

Falemos um pouco sobre o conceito...

DESPORTO...

(3 a 3, definam desporto...)



Falemos um pouco sobre os conceitos...

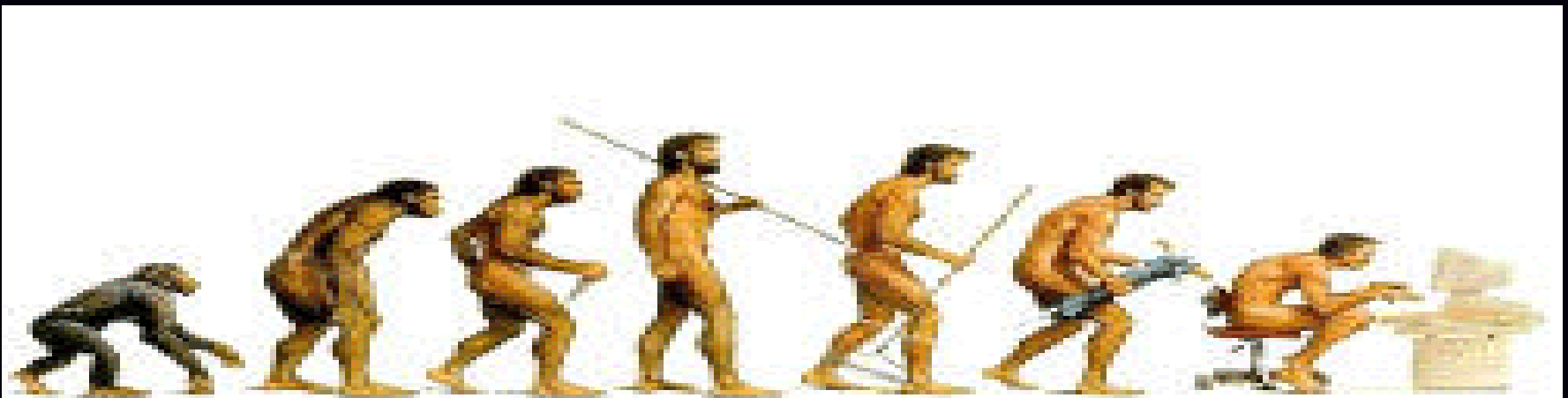
DESPORTO...

Entendemos por Desporto todas as formas de actividade física que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis.

(Conselho da Europa, 1995)



A importância do desporto no sec. XXI...



A importância do desporto no sec. XXI...



Sobre os benefícios do desporto...



Sobre os benefícios do desporto...

Será necessário falar sobre os benefícios físicos?



Perguntas centrais...

- Fará o desporto bem à Saúde?
- Fará o desporto **SEMPRE** bem à Saúde?



PARA REFLECTIREM...

**UM JOVEM DESPORTISTA TERÁ
MELHORES HÁBITOS DE VIDA
DO QUE UM NÃO
DESPORTISTA?**

- Desporto vs Alimentação

Desporto vs Tabaco

Desporto vs Álcool



dados a reter... quando relacionamos prática desportiva com outros comportamentos

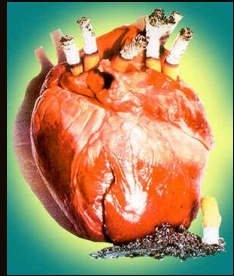


-consumo semelhante de tabaco de desportistas e não desportistas, em ambos os sexos;
-rapazes desportistas mais velhos consumiam menos; -raparigas desportistas mais velhas consumiam mais

-consumo superior de bebidas alcoólicas de desportistas, em ambos os sexos;
-rapazes desportistas e não desportistas mais velhos com consumos semelhantes;
-raparigas desportistas mais velhas consumiam mais

-no geral, desportistas e não desportistas, de ambos os sexos, com consumos semelhantes de alimentos; - rapazes desportistas consumiam um pouco mais alimentos saudáveis e não saudáveis

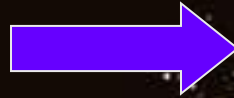
nosso estudo com 8840 adolescentes portugueses (2006)



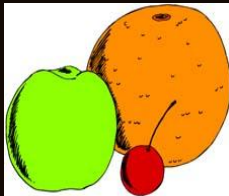
=



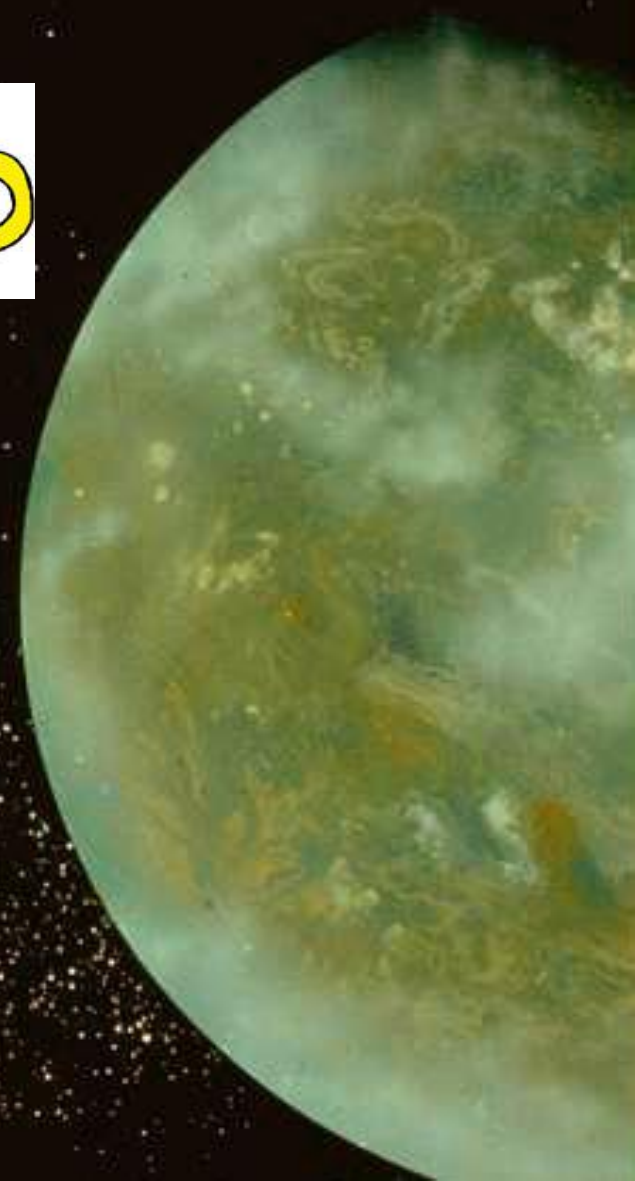
+



+



+



? ■■■ para reflexão...

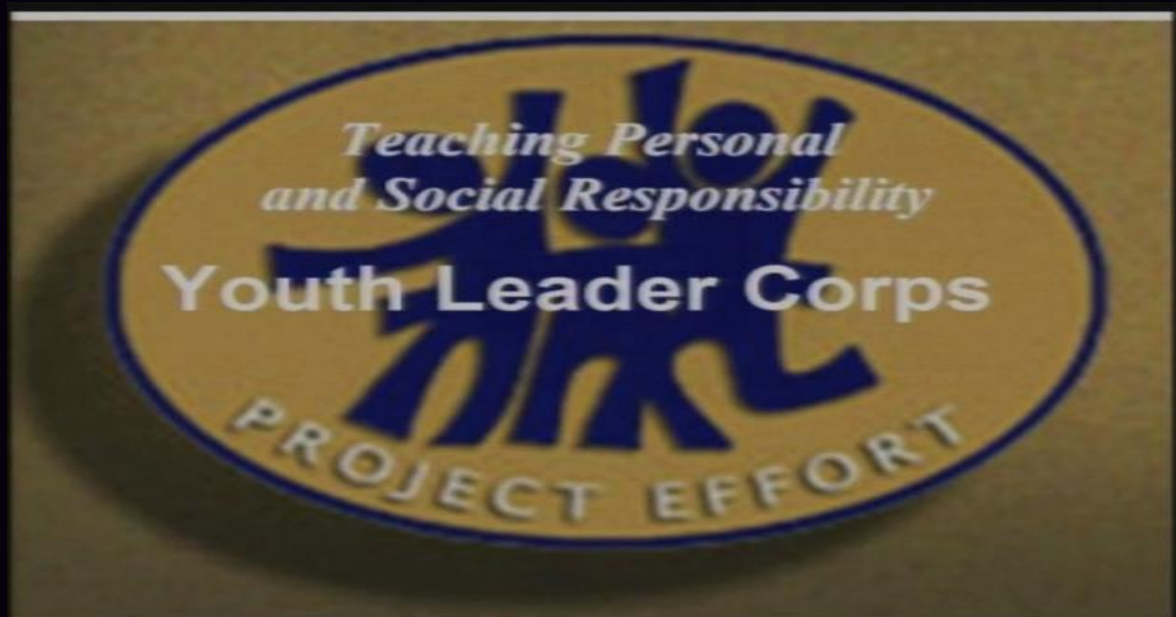
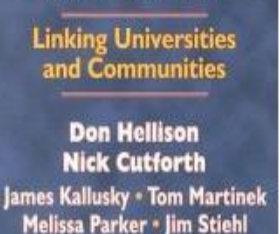
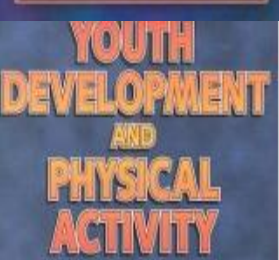
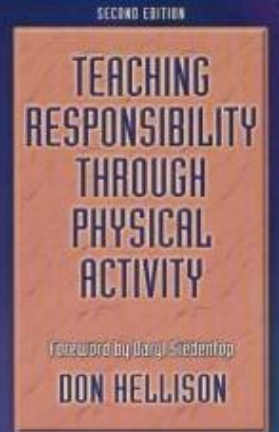
- estaremos a trabalhar bem a promoção da prática desportiva dos jovens de forma a que o ser activo seja um hábito de vida?...
- estará a ser bem aproveitado o potencial do Desporto enquanto promotor de hábitos de vida saudáveis?...
- ...ou estaremos demasiado ocupados com as questões técnicas, tácticas, físicas e com a competição, mesmo com os mais novos?...
- estarão a ser devidamente abordadas estas temáticas tanto na formação inicial como na formação contínua?



O DESPORTO E O DESENVOLVIMENTO POSITIVO DOS JOVENS...



Contacto com especialistas



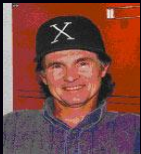
Projectos... hellison, effort, colorado, valència



Don Hellison (University of Illinois, Chicago)



Tom Martinek (University of North Carolina, Greensboro)



Jim Stiehl, Bob Brustad e Melissa Parker
(University of Northern Colorado)

VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

Amparo Escartí Carbonell (Universitat de Valencia)

E em Portugal?...



Mestrados –
Estudos da Leonor e da Sandra

Doutoramentos –
Estudos da Leonor e do Paulo



Projecto do Paulo, Espirito Santo (Brasil)

É dia de jogo!





Num periódico: **PROJECTO “É dia de Jogo”,** Jornal “A Gazeta”



Usar o futebol para aprender a solucionar os conflitos da vida.

Esse é um dos objectivos do projecto "É dia de jogo", que há oito meses envolve adolescentes da comunidade de Nova Palestina, em São Pedro.

A ideia do projecto é usar o desporto para discutir a relação entre os jovens; se algum actua com violência, o jogo é interrompido e a conversa começa...

Personal and Social Responsibility Model

Level 1: Respect for rights and feelings of others

Level 2: Effort

Level 3: Self Direction

Level 4: Helping Others

Level 5: Take it “outside the gym”

Níveis de Responsabilidade Pessoal e Social

1. Respeito / auto controlo
2. Participação
3. Autonomia / auto responsabilidade
4. Atenção aos outros
5. Aplicação fora da Educação Física e projecção no trabalho e no lazer

(Don Hellison, 1985; Masser, 2004)

Que práticas de organização suportam o PYD?

Ratio jovem/professores ou monitores baixo.

Os programas devem ter uma equipa em número suficiente para que os jovens se sintam seguros e possam construir uma boa relação com os adultos.

Actividades e espaços seguros, de confiança e acessíveis.

Os jovens devem poder aceder com segurança e facilidade aos seus programas. Se não, afastam-se e não voltam.

Que práticas de organização suportam o PYD?

Flexibilidade em aceder aos recursos disponíveis.

Os programas devem poder responder às necessidades e aos desejos dos jovens mobilizando como recursos aqueles aspectos do programa que atraem a juventude e promovem seu desenvolvimento.

Atenção contínua e consistente.

Os jovens precisam de relacionamentos a longo prazo e consistentes com adultos que lhes fornecerão a sustentação e a orientação durante toda sua adolescência.

Que práticas de organização suportam o PYD?

Expectativas elevadas, claras e justas.

Os programas propõem padrões elevados e claros que promovem por si mesmo a justiça e oferecem o apoio suficiente, terão como resultado que os jovens se empenharão no sentido de atingirem estas expectativas mais elevadas.

O trabalho da equipa avança de acordo com os objectivos que se vão atingindo.

A equipa do programa deve estabelecer os resultados desejados para a sua organização e para participantes do programa. Então devem monitorizar o progresso para aqueles objectivos e fazer melhorias contínuas no seu trabalho

Que práticas de organização suportam o PYD?

Participação dos jovens e desenvolvimento da liderança.

Quando os jovens estão envolvidos no planeamento e na execução dos programas em que participam, mostram consistentemente níveis mais elevados de comportamento responsável, resolvem problemas e resolvem conflitos mais prontamente, e tornam-se e hábeis no exercício da liderança.

Que práticas de organização suportam o PYD?

Compromisso com a comunidade.

Os programas que comprometem a juventude e a comunidade no diálogo e na acção fornecem frequentemente aos jovens experiências poderosas de eficácia pessoal e de empenhamento cívico compensador. Tais alianças criam igualmente frequentes mudanças positivas nas instituições da comunidade e nas atitudes destas em relação aos jovens.

Práticas promissoras:

- Promover a diversidade no programa.
- Reconhecer sucessos a todas as crianças.
- Criar uma cultura nos jovens em que existe o direito a errar e em que se aceitam os desafios.
- Assegura-se de que as regras de funcionamento básicas resultam de um processo de acordo entre jovens e adultos.

Práticas promissoras:

- Os jovens recebem atenção individual dos adultos, e os momentos para estas interações estão estruturados no programa.
- Uma pequena equipa de adultos em relação ao número de jovens é crucial para o sucesso desta prática.

Práticas promissoras:

- Os adultos oferecem o elogio contínuo e genuíno. As crianças, como todas as pessoas, respondem melhor ao elogio do que à reprovação. O elogio deve ser dado na realização de pequenos e grandes processos, bem como no trabalho bem sucedido. Uma regra empírica aceitável é oferecer 5 palavras de elogio para cada palavra de correcção.

Práticas promissoras:

- **Criar uma cultura onde as regras sejam claras e onde os conflitos sejam resolvidos pacificamente. Duas estratégias para a realização deste objectivo: Projectar as normas do programa com participação dos jovens e implementar o treino da resolução de conflitos entre os participantes do programa.**

Práticas promissoras:

- Desenvolver hábitos sólidos e regulares da avaliação e do reconhecimento do sucesso.

Práticas promissoras:

- Criar oportunidades de escolha onde os jovens possam eleger uma de entre várias actividades. Podem igualmente ser envolvidos no planeamento dessas actividades quando apropriado.

Práticas promissoras:

- Fornecer oportunidades para que os jovens se ajudem.

Ensinar aos mais novos o que aprenderam é uma maneira privilegiada de ajudar jovens a aprofundar sua própria compreensão de um assunto, a desenvolver o sentido do que é importante, e a aumentar a sua autoconfiança. Além disso, o adolescente aprende frequentemente melhor com os seus pares do que com os adultos.

Práticas promissoras:

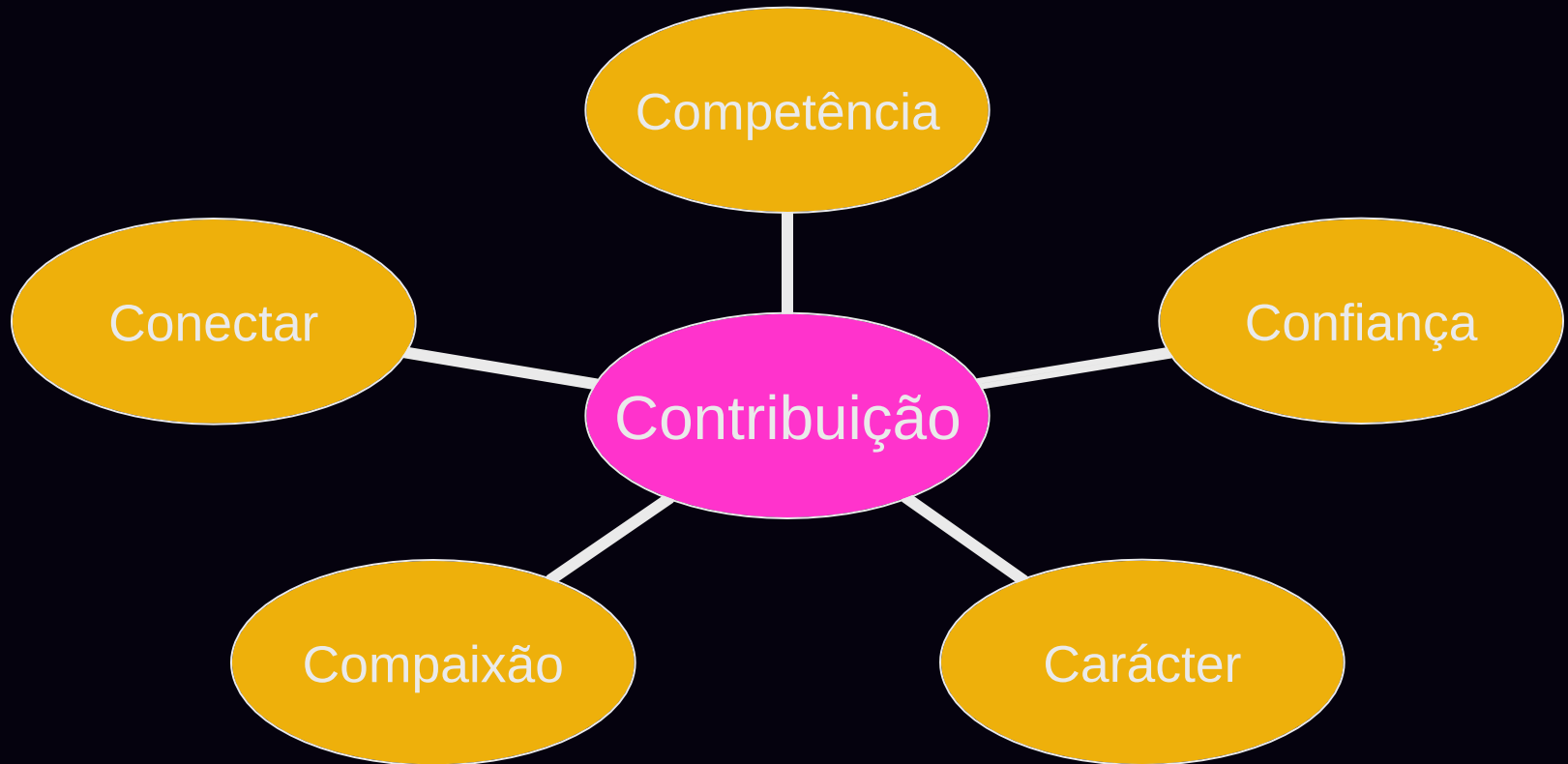
- **Envolver os jovens nos órgãos de decisão. Quando os jovens sentem que as suas opiniões e necessidades estão representadas no projecto do programa, sentem-se co-responsáveis pelas actividades e mais provavelmente investem nelas.**

O DESENVOLVIMENTO POSITIVO DAS PESSOAS...

ALGUNS PRINCÍPIOS...

- 1. Contextos com significado e valor pessoal para o envolvimento de todos**
- 2. Desenhados de acordo com as necessidades desenvolvimentais e as histórias de vida dos participantes**
- 3. Oportunidades para o desenvolvimento social devem ser maximizadas**
- 4. Autonomia e auto-regulação devem ser promovidas em todos os programas**
- 5. Programas são benéficos na medida em que a aprendizagem é transferível para outros contextos**

Os “Six Cs” - PYD



- 1. Respeito / auto controlo**
- 2. Participação**
- 3. Autonomia / auto responsabilidade**
- 4. Atenção aos outros**
- 5. Aplicação fora da Educação Física e projecção no trabalho e no lazer**

(Don Hellison, 1985; Masser, 2004)

Estratégias...

- Tomada de Consciência
- Experiências de êxito
- Tomada de decisões e resolução de problemas
- Introspecção

Estrutura das sessões

- **Conversa individual**
- **Conversa de consciencialização**
- **Actividades**
- **Reunião de grupo**
- **Tempo de reflexão**