, rios, lagos, praias, clubes náuticos
Ar	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Objetivos (equilíbrio, coragem, cooperação, confiança) <input type="checkbox"/> Avaliação do grupo (idade, experiência, capacidades físicas e psicológicas) <input type="checkbox"/> Seleção da atividade (parapente, arborismo, escalada) <input type="checkbox"/> Recursos (arneses, cordas, capacetes, instrutores certificados) <input type="checkbox"/> Estrutura da sessão (instruções, prática assistida, avaliação) <input type="checkbox"/> Monitorização do ambiente e condições meteorológicas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Parques de aventura, zonas de montanha, escolas de desporto de aventura

O planeamento de atividades de animação desportiva juvenil deve contemplar objetivos claros, avaliação do grupo, escolha adequada da atividade e recursos, estrutura da sessão e normas de segurança, adaptando-se ao meio (terra, água ou ar) para garantir diversão, aprendizagem e segurança.

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Organização de atividades

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil:

Meio	Tipos de Atividades	Organização / Planeamento	Segurança / Boas Práticas	Dicas do Animador
Terra	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Futebol, Basquetebol, Atletismo, Jogos populares, Parkour 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Definir objetivos claros (competência motora, socialização, diversão) <input type="checkbox"/> Selecionar modalidade e formato (individual/coletivo) <input type="checkbox"/> Avaliar características do grupo (idade, experiência) <input type="checkbox"/> Preparar espaço e material 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aquecimento e alongamento <input type="checkbox"/> Equipamento de proteção (capacetes, joelheiras) <input type="checkbox"/> Supervisão constante <input type="checkbox"/> Regras claras 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Adaptar atividades às capacidades do grupo <input type="checkbox"/> Introduzir desafios progressivos <input type="checkbox"/> Promover cooperação e fair play
Água	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Natação, Canoagem, Surf, Polo aquático, Stand-up paddle 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Objetivos de coordenação, resistência e socialização <input type="checkbox"/> Avaliação do grupo (nível de natação, saúde) <input type="checkbox"/> Seleção de locais (piscina, praia, rio) <input type="checkbox"/> Planeamento de sessões e número de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Presença de instrutores certificados <input type="checkbox"/> Coletes salva-vidas <input type="checkbox"/> Controlo de profundidade, correntes e temperatura <input type="checkbox"/> Limitar número de participantes 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Briefing inicial sobre segurança <input type="checkbox"/> Adaptar atividades à confiança na água <input type="checkbox"/> Incentivar aprendizagem divertida e inclusiva
Ar	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Parapente, Arborismo, Escalada, Tiro com arco, Tirolesa 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Objetivos de equilíbrio, coragem e cooperação <input type="checkbox"/> Avaliação do grupo (idade, experiência física e psicológica) <input type="checkbox"/> Seleção de equipamento e locais (parques de aventura, montanhas) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Arnês, cordas, capacetes obrigatórios <input type="checkbox"/> Instrutores certificados <input type="checkbox"/> Monitorização meteorológica <input type="checkbox"/> Inspeção prévia de equipamentos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explicar técnicas e regras detalhadamente <input type="checkbox"/> Iniciar com atividades de menor risco <input type="checkbox"/> Fomentar confiança, coragem e espírito de equipa

A organização de atividades de animação juvenil exige integrar planeamento, avaliação do grupo, seleção de atividades, segurança e adaptação ao meio, garantindo que os jovens aprendam, se divirtam e se sintam motivados, enquanto desenvolvem competências físicas, sociais e pessoais..

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Recursos humanos e materiais

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil - Recursos Humanos:

Meio	Tipo de Recursos Humanos	Funções / Responsabilidades	Observações
Terra	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Animadores desportivos <input type="checkbox"/> Treinadores / instrutores certificados <input type="checkbox"/> Assistentes / monitores auxiliares <input type="checkbox"/> Árbitros / juizes (para atividades competitivas) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conduzir sessões e dinâmicas <input type="checkbox"/> Garantir aplicação de regras e segurança <input type="checkbox"/> Apoiar grupos com diferentes níveis de capacidade <input type="checkbox"/> Avaliar participação e progresso 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Relação animador/participantes: 1:10–1:15 em média <input type="checkbox"/> Experiência em modalidades específicas aumenta segurança e qualidade
Água	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Instrutores de natação certificados <input type="checkbox"/> Animadores desportivos com formação em atividades aquáticas <input type="checkbox"/> Nadadores-salvadores <input type="checkbox"/> Assistentes / auxiliares 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Supervisão direta dos jovens na água <input type="checkbox"/> Planeamento e dinamização das atividades <input type="checkbox"/> Monitorização da segurança e primeiros socorros <input type="checkbox"/> Orientação e adaptação de atividades 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Relação instrutor/participantes: 1:5–1:8 dependendo do nível de confiança na água <input type="checkbox"/> Todos devem ter formação em primeiros socorros
Ar	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Instrutores certificados de escalada, arborismo, parapente, tiro com arco <input type="checkbox"/> Animadores com formação em desporto de aventura <input type="checkbox"/> Assistentes de segurança / socorristas <input type="checkbox"/> Técnicos de equipamento (verificação de cordas, arnês e capacetes) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Garantir segurança em altura e equipamentos <input type="checkbox"/> Instruir e acompanhar os jovens nas atividades <input type="checkbox"/> Avaliar condições meteorológicas e ambientais <input type="checkbox"/> Planeamento logístico das sessões 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Explicar técnicas e regras detalhadamente <input type="checkbox"/> Iniciar com atividades de menor risco <input type="checkbox"/> Fomentar confiança, coragem e espírito de equipa

A organização de atividades de animação juvenil exige integrar planeamento, avaliação do grupo, seleção de atividades, segurança e adaptação ao meio, garantindo que os jovens aprendam, se divirtam e se sintam motivados, enquanto desenvolvem competências físicas, sociais e pessoais..

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Orçamento

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil - Orçamento:

Meio	Tipos de Custos	Exemplos / Detalhes	Observações
Terra	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recursos humanos <input type="checkbox"/> Material desportivo <input type="checkbox"/> Espaço / aluguer de instalações <input type="checkbox"/> Transportes <input type="checkbox"/> Seguro e primeiros socorros 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Salários de animadores e treinadores <input type="checkbox"/> Bolas, redes, coletes, cones <input type="checkbox"/> Campos, ginásios, parques <input type="checkbox"/> Transporte de equipamento ou deslocação dos jovens <input type="checkbox"/> Seguro de acidentes e kits de primeiros socorros 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Orçamento pode ser reduzido usando infraestruturas públicas ou parcerias com clubes <input type="checkbox"/> Material reutilizável diminui custos anuais
Água	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recursos humanos <input type="checkbox"/> Equipamento de segurança <input type="checkbox"/> Espaço / aluguer de piscina ou acesso a praias <input type="checkbox"/> Transporte <input type="checkbox"/> Seguro 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Instrutores certificados, nadadores-salvadores <input type="checkbox"/> Coletes salva-vidas, pranchas, bóias, remos <input type="checkbox"/> Piscinas municipais, rios, praias <input type="checkbox"/> Viaturas para deslocação <input type="checkbox"/> Seguro de acidentes aquáticos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Necessário considerar manutenção e limpeza de equipamento <input type="checkbox"/> Relação custo/número de participantes pode ser maior devido a exigências de segurança
Ar	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Recursos humanos <input type="checkbox"/> Equipamento técnico <input type="checkbox"/> Espaço / parques de aventura ou montanha <input type="checkbox"/> Transporte <input type="checkbox"/> Seguro e socorristas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Instrutores certificados em escalada, arborismo, parapente <input type="checkbox"/> Arnês, cordas, capacetes, mosquetões <input type="checkbox"/> Parques de aventura, montanhas, escolas de aventura <input type="checkbox"/> Viaturas para deslocação <input type="checkbox"/> - Seguro de acidentes em altura 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Equipamento e seguro têm custo elevado <input type="checkbox"/> Atividades de alto risco exigem mais supervisão e menores proporções participantes/instrutor

O orçamento de atividades de animação desportiva juvenil deve contemplar recursos humanos, equipamentos, espaços, transporte e seguros, sendo adaptado ao meio e nível de risco da atividade. O planeamento cuidadoso permite otimizar custos sem comprometer segurança e qualidade pedagógica.

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Dinamização

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil - Dinamização:

Meio	Etapa	Ações / Estratégias	Observações
Terra	<input type="checkbox"/> Antes	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Planeamento da sessão e definição de objetivos <input type="checkbox"/> Avaliação do grupo (idade, experiência, capacidades) <input type="checkbox"/> Preparação de espaços e material <input type="checkbox"/> Briefing sobre regras e segurança 	<input type="checkbox"/> Garantir adequação do espaço e do material; preparar jogos/cooperativos e competitivos
	<input type="checkbox"/> Durante	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Condução da atividade e orientação contínua <input type="checkbox"/> Supervisão de segurança e aplicação das regras <input type="checkbox"/> Motivação e feedback positivo <input type="checkbox"/> Ajustes conforme necessidades do grupo 	<input type="checkbox"/> Promover participação ativa, cooperação e fair play; adaptar desafios ao nível dos jovens
	<input type="checkbox"/> Depois	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Feedback individual e em grupo <input type="checkbox"/> Discussão sobre aprendizagens e experiências <input type="checkbox"/> Avaliação da sessão (participação, engajamento, progressos) 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avaliação da sessão (participação, engajamento, progressos) <input type="checkbox"/> Permite identificar melhorias, reforçar aprendizagens e valorizar o esforço dos jovens

A dinamização de atividades de animação desportiva juvenil é um processo contínuo que envolve:

- Antes → Planeamento, preparação e briefing.
- Durante → Execução, supervisão, motivação e ajustes.
- Depois → Avaliação, feedback e reflexão sobre aprendizagens..

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil - Dinamização:

Meio	Etapa	Ações / Estratégias	Observações
Água	<input type="checkbox"/> Antes	<input type="checkbox"/> Planeamento e seleção de atividades adequadas ao nível de natação <input type="checkbox"/> Preparação de equipamentos de segurança (coletes, pranchas, bóias) <input type="checkbox"/> Briefing sobre regras e condutas na água	<input type="checkbox"/> Avaliar condições do local (profundidade, corrente, temperatura); prever supervisão suficiente
	<input type="checkbox"/> Durante	<input type="checkbox"/> Supervisão direta e constante dos jovens <input type="checkbox"/> Orientação em práticas aquáticas <input type="checkbox"/> Feedback positivo e motivação <input type="checkbox"/> Ajuste das atividades segundo confiança e habilidades	<input type="checkbox"/> Garantir segurança aquática; dividir grupos por nível de experiência; monitorizar comportamento
	<input type="checkbox"/> Depois	<input type="checkbox"/> Reflexão sobre experiências aquáticas <input type="checkbox"/> Avaliação do progresso das habilidades e socialização <input type="checkbox"/> Identificação de melhorias para sessões futuras	<input type="checkbox"/> Valorizar confiança adquirida, aprendizagens e cooperação em grupo

A dinamização de atividades de animação desportiva juvenil é um processo contínuo que envolve:

- Antes → Planeamento, preparação e briefing.
- Durante → Execução, supervisão, motivação e ajustes.
- Depois → Avaliação, feedback e reflexão sobre aprendizagens..

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil - Dinamização:

Meio	Etapa	Ações / Estratégias	Observações
Ar	<input type="checkbox"/> Antes	<input type="checkbox"/> Planeamento das atividades de aventura (escalada, arborismo, parapente) <input type="checkbox"/> Preparação de equipamentos de segurança (arnês, capacete, cordas) <input type="checkbox"/> Avaliação de condições meteorológicas e do grupo	<input type="checkbox"/> Certificação dos instrutores; propor desafios progressivos conforme risco e idade
	<input type="checkbox"/> Durante	<input type="checkbox"/> Supervisão constante e acompanhamento individual <input type="checkbox"/> Instruções detalhadas e demonstrações <input type="checkbox"/> Motivação e reforço positivo <input type="checkbox"/> Adaptação de atividades conforme capacidade	<input type="checkbox"/> Garantir segurança em altura; grupos pequenos; feedback contínuo e reforço de confiança
	<input type="checkbox"/> Depois	<input type="checkbox"/> Debriefing sobre experiências e aprendizagem <input type="checkbox"/> Avaliação da confiança, cooperação e competências adquiridas <input type="checkbox"/> Registo de pontos fortes e melhorias	<input type="checkbox"/> Valorizar conquistas, fomentar autonomia e espírito de equipa

A dinamização de atividades de animação desportiva juvenil é um processo contínuo que envolve:

- Antes → Planeamento, preparação e briefing.
- Durante → Execução, supervisão, motivação e ajustes.
- Depois → Avaliação, feedback e reflexão sobre aprendizagens..

Conceção de projetos de animação desportiva juvenil.

Avaliação

Organização de Atividades de Animação Desportiva Juvenil: Avaliação

Meio	Objetivos da Avaliação	Instrumentos / Métodos	Indicadores / Exemplos
Terra	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Medir participação e envolvimento <input type="checkbox"/> Avaliar progressos físicos e motores <input type="checkbox"/> Observar cooperação, fair play e integração 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Observação direta durante os jogos <input type="checkbox"/> Fichas de acompanhamento de participação <input type="checkbox"/> Questionários de satisfação dos jovens <input type="checkbox"/> Feedback dos animadores 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Número de participantes ativos <input type="checkbox"/> Cumprimento de regras <input type="checkbox"/> Espírito de equipa e atitude positiva <input type="checkbox"/> Melhorias em habilidades motoras (ex.: passes, saltos, coordenação)
Água	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avaliar segurança e confiança na água <input type="checkbox"/> Monitorizar aprendizagem de técnicas aquáticas <input type="checkbox"/> Observar socialização e cooperação 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Observação direta durante atividades aquáticas <input type="checkbox"/> Fichas de habilidades de natação ou manuseio de equipamento <input type="checkbox"/> Questionários ou debates pós-atividade 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Confiança e autonomia na água <input type="checkbox"/> Número de incidentes ou situações de risco evitadas <input type="checkbox"/> Participação ativa e cooperação em grupos <input type="checkbox"/> Progressos técnicos (remada, equilíbrio em prancha, natação)
Ar	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Avaliar segurança em atividades de altura <input type="checkbox"/> Observar superação de desafios e desenvolvimento pessoal <input type="checkbox"/> Medir cooperação e responsabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Observação direta e acompanhamento individual <input type="checkbox"/> Registo de utilização correta de equipamentos <input type="checkbox"/> Feedback verbal e autoavaliação dos jovens 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cumprimento de normas de segurança <input type="checkbox"/> Nível de confiança e autonomia em alturas <input type="checkbox"/> Espírito de equipa e apoio mútuo <input type="checkbox"/> Superação de desafios progressivos

A avaliação das atividades de animação desportiva juvenil deve ser contínua, prática e reflexiva, focando:

- Participação e envolvimento;
- Progressos físicos, técnicos e sociais;
- Segurança e cumprimento de regras;
- Feedback dos participantes e animadores para melhoria contínua.