

# di

# REVISTA

Bimestral | N.º7 | mar/abr 2022



ESTUDO PNDpT

# IMPACTO DA COVID-19 NA ATIVIDADE FÍSICA DOS PORTUGUESES

ANO  
EUROPEU DA  
JUVENTUDE

ARRANQUE EM LEIRIA  
NUMA ESCOLA COM  
NOME DE POETA

PAG. 10

JUVENTUDE



UMA DÉCADA DE  
PLANO NACIONAL DE  
ÉTICA NO DESPORTO

PAG. 12 a 15

PNED

MANUEL SÉRGIO

Provedor da Ética no Desporto

A MINHA  
“PRÁTICA TEÓRICA”  
E O PNEP

PAG. 16

OPINIÃO

# #ÍNDICE

mar / abr '22



16

OPINIÃO  
**Manuel Sérgio**



12

#PNED  
10 anos de sucesso!



10

#ANOEUROPEU JUVENTUDE  
Arranque com artes, diálogo e desafios irrecusáveis



4

#ESTUDO  
Impacto da covid na atividade física dos portugueses

17

#MUSEU COLEÇÃO MND  
Esgrima: espada, florete ou sabre?



18

#DESPORTO  
Duas comemorações numa só pelo Desporto e pela Paz



20

#JUVENTUDE  
Dia do Associativismo jovem



22

#EUROPA  
Parlamento Europeu à sua Porta



28

#FUTURÁLIA  
O magnetismo do IPDJ na Futurália



26

#PARLAMENTO DOS JOVENS  
Sessão distrital de Évora



24

#EUROPA  
Democracia aqui, Democracia agora!



23

#ESPAÇOCIDADÃO  
Primeiro «Espaço Cidadão Jovem» aberto no Parque das Nações

30

#QUALIFICA  
O IPDJ marca presença na 13.ª edição da Qualifica



32

#CUIDA-TE+  
Cuid'Arte no Cuida-te+



34  
AGENDA

34  
DICAS DE NUTRIÇÃO

35  
NOTÍCIAS BREVES

# ANÁLISE COMO FERRAMENTA DE MUDANÇA



**Vítor Pataco**

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

O Instituto Português do Desporto e Juventude publicou, no passado mês de abril, um estudo que, como o próprio nome indica, visou compreender o impacto da pandemia na atividade física e desportiva dos portugueses. Cronologicamente, a análise debruçou-se sobre os dois períodos de isolamento social e confinamento físico e foi abrangente do ponto de vista etário. Avaliou, não apenas o impacto na população adulta e sénior, mas acima de tudo na faixa etária que mais terá sentido a alteração abrupta da realidade: as crianças e jovens.

O estudo, que contou com o apoio científico e trabalho de campo desenvolvido por um consórcio de cinco universidades – nomeadamente a Universidade de Lisboa, a Universidade do Porto, a Universidade de Coimbra, a Universidade de Évora e a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro – é relevante para o conhecimento de uma alteração de comportamentos por força das circunstâncias pandémicas que afetaram o mundo inteiro.

Este estudo pode ser encarado como uma ferramenta de análise para o trabalho que se tem vindo a desenvolver com vista à meta definida pelo XXIII Governo da República Portuguesa, de colocar Portugal no grupo dos 15 países com a população fisicamente mais ativa da União Europeia. Ressaltar apenas que esta edição da DJ diz respeito a um período temporal em que se verificou uma alte-

ração da tutela, com a mudança da secretaria de Estado da Juventude e do Desporto do Ministério da Educação para a área governativa dos Assuntos Parlamentares. Há, portanto, notícias que ainda dizem respeito ao anterior Governo

**“RESSALVAR APENAS QUE ESTA EDIÇÃO DA DJ DIZ RESPEITO A UM PERÍODO TEMPORAL EM QUE SE VERIFICOU UMA ALTERAÇÃO DA TUTELA, COM A MUDANÇA DA SECRETARIA DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO PARA A ÁREA GOVERNATIVA DOS ASSUNTOS PARLAMENTARES.**

– como é o caso do lançamento do Ano Europeu da Juventude, em Portugal, e da inauguração do primeiro Espaço Cidadão Jovem – e outras que já dizem respeito ao novo executivo – como é o caso da participação nas feiras de Educação, Formação, Juventude e Emprego Futurália (Lisboa) e Qualifica (Porto). Neste número da DJ, destaque, também, para o 10.º aniversário do Plano Nacional de Ética no Desporto, sobre o qual se apresenta uma linha do tempo em que estão assinalados os momentos mais significativos e, naturalmente, o artigo de opinião assinado pelo Professor Manuel Sérgio, figura ímpar da Academia, do Desporto e, acima de tudo, da Ética.

Nesta edição assinalamos, ainda, a celebração do Dia Mundial da Atividade Física e Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz, no âmbito da qual teve especial destaque a Corrida pela Paz; o Dia do Associativismo Jovem; a sessão distrital do Parlamento Jovem, que acompanhámos em Évora; os 50 anos do Conselho da Europa; a iniciativa «Parlamento Europeu à sua porta»; e, como sempre, as duas páginas do programa «Cuida-te+».

ração da tutela, com a mudança da secretaria de Estado da Juventude e do Desporto do Ministério da Educação para a área governativa dos Assuntos Parlamentares. Há, portanto, notícias que ainda dizem respeito ao anterior Governo

#PNDpT

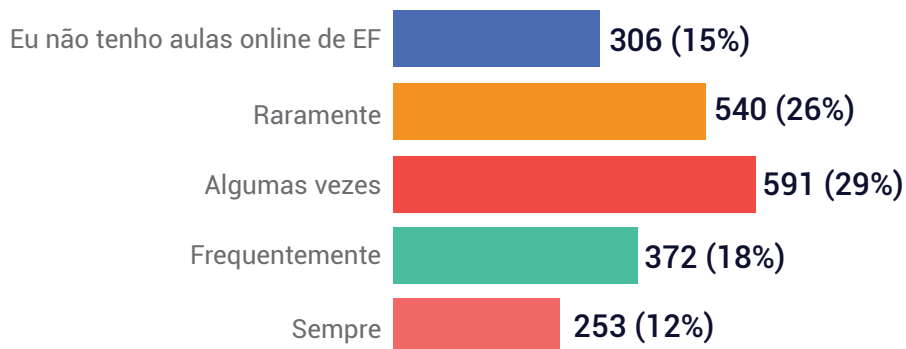


# IMPACTO DA PANDEMIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DOS PORTUGUESES

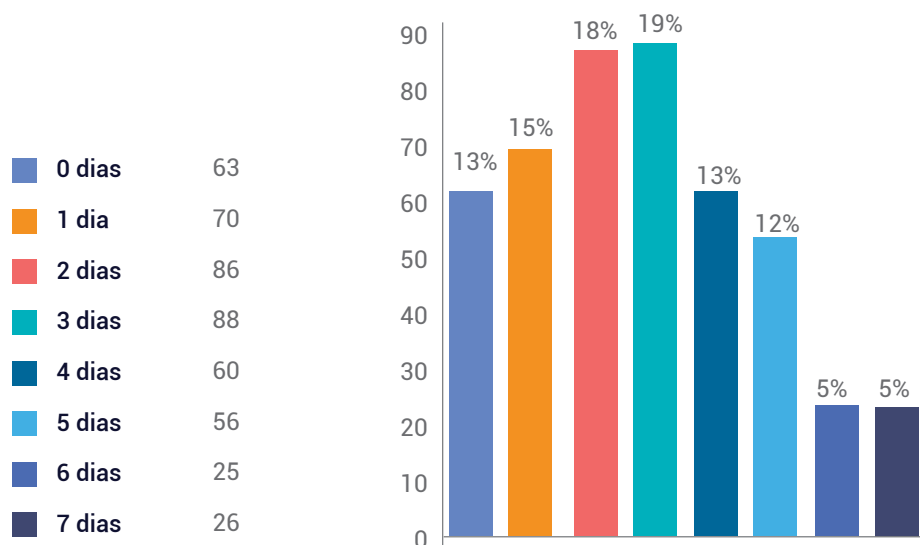
O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) apresentou, no passado mês de abril, o resultado de um estudo que analisou o impacto da pandemia associada à COVID-19 na prática da atividade física e desportiva da população portuguesa.

A nível temporal, foram considerados os dois períodos de isolamento social e confinamento físico, com o primeiro estado de emergência em 2020 e o segundo em 2021. A nível etário, a análise foi dividida entre a população nacional de crianças e jovens e de adultos e seniores. Começa-se, precisamente, pelo grupo etário no qual, reconhecidamente, mais se fez sentir as consequências da pandemia: o das crianças e jovens. No 1.º semestre de 2020, nos meses de maio e junho, foi aplicado um questionário *online* com 24 questões junto das crianças e jovens (respetivos encarregados de educação), envolvendo 2 062 participantes, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos de idade. Analisando os dados relativos ao 1.º período de isolamento social em 2020, verificou-se que mais de 80% dos/das jovens e crianças seguiu/respeitou uma rotina diária durante a maior parte das semanas, apesar do encerramento das escolas. Por outro lado, durante o 1.º período de isolamento social de 2020, a maioria das crianças e jovens participou em aulas de Educação Física (EF) online. No entanto, a maioria passou também em média quatro horas ou mais, por dia, a ver televisão, a usar o computador, redes sociais e a jogar videojogos que não implicaram esforço físico. Por outro lado, e no que diz respeito à interrupção ativa dos comportamentos sedentários, a maioria referiu que permaneceu sentado a conversar, ler, ou fazer trabalhos de casa (ver figura 1).

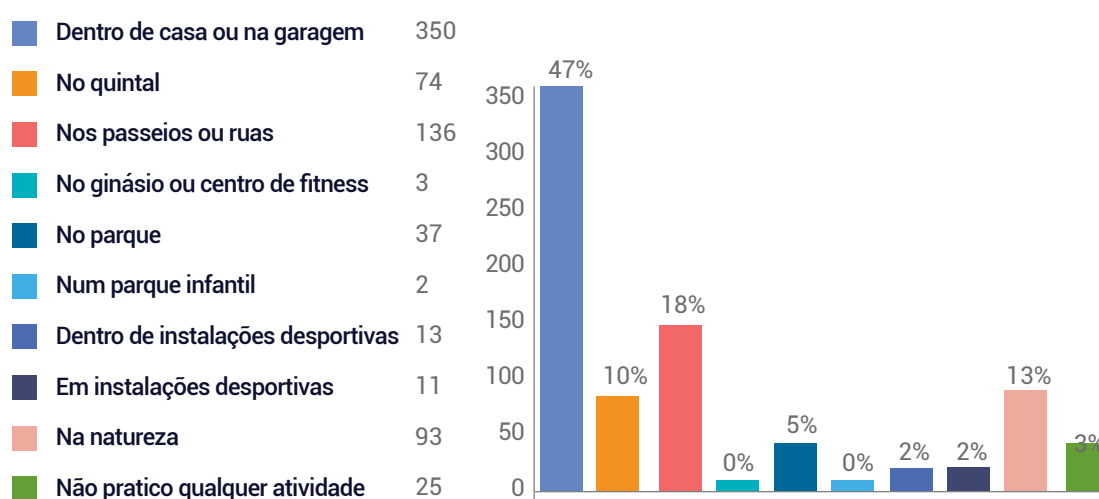
Em relação a 2021, nos meses de fevereiro e março, foi igualmente aplicado um questionário online com 47 questões junto das crianças e respetivos encarregados de educação, envolvendo um total de 498 participantes. Relativamente a este 2.º período de isolamento social (início de 2021), verificou-se que a maioria dos jovens e crianças portuguesas realizou atividade física – de acordo com as recomendações da OMS – até três dias por semana, dados estes muito semelhantes aos verificados durante o 1.º período de isolamento social. Por outro lado, a maioria utilizou o espaço “dentro de casa ou na garagem” para a prática de atividade física fora da escola (Figuras 2 e 3). Mais de 2/3 das crianças e jovens não participaram em qualquer sessão de treino desportivo organizado fora das aulas de EF e mais de 16% não



**Figura 1: Realização de atividades físicas de intensidade vigorosa durante as aulas de Educação Física online no 1.º período de isolamento social em 2020.**

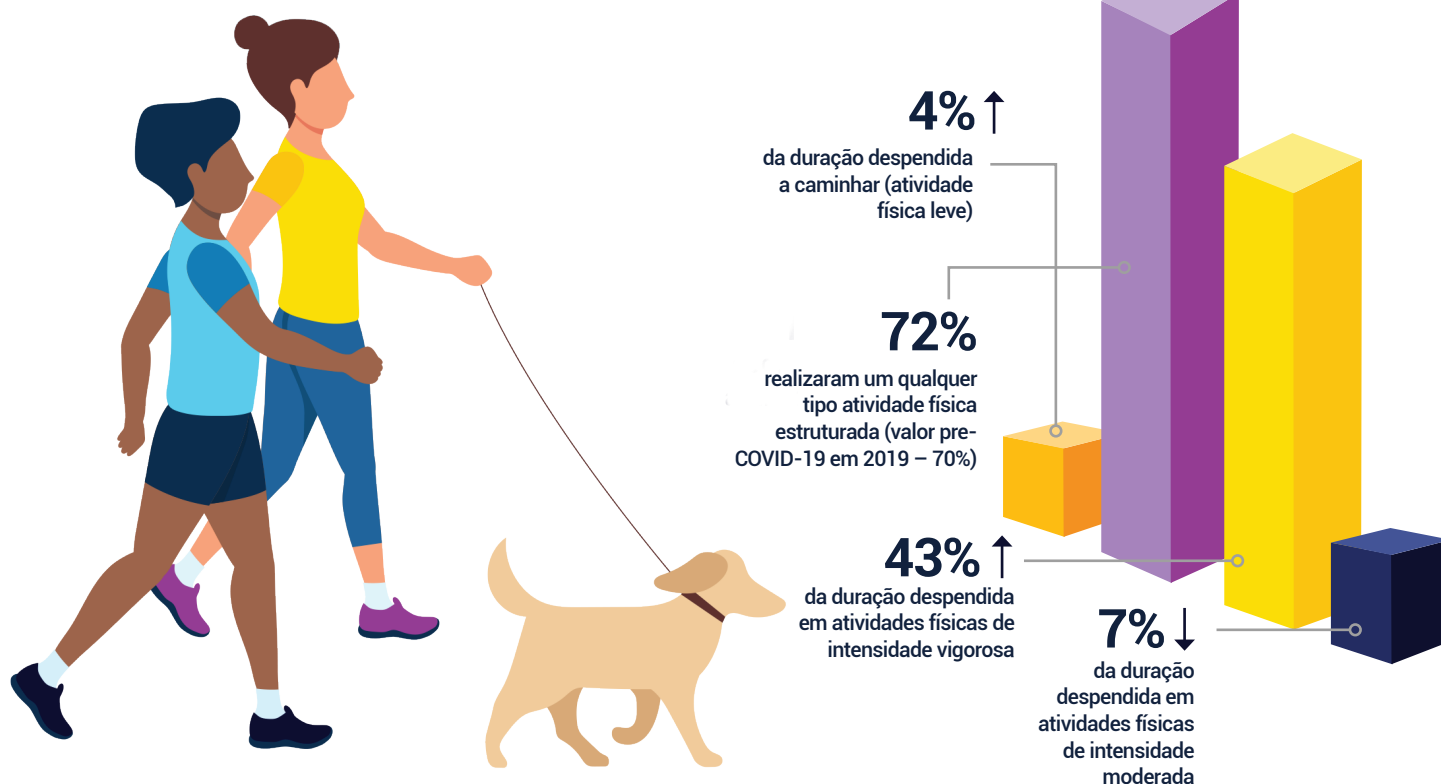


**Figura 2: Número médio de dias por semana que as crianças e jovens realizaram, pelo menos, 60 minutos de atividade física moderada durante o 2.º período de isolamento social (2021).**

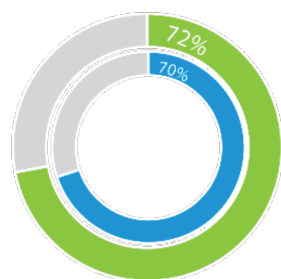


**Figura 3: Localização da prática de atividade física fora da escola durante o 2.º período de isolamento social (2021).**

# #PNDpT



Realiza Atividade Física ou Desporto



Atividade Física - Vigorosa/ semana (↑ 43%)



Atividade Física - Moderada/ semana (↓ -7%)



Atividade Física - Caminhada/ semana (↑ 4%)



■ Pré-Confinamento Físico ■ Confinamento Físico

efetuou qualquer treino de força muscular.

No que diz respeito à população nacional adulta e sénior, a recolha de informação do 1.º período de isolamento social (2020) foi realizada através da aplicação de um questionário online, numa subamostra de 679 adultos (258 mulheres) do Sistema Nacional de Vigilância e Monitorização da Atividade Física e Desportiva (n= 4 529), tendo o processo contado com o apoio científico e trabalho de campo desenvolvido por um consórcio de

cinco universidades, nomeadamente a Universidade de Lisboa, a Universidade do Porto, a Universidade de Coimbra, a Universidade de Évora e a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

No referido período, as atividades mais praticadas apresentaram a seguinte distribuição: programas acompanhados nas redes sociais, por exemplo desafios (22%); caminhadas na rua (20%); programas disponibilizados por aplicações móveis (10%); corridas (9%) e outras atividades com menor expressão percentual.

Em relação ao 2.º período de isolamento social (2021), da análise dos dados recolhidos, apresentam-se as principais conclusões relativas à atividade física da população adulta: a distribuição das idades dos/as encarregados/as de educação e companheiros/as situou-se, maioritariamente, no escalão etário 41-50 anos; a maioria dos/as encarregados/as de educação encontravam-se a trabalhar em casa; a maioria dos seus companheiros/as encontravam-se a trabalhar fora de casa; quase metade (44%) dos/as encarregados/



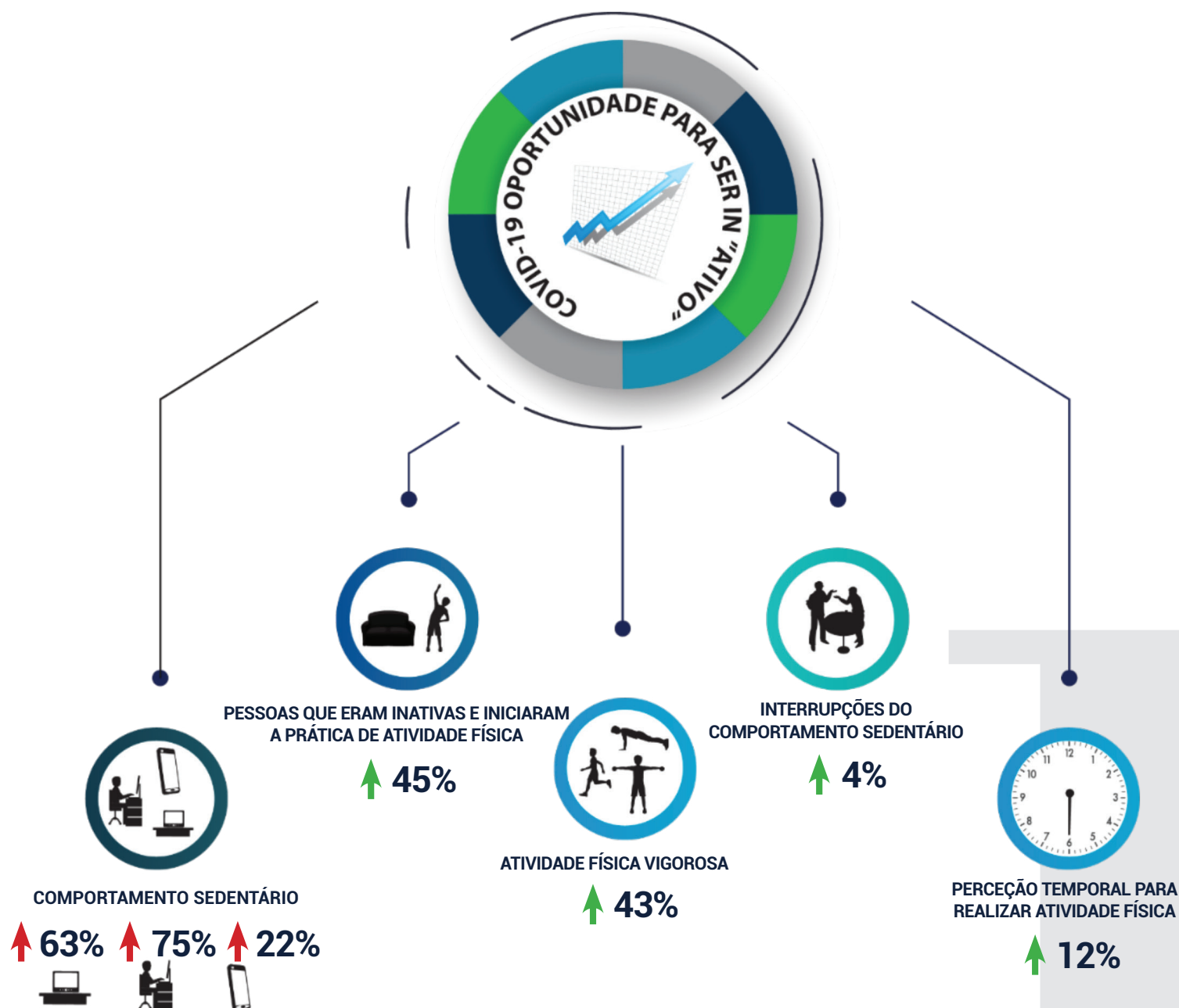
as de educação dedicaram nenhum, ou apenas um dia para a prática de atividade física de intensidade moderada. Em relação ao período antes da pandemia, o tempo passado em frente ao computador, tablet ou telefone, tanto por motivos de trabalho como recreativos foi superior para a maioria dos/as encarregados/as de educação; os dois indicadores mais limitativos, identificados pelos/as próprios/as, para poderem ser mais ativos foram a «falta de tempo» e «muito trabalho». Perante a situação de isolamento social e distanciamento físico vivida durante o 1.º semestre de 2020, no que diz respeito à população adulta, verificou-se uma alteração

favorável dos comportamentos associados à prática, sugerindo um reconhecimento da necessidade de se manterem ativos/os e, conseqüentemente, dos seus benefícios físicos e psicológicos. De facto, uma maior percentagem da população adulta organizou-se de forma a encontrar mais tempo para a prática de atividade física. Considerando as implicações relacionadas com a necessidade de se limitar o contacto social decorrente do contexto da pandemia COVID-19, importa ainda analisar de forma breve as alterações dos hábitos da atividade física e dos comportamentos sedentários dos portugueses. Com base na informação recolhida durante

o 1.º período de isolamento social e comparando os resultados obtidos junto da população avaliada (2019 vs 2020) pode constatar-se que, em relação a crianças e jovens: mais de 69% das crianças e jovens passaram a ver mais ou muito mais «TV, filmes e uso do computador para lazer», «uso de redes sociais» e «outras atividades sedentárias de lazer à frente do(s) ecrã(s)»; cerca de 48% admitem ter passado a andar menos ou muito menos «bicicleta no meu bairro» e mais de 54% responderam ter praticado menos ou muito menos atividade física ou desporto ao ar livre (na rua) ou mesmo em espaços interiores; as atividades físicas mais predomi-



# #PNDpT



minantemente realizadas durante o período de isolamento social foram a «caminhada» e «andar de bicicleta»; a maioria das crianças e jovens apenas realizou atividade física de acordo com as recomendações internacionais da OMS (pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa) até 3 dias por semana. Em relação a adultos e seniores no 1.º período de isolamento social (2020): da população previamente ativa, somente 21% reportou reduzir a atividade física realizada habitualmente; da população previamente inativa, 45% iniciou a prática de atividade física durante o período de isolamento social; verificou-se um aumento generalizado no tempo passado em diversos comportamentos sedentários em consequência do

confinamento físico imposto pelo Estado de Emergência; verificou-se um aumento de 43% nos níveis de prática de atividades percebidas como vigorosas e 4% de atividades de caminhada; verificou-se uma diminuição de 7% de participação em atividades de intensidade moderada; cerca de 19% dos cidadãos adultos e seniores afirmam passar várias horas em comportamento sedentário de forma prolongada; 28% afirmaram interromper este comportamento sedentário pelo menos uma vez a cada hora e os restantes 53% referiram interromper o mesmo várias vezes por hora; os programas de atividade física criados pelos próprios cidadãos (26%), os programas desenvolvidos através das redes sociais (22%) e a caminhada (20%) foram reportados como as atividades mais desen-

volvidas durante o período de isolamento social; foi privilegiado o exercício em casa ou ao ar livre, seguindo as orientações da DGS. Em ambos os questionários aplicados, o principal objetivo foi avaliar de que forma a atividade física foi integrada na nova rotina das famílias e, em particular, na rotina das crianças e jovens durante o primeiro e segundo confinamentos gerais, de modo a analisar o impacto que a quarentena/ autoisolamento e a frequência das aulas em casa tiveram sobre a participação em atividades físicas e desportivas por parte das crianças e jovens. A recolha dos dados teve o apoio fundamental do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto (CNAPEF) e foi desenvolvida como parte integrante de um estudo internacional coordenado pela Hungarian Sport School Federation.

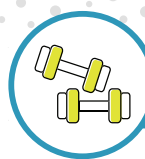




## RECOMENDAÇÕES



Crie as suas rotinas e procure momentos para acumular pelo menos 30 minutos de exercício aeróbio moderado por dia



Respeite o seu corpo para evitar grandes sobrecargas



Antes de iniciar, realize um bom aquecimento – marcha no lugar, exercícios de mobilidade articular e alongamentos



Tenha atenção ao seu ritmo cardíaco – ajuste a carga às suas características



No final, procure realizar exercícios de retorno à calma e alongamentos



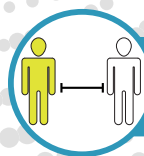
Procure fazer uma alimentação saudável



Lave as mãos e evite tocar na cara



Caso tenha sintomas (tosse, febre, perda de olfato) ou tenha testado positivo ao COVID-19, mantenha-se em casa e o mais ativo possível



Mantenha a distância de segurança e use a máscara conforme as recomendações



O ESTUDO COMPLETO PODERÁ SER CONSULTADO EM:  
<https://beactiveportugal.ipdj.pt/impacto-da-pandemia-covid-19-na-pratica-de-atividade-fisica-e-desportiva-da-populacao-portuguesa-durante-os-periodos-de-isolamento-2020-2021/>

#ANOEUROPEU DA JUVENTUDE

# ARRANQUE COM ARTES, DIÁLOGO E DESAFIOS IRRECUSÁVEIS

**ANO  
EUROPEU DA  
JUVENTUDE**



**O Ano Europeu da Juventude (AEJ) teve sessão de abertura na Escola Secundária Afonso Lopes Vieira, em Leiria. Com nome de poeta, o arranque das celebrações só podia dar destaque às artes. Houve ainda uma sessão interativa digital com a plateia (presencial e online) e muitos desafios para o que a Juventude pode fazer pelo seu próprio futuro. O mote do evento de lançamento foi claro: ouvir e agir pela Juventude!**

**A**ssim foi: lotado que estava o refeitório daquele estabelecimento de ensino, começou a ecoar pela sala a peça Pizzicati, de Leo Delibes, ao som da qual duas jovens bailarinas vão acariciando o ambiente com gestos delicados, normais no bailado clássico. Chegaram a estar cerca de três dezenas de jovens bailarinos/as no palco improvisado, todos da Academia de Ballet e Dança Annarella, de Leiria. Na linha da frente da assistência estava o (então) Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, juntamente com o (também então) Secretário de Estado da Juventude e do Des-

porto, João Paulo Rebelo, com o presidente do IPDJ, Vítor Pataco, e com a vice-presidente da Câmara Municipal de Leiria, Anabela Fernandes da Graça.

Todos fizeram parte de um painel que comentou as respostas a um inquérito interativo (online, através do telemóvel) com cinco perguntas, feito a cerca de uma centena de estudantes presentes na cerimónia, bem como a todos os que a seguiam através da transmissão nas redes sociais.

A presidente da Associação de Estudantes, Mafalda Dinis, aluna do 12.º B, foi desafiada pelo

Ministro da Educação a fazer parte do painel e dar o seu contributo para a discussão, em representação de todos os alunos presentes.

Os pontos de discussão foram sendo apresentados em forma de quiz, com perguntas que podiam ser respondidas através do telemóvel, começando com: qual deve ser a prioridade deste AEJ, à qual a solução mais votada foi «encorajar outros jovens enquanto promotores de mudança».

Para fechar a sessão, a último desafio que se impunha: «O Ano Europeu da Juventude é...». As respostas dadas geraram uma nuvem de palavras, salientando as mais escolhidas. Oportunidade(s), Mudança e Esperança foram os resultados obtidos.

«Na verdade, oportunidades são quase sempre geradoras de mudança, pelo que este facto deve ser salientado», disse o Ministro da Educação.

No primeiro painel de debate participaram o vogal do Conselho Diretivo do IPDJ (e coordenador nacional do AEJ), Carlos Pereira, o presidente da Federação Nacional das Associações Juvenis, Tiago Rego, e o presidente do Conselho Nacional da Juventude, Rui Oliveira, as três entidades

# #ANOEUROPEUDAJUVENTUDE



▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI

parceiras deste *Action Day*, evento que marcou o lançamento do AEJ. Aliás, este *Action Day* fez parte de uma *Action Week* que, por todo país, marcou o arranque da celebração do AEJ.

No referido painel, foram abordados os vários eventos que compõem o calendário, bem como o que se pretende com esta celebração: que os jovens sejam os próprios agentes de mudança das políticas para a Juventude, com o seu envolvimento e consequente empoderamento.

Além disso, as escolas de todo o país foram desafiadas a organizar atividades no âmbito da juventude, especialmente em 2022, para assinalar este ano por toda a Europa. Confira no sítio da AEJ (<https://anoeuropējuventude.ipdj.gov.pt/>), precisamente, o calendário das atividades que farão parte do programa.



**Vamos começar em breve**



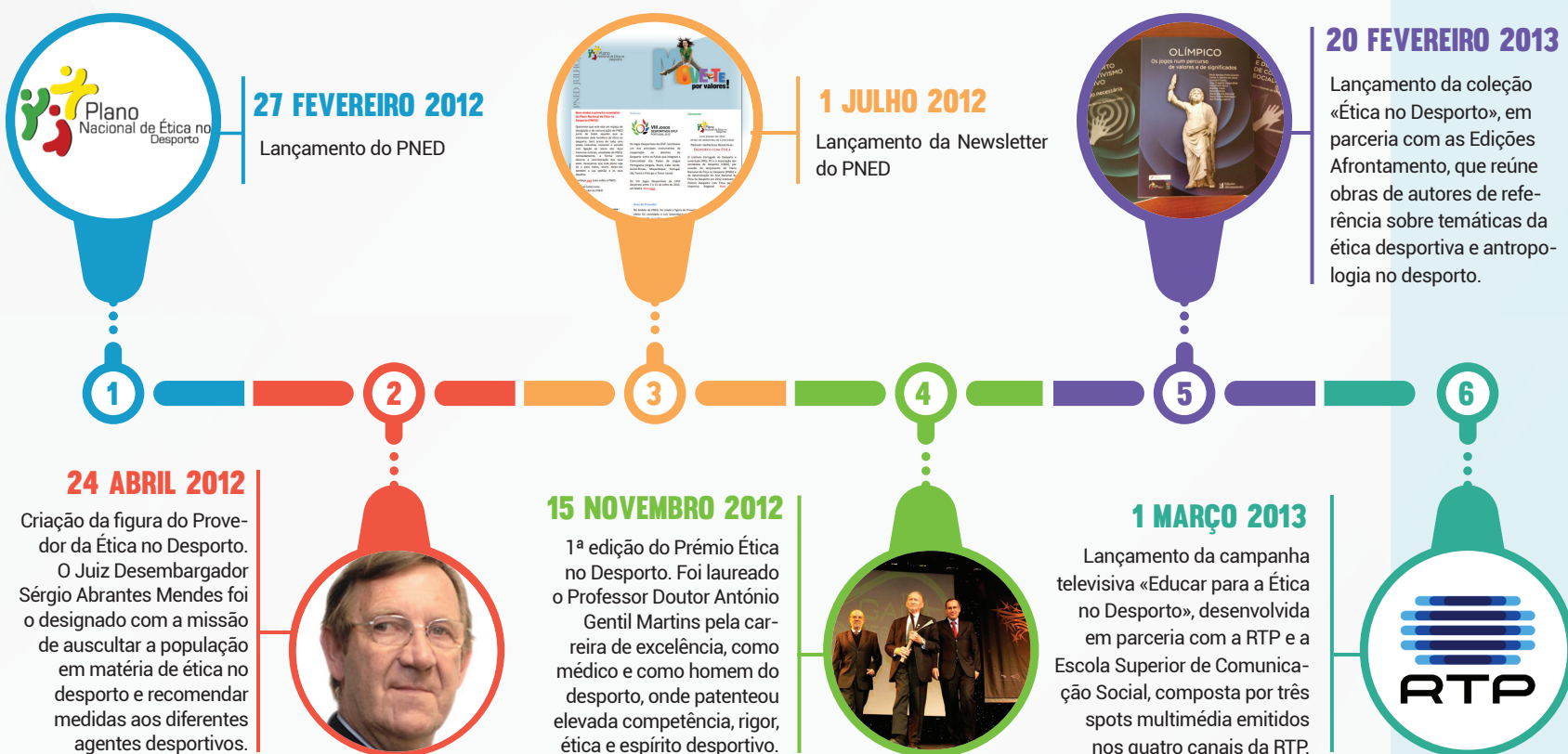
# #10ANOSPNE



**T**endo como objetivo promover e divulgar os valores no desporto, o PNED procura dar visibilidade ao lado positivo do desporto, bem como congregar vontades no sentido de valorizar o desporto como veículo e ferramenta para o desenvolvimento pessoal e comunitário. É um plano implementado através de cinco eixos estruturantes: 1. Formação/sensibilização; 2. Eventos; 3. Publicações; 4. Campanhas; 5. Concursos. Desta forma, atinge e está presente, de forma transversal, em diversas áreas da sociedade portuguesa. Sendo um plano preventivo, tem como público alvo os mais jovens, e os diversos agentes desportivos. Um dos aspetos mais positivos do PNED foi, e é, a capacidade de aglutinar em torno dos seus objetivos um conjunto de Embaixadores, atletas de referência, entidades desportivas, órgãos de comunicação social e diversas outras entidades que, em parceria concretizam, um conjunto de iniciativas

no campo da ética desportiva. Estes 10 anos demonstram um percurso inovador e de referência, com a implementação do Cartão Branco, a criação da Bandeira da Ética, a publicação de obras académicas e pedagógicas, a dinamização de encontros, a presença na comunicação social, nos clubes e escolas. Um percurso de mérito reconhecido com vários prémios internacionais.

Uma palavra de agradecimento à equipa e aos Embaixadores do PNED, aos pontos focais das Direções Regionais do IPDJ, Direções Regionais do Desporto dos Açores e da Madeira, ao Conselho Diretivo do IPDJ, aos diversos Secretários de Estado que tutelaram o PNED desde a sua criação e a todos que contribuíram e contribuem para o sucesso deste projeto sempre inacabado, pois a defesa da ética desportiva é permanente. Venham mais 10...





**20 MAIO 2013**

Inauguração do clube UNESCO – Ética no Desporto, na cidade do Porto, inserido na rede de centros da UNESCO que visa contribuir para a construção da paz, através da cidadania, diálogo intercultural ou, neste caso, da promoção da ética no desporto.



**15 SETEMBRO 2013**

Professor Doutor Manuel Sérgio designado Provedor da Ética no Desporto.



**10 JULHO 2014**

Apresentação do Código da Ética Desportiva que se constituiu como uma norma fundamental de eticidade no desporto e uma matriz de bons costumes, boas práticas e um referencial de valores humanos nos domínios do desporto para todos os agentes desportivos.

7

8

9

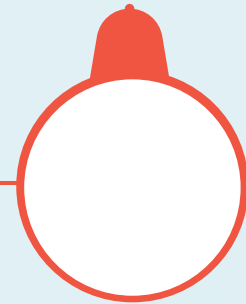
10

11

12

**21 MAIO 2013**

Lançamento do programa de formação «Ética e Desporto em Ambiente Prisional», destinado à aquisição de competências pelos reclusos no domínio da educação para os valores éticos no desporto. Foram abrangidos mais de 40 Estabelecimentos Prisionais.



**27 FEVEREIRO 2014**

Apresentação do Programa de Inclusão e Vida Saudável que integrava ações de formação «Os Valores Ética no Desporto» creditáveis para renovação dos Títulos Profissionais de Treinador de Desporto e de Técnico de Exercício Físico.



**22 NOVEMBRO 2014**

Entrega de prémios da II edição do Concurso Literário «A Ética na Vida e no Desporto», desenvolvido em parceria com o jornal A Bola e destinado a alunos do Ensino Secundário.



**26 JANEIRO 2015**

Lançamento do Cartão Branco, que visa destacar e recompensar atitudes e comportamentos eticamente relevantes praticados por atletas, treinadores, espetadores e outros agentes desportivos, contribuindo para a redução de ocorrências disciplinares.



**17 JUNHO 2015**

Entrega de prémios da III edição do Prémio «Desporto com Ética» na Imprensa Regional, desenvolvido em parceria com o CNID e destinado a jornalistas e colaboradores de órgãos de imprensa regional com sede em Portugal ou na diáspora.



**1 FEVEREIRO 2016**

Instituição do apoio financeiro aos programas da Ética no Desporto promovidos pelas Federações com UPD, através de uma consignação específica no âmbito dos Contratos Programas de Atividades Regulares.

13

14

15

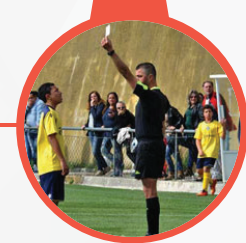
16

17

18

**15 MARÇO DE 2015**

Exibição do 1º Cartão Branco no jogo entre o Almada e o Barreirense a contar para a fase final dos campeonatos distritais de futebol dos escalões jovens da Associação de Futebol de Setúbal.



**1 OUTUBRO 2015**

Entrega de prémios da II edição do Prémio de Investigação sobre «Ética no Desporto», desenvolvido em parceria com o CRUP, CCISP, FADU e SPEF e destinado a dissertações de mestrado ou doutoramento sobre as temáticas da Ética no Desporto ou Educação para os valores no desporto.



**25 MAIO 2016**

Apresentação da obra «Ética desportiva para todos», uma publicação direcionada para pessoas com deficiência e de leitura fácil. Apresenta-se nas versões impressa, braille, áudio e Língua Gestual Portuguesa. Aborda o tema da ética, e dos valores no desporto de forma inclusiva.



# #PNED



**13 JUNHO 2016**

Inauguração do Centro de Estágio dos Valores, caravana móvel ao serviço do PNED, que promover os valores para cidadania e a ética desportiva. O CEV esteve presente no Festival de Verão organizado pelo CAR do Jamor.



**7 OUTUBRO 2017**

Atribuição do prémio «Fairplay SPIRIT Award 2016» pelo European Fairplay Movement, movimento europeu que representa 42 países e tem como objetivo divulgar e promover os princípios do fair play e a ética desportiva na Europa.



**13 NOVEMBRO 2017**

Apresentação pública da Bandeira da Ética, processo de certificação dos valores éticos no desporto dirigido a iniciativas, departamentos ou entidades, que queiram ver reconhecido e certificado o trabalho que desenvolvem.

19

20

21

22

23

24

**4 OUTUBRO 2017**

Realização de 1ª Cerimónia do Cartão Branco, em parceria com a CAJAP e Coca-Cola, na qual diversas entidades formalizaram a adesão ao Cartão Branco e foram apresentados os resultados da sua aplicação.



**10 OUTUBRO 2017**

Lançamento da obra «Move-te por Valores: Testemunhos e Exemplos do Desporto» que agrega histórias verdadeiras de louvor ao que de melhor existe no desporto. Estas histórias são contadas na rubrica de rádio «Move-te por Valores», emitida desde 2013 no programa «Tarde Desportiva» da Antena1.



**13 NOVEMBRO 2017**

Coluna «Desporto com Valores» no jornal Record completa 5 anos. É um espaço na versão impressa do jornal Record onde vários autores, de diferentes esferas da sociedade, escrevem textos uma característica comum: a promoção da ética e dos valores no desporto.



**29 JANEIRO 2018**

Início da primeira fase do Plano de Ética no Desporto da CPLP, com a realização da formação dos pontos focais dos núcleos nacionais dos países que integram esta fase: Angola, Moçambique, Guiné-Bissau, São Tomé e Príncipe e Cabo Verde.



**20 ABRIL 2018**

Inauguração da Exposição "Move-te por Valores". As rubricas que passam todos os domingos no Programa Tarde Desportiva da Antena 1 e que deram numa primeira fase lugar à publicação do livro "Move-te por Valores: Testemunhos e Exemplos do Desporto", deram origem a uma exposição itinerante com o mesmo nome.



**2 ABRIL 2019**

Apresentação do livro "Direitos das Crianças no Desporto", que reúne as comunicações apresentadas no colóquio parlamentar realizado em 2018 na Assembleia da República com o objetivo de promover a discussão em torno deste tema.

25

26

27

28

29

30

**9 ABRIL 2018**

Entrega da primeira Bandeira da Ética à Associação Física de Torres Vedras.



**19 MARÇO 2019**

Realização do colóquio inaugural da Cátedra Manuel Sérgio. Em reconhecimento do papel de Manuel Sérgio na construção de uma nova filosofia do desporto e tomando-a como objeto, esta cátedra visa contribuir para a abertura de novas linhas para o pensamento inovador.



**31 MAIO 2019**

Embaixadores em ação. Jorge Pina e João Capela, Embaixadores do PNED, participaram numa ação sobre valores no desporto na Escola Secundária de Arouca. Para além desta ação, esteve igualmente nesta escola a exposição "Move-te por valores".



**2 DEZEMBRO 2019**

Realização do Encontro «Boas Práticas da Ética no Desporto», reuniu Embaixadores, Federações, Municípios, Clubes e outras entidades, em torno da partilha das boas práticas dos valores, em contexto desportivo.



**1 JUNHO 2020**

Primeira ação de formação avançada sobre ética desportiva, no âmbito da parceria entre o IPDJ/PNED e os Institutos Politécnicos de Leiria, Porto, Santarém, Setúbal e Viseu. Este projeto teve como objetivo a formação em valores e ética desportiva de profissionais de diferentes backgrounds, com atuação profissional no âmbito do desporto.



**25 SETEMBRO 2020**

Adesão do PNED ao grupo de peritos internacionais das Nações Unidas para promoção dos valores do desporto, no âmbito do Programa Global para a Segurança de Grandes Eventos Desportivos e para a Promoção do Desporto e seus Valores como meio de Prevenção do Extremismo Violento.

31

32

33

34

35

36

**27 FEVEREIRO 2020**

Apresentação do livro «Quem Alinha? Desporto com Valores», contos inéditos sobre valores no desporto destinados aos mais novos, onde são sublinhados valores, entre outros, como a cooperação, a amizade, a superação e a inclusão através do desporto.



**14 JULHO 2020**

Cartão Branco é case study em Inglaterra. Professor Steve Town, investigador e docente da Universidade de Bournemouth e Presidente da Comissão Científica do European Fair Play Movement, apresentou Estudo sobre a eficácia da aplicação do Cartão Branco na redução das ocorrências disciplinares no desporto.



**7 DEZEMBRO 2021**

Atribuição do Peace and Sport Award 2021, na categoria Instituição do Ano, pela organização internacional Peace and Sport reconhecendo o contributo do PNED para o desenvolvimento da paz através do desporto.



**28 OUTUBRO 2021**

Realização do evento "Like aos Valores" que teve como principal objetivo reforçar, junto de crianças, jovens e educadores, a importância dos valores e da ética na vida e no desporto. Incluiu a apresentação da brochura "Dislike ao Racismo" e da campanha "Não ao racismo no desporto".



**27 FEVEREIRO 2022**

10º aniversário do PNED

37

38

39

40

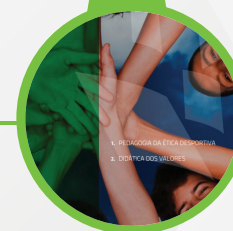
**27 JANEIRO 2022**

Publicado o Manual da Formação de Treinadores – Ética no Desporto, para o Grau I. Os manuais da formação de treinadores são uma ferramenta de apoio e ajuda ao processo de ensino-aprendizagem, no âmbito da formação de treinadores de todas as modalidades desportivas.



**11 MARÇO 2022**

Publicado o Manual da Formação de Treinadores – Ética no Desporto, para o Grau II.



## #OPINIÃO

# A MINHA “PRÁTICA TEÓRICA” E O PNED



**Manuel Sérgio**

Provedor da Ética no Desporto

O filósofo francês Louis Althusser (1918-1990) lançou e desenvolveu a expressão «prática teórica», em duas das suas obras, Lire le Capital e Pour Marx. Talvez esta expressão reflita fielmente o meu trabalho, no Desporto: sempre fui um teórico e nada mais do que um teórico! Mas, porque sempre me vi rendido a prestar homenagem a muitos «práticos» que fizeram história, nas diversas modalidades desportivas, deles me aproximei, para encontrar a «causa das causas» dos seus êxitos. Demais, como professor da Escola de Educação Física de Lisboa, do INEF, do ISEF e do FMH, cedo cheguei a duas conclusões: sem menoscabo dos pioneiros (deles, alguns eu ainda conheci) foram alunos daquelas Escolas que mais contribuíram ao progresso do treino desportivo, no nosso país; só como ciência hermenêutico-humana o desporto deverá estudar-se e praticar-se. Não há jogos, há pessoas que jogam. E incompleto me parece o treino desportivo, se não tem em conta a complexidade humana de cada um dos praticantes. Digo isto, há mais de 50 anos. Por isso, José Pereira de Oliveira, presidente ilustre da Associação Nacional de Treinadores de Futebol, teve a bondade de homenagear-me, em Leiria, na sessão da ANTF, de 22 de Março de

2022. O Desporto não esconde a sua constitutiva dimensão de motricidade humana...

E, porque o Desporto é uma atividade humana, a necessidade absoluta da ética, na prática desportiva. Aliás, há quem entenda o Desporto como uma ética em movimento. Para nós, que vivemos a e da cultura ocidental, a nossa ética é de raiz cristã. Num texto célebre, Freud evoca três revoluções científicas onde o cristianismo se dispensa: a primeira, é do âmbito cosmológico, quando Copérnico e Galileu descentram o nosso planeta, fazendo dele um satélite do sol; a segunda, é da ordem biológica, quando Darwin «rebaixou» o ser humano, fazendo dele uma simples espécie animal; a terceira, dita psicológica, quando o próprio Freud deu ao inconsciente o lugar cimeiro que, antes, a razão ocupava. E assim, na história da humanidade, humanismo e anti-humanismo coabitam, sem grandes problemas. Ora, se bem penso, o cristianismo é um humanismo. A «morte de Deus» e a «morte do Homem» não cabem numa cultura onde Deus se fez homem, para que o homem se fizesse Deus. E, com o homem divinizado, nasce o humanismo. O que significa o humanismo? O Humanismo significa, acima de tudo, um ideal de vida, de civilização e de cultura, que tem por centro e por objetivo supremo - o ser humano! Na Faculdade de Letras de Lisboa, o Padre Manuel Antunes reduzia a dois os arquétipos dos humanismos: um aberto e outro fechado. É aberto todo o humanismo que, qualquer que seja o seu ponto de partida ou o seu centro de gravidade, não exclui que o homem possa transcender as suas inúmeras limitações e assim transcender-se até uma autêntica vida sobrenatural; é fechado o humanismo que vê, no ser humano, matéria, matéria tão-só, que só por acaso ou necessidade, se faz espírito.

A máxima famosa do poeta latino Terêncio: «Homo sum. Humani nihil a me alienum puto» (-traduzindo: Sou homem, nada do que é humano me é alheio) apenas a um humanismo aberto diz respeito - um humanismo que saúda no ser humano a mais perfeita das criaturas de Deus. Capaz do melhor e do pior, mas sempre com uma «práxis» que o distingue de toda a natureza. Hannah Arendt diz-nos que é esta a melhor definição do ser humano: «é um ser capaz de

ação». Mas, toda a ação me parece redutível a corpo, movimento e transcendência. Transcendência? De facto, em todas as situações o ser humano deve entender-se como «uma tarefa por cumprir». Daí, a necessidade de transcender o seu individualismo, o seu egoísmo, visando uma relação com os outros e a natureza, não de sujeito-objeto, mas de sujeito-sujeito. Para um mundo diferente, a relação não pode ser nunca de domínio mas de convivência, de diálogo, de comunhão. Na prática desportiva, importa transcender também a mania da vitória a todo o custo, que nos mantém reféns de uma lógica da eficácia, do rendimento, da vontade de poder, não respeitando a comunhão que une a natureza e deve unir a humanidade. Demasiadas vezes se desculpa, na alta competição (e chega mesmo a merecer o aplauso do mais despuddorado facciosismo) todo o tipo de violência e de excesso, que certos meios de comunicação mostram com ausência de qualquer pudor ou escrúpulo. Por ignorância, fomentada pelos grandes senhores deste pequeno mundo, organizam-se congressos científicos onde se desconhece que o desporto só como ciência hermenêutico-humana pode estudar-se e praticar-se. Ora, no PNED/IPDJ, cultiva-se a lógica da reverência e respeito por um desporto que aposta nas possibilidades criadoras de cada homem e mulher e de todos os homens e mulheres. Para o PNED/IPDJ, não há jogos, há pessoas que jogam. Para nós, vale mais uma lágrima humana que todas as taças e campeonatos do mundo. Acompanhamos o conhecimento científico, aplaudimos o progresso tecnológico. Mas é o ser humano que servimos.

**“ PARA O PNED/IPDJ, NÃO HÁ JOGOS, HÁ PESSOAS QUE JOGAM. PARA NÓS, VALE MAIS UMA LÁGRIMA HUMANA QUE TODAS AS TAÇAS E CAMPEONATOS DO MUNDO.**



# COLEÇÃO MND ESGRIMA: ESPADA, FLORETE OU SABRE?



► Museu Nacional do Desporto  
(Inv. MND.00668)  
Espada de esgrima.

Nas primeiras décadas do século XX, antes de o futebol começar a dominar a cena desportiva e a imprensa, várias modalidades eram objeto regular de notícias nos periódicos desportivos. Era o caso, entre outros, do hipismo, do tiro e da esgrima, que podem ser denominados “desportos de guerra” devido à sua origem, e eram praticados quase exclusivamente pela classe militar e a aristocracia.

A Esgrima é um desporto de combate (o único em que não é permitido o contacto físico) com três disciplinas: o Florete, que tem um peso igual ou inferior a 500 gramas e tem comprimento máximo de 110 centímetros, em que o toque é dado com a ponta da arma e só é válido quando desferido no tronco do adversário (peito, barriga e costas); a Espada, que tem um peso inferior a 770 gramas e um comprimento máximo de 110 centímetros, em que o toque é dado com a ponta da arma e qualquer parte do corpo do adversário é válida para ser atingida; e o Sabre, tem um peso igual ou inferior a 500 gramas e um comprimento máximo de 105 centímetros,

em que toque é dado com a ponta, o gume e o contra-gume da arma e só é válido quando desferido no tronco (peito, barriga e costas), cabeça e braços do adversário.

A Esgrima é uma modalidade desportiva que tem no seu historial alguns acontecimentos trágicos. Um dos mais conhecidos foi a morte do esgrimista soviético (nascido na Ucrânia) Vladimir Smirnov, campeão olímpico em Florete individual nos Jogos Olímpicos de Moscovo, de 1980. No Campeonato do Mundo de Esgrima de 1982, realizado em Roma (Itália), durante o combate protagonizado por Vladimir Smirnov e Matthias Behr, da Alemanha Ocidental, e também ele campeão olímpico (Florete por equipas, Montreal, 1976), o esgrimista alemão desferiu um ataque quando a sua arma se partiu e trespassou a máscara de Smirnov, penetrando no olho e atingindo o cérebro do seu adversário. Vladimir Smirnov morreu dias depois, na sequência dos ferimentos.

Este acidente trágico levou à reformulação drástica do equipamento utilizado e envergado pelos esgrimistas: as lâminas das armas passaram a ser feitas de aço de ultra-alta re-

## SABER +

A esgrima é uma das 37 modalidades olímpicas representadas na exposição patente no Centro Interpretativo do Jamor, “As Modalidades Olímpicas: Um olhar (pictográfico)”. Com recurso aos selos postais especiais, que fazem parte da coleção do Museu Nacional do Desporto, e a pictogramas olímpicos e paralímpicos, a exposição mostra como a arte e o desporto têm uma relação estreita e de que maneira a síntese gráfica tem potencialidades funcionais na representação da ação desportiva associada aos Jogos Olímpicos, eles próprios assentes nos pilares do desporto e da cultura.

sistência, os fatos em fibra de aramida (vulgo kevlar) ou náilon ultra-resistente e as máscaras de aço mais resistente. Desde então, não se voltaram a verificar mortes na Esgrima de alto rendimento.

Parte da coleção do Museu Nacional do Desporto, em constante crescimento, de onde fazem parte exemplares de uma espada, um sabre e um florete, está acessível em <http://colecaomuseudesporto.ipdj.gov.pt>.



► Sabre – pormenor do guarda-mãos em forma de gancho, Museu Nacional do Desporto (Inv. 00669)



► Florete Couleaux & Cie / Klingenthal. Fabricado pela empresa “Coulaux et Compagnie”, na fábrica da localidade de Klingenthal (Alemanha), tendo a empresa fabricado espadas e floretes entre 1850 e 1925.



## VISITE

### MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

Palácio Foz - Praça Restauradores - Lisboa  
TER. - SÁB. / 10h00 - 17h30  
(última entrada às 17h00)

### CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR

Complexo das Piscinas do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)  
SEG. - SEX. 7h00 - 22h00  
SÁB. 8h00 - 18h00 / DOM. 8h00 - 13h00

### TÚNEL DO ESTÁDIO NACIONAL DO JAMOR

SEG. - SEX. 10h00 - 17h00

Siga-nos:



Museu Nacional do Desporto

## #DESPORTOEPAZ



# DUAS COMEMORAÇÕES NUMA SÓ PELO DESPORTO E PELA PAZ

**O DIA 6 DE ABRIL  
SIGNIFICOU DUAS  
CELEBRAÇÕES ESPECIAIS  
PARA O IPDJ: PELO DIA  
MUNDIAL DA ATIVIDADE  
FÍSICA E PELO DIA  
INTERNACIONAL DO  
DESPORTO PARA O  
DESENVOLVIMENTO E PAZ**

**D**ata tão assinalável resultou numa extensão das comemorações em três datas diferentes, desde logo o próprio dia 6, no qual se desdobraram vários eventos, espalhados por todo o país.

As atenções centraram-se no Parque Tejo, em Lisboa, onde decorreram uma série de atividades, em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa, designadas Mini *Urban Sports 4All*, que incluíram uma caminhada de uma milha e na qual participaram crianças de várias escolas do ensino básico, seguindo-se atividades desportivas, entre as quais basquetebol e ciclismo.

A atividade física não teve apenas em conta os mais novos. Para os adultos, independentemente das respetivas idades, estiveram disponíveis não apenas Jogos Tradicionais como aulas de ioga, em tapetes disponibilizados no relvado bem em frente ao Tejo e

com a ponta Vasco da Gama como cenário logo ali ao lado!

Aproveitando a proximidade do *skate park*, houve ainda demonstrações da modalidade que se estreou nos Jogos Olímpicos na última edição, em Tóquio.

Para assinalar o Dia Mundial da Atividade Física foi também decretada a Pausa #BeActive, entre as 10 e as 11 horas, que em contexto laboral consiste na partilha de vídeos, com a duração de cerca de cinco minutos cada, onde foram apresentadas sugestões de exercícios de reforço muscular e/ou alongamentos que pudessem ser realizados no local de trabalho, quer presencial ou em regime de teletrabalho.

Foram ainda parceiras do IPDJ as suas Direções Regionais bem como um conjunto alargado de entidades da sociedade civil, mencionando por exemplo a Federação Na-

## #DESPORTOEPAZ

cional de Cooperativas de Solidariedade Social (FENACERCI) e a Rede de Universidades Seniores (RUTIS), que dinamizaram atividades em diversos contextos, dirigidas a todos os cidadãos.

### NOVO SECRETÁRIO DE ESTADO NO JAMOR COM A UCRÂNIA NO HORIZONTE

A celebração do Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz acabou por ser reagendada para o fim-de-semana seguinte, isto é, três dias depois da data original. Isto porque o IPDJ organizou a Corrida pela Paz, com edições no Centro Desportivo Nacional do Jamor e em Faro, no dia 9 de abril, e em Leça da Palmeira, no dia 10. Em Oeiras e Faro havia ainda pontos de recolha de bens alimentares não perecíveis e escolares para serem distribuídos CASA – Centro de Apoio aos Sem Abrigo e à Associação de Ucranianos de Portugal.

A Corrida pela Paz teve a distância de cin-

co quilómetros e foi percorrida em ritmo competitivo ou, simplesmente, em modo de caminhada. Foi desta última forma que o novo Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, participou, acompanhado pela Cônsul da Ucrânia, Viktoria Kuznietsova; pelo presidente do IPDJ, Vítor Pataco; pelos vereadores das Câmaras Municipais (CM) de Lisboa e Oeiras, Laurinda Alves e Pedro Patacho, respetivamente, e pela vice-presidente da CM de Loures, Sónia Paixão.

No Jamor foram reunidas duas toneladas e meia de bens num universo de mil participantes na corrida, que teve partida e chegada na pista de atletismo do Estádio Nacional e decorreu nas imediações do complexo, com passagem na Tribuna de Honra. A cor predominante foi o branco, simbolizando a paz, e o espírito foi de festa, apesar de uns fracos e intermitentes aguaceiros, que não chegaram para desmotivar os presentes.

O mesmo aconteceu em Faro e, no dia seguinte, em Matosinhos, mais concretamente na avenida marginal de Leça da Palmeira. Esta iniciativa do IPDJ foi realizada em estreita articulação com o organismo internacional Peace and Sport.

### PARA ASSINALAR O DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA FOI TAMBÉM DECRETADA A PAUSA #BEACTIVE, ENTRE AS 10 E AS 11 HORAS, QUE EM CONTEXTO LABORAL CONSISTE NA PARTILHA DE VÍDEOS



## #ASSOCIATIVISMOJOVEM

# DIA DO ASSOCIATIVISMO JOVEM



Desde o ano de 2004 que o IPDJ (então IPJ – Instituto Português da Juventude), através da articulação entre os seus serviços centrais e o decisivo papel executivo e de proximidade desenvolvido pelos serviços desconcentrados em cada região, em colaboração e estreita ligação com as plataformas mais representativas da Juventude portuguesa, casos do CNJ – Conselho Nacional de Juventude e da FNAJ – Federação Nacional de Associações Juvenis, com o movimento associativo jovem em geral, e com parceiros diversos, públicos e/ou privados, assinala, a 30 de abril, o Dia do Associativismo Jovem (DAJ).

Com efeito, é preciso recordar que este dia especial remonta, nos seus princípios e significado, a 30 de Abril de 1974, dia em que foi oficialmente criado o FAOJ - Fundo de Apoio às Organizações Juvenis, que foi o organismo precursor numa linhagem que hoje é representada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, e que foi um passo decisivo em direção ao reconhecimento, apoio, estímulo e profunda consideração pelas associações de jovens. Tal permitiu ao movimento associativo e às organizações de juventude uma instituição e um espaço visível e público para o reconhecimento, apoio e distinção que se encontram em letra e espírito nos direitos dos jovens, como consagrados no artigo 70.º da Consti-

tuição da República Portuguesa. É, finalmente, uma efeméride que privilegia uma visão da Juventude portuguesa erguida em torno dos valores de cidadania e participação, de valores democráticos e de intervenção dos jovens de forma organizada e activa na sociedade portuguesa.

De forma prática esta celebração tem como objetivos gerais:

- reforçar a importância do associativismo como escola de cidadania participativa e veículo de aprendizagem social, em particular no domínio da educação não-formal;
- sublinhar o papel dos/as jovens na promoção dos valores democráticos;
- reconhecer e promover a atividade do movimento associativo jovem;

- estimular nos jovens o gosto pela intervenção cívica e fomentar as virtudes e competências adquiridas na atividade associativa.

Em cada ano, as celebrações têm assumido formatos diversos, mais ou menos semelhantes, por vezes centradas apenas numa cerimónia no próprio dia 30 de abril, as mais das vezes estendendo a celebração num período mais alargado, culminado com o programa específico de atividades do referido dia. É regular o ênfase colocado numa temática central, cuja pertinência é estabelecida em cada ano, e comum a realização de sinergias a efemérides complementares tais como o Ano Internacional da Juventude ou o Ano Europeu da Solidariedade entre Ge-

## #ASSOCIATIVISMOJovem

rações, ou, caso de 2022, o Ano Europeu da Juventude. Finalmente, tem sido corrente a rotatividade geográfica da cerimónia central pelo território nacional, assim como alargadas as celebrações a todos os distritos do país. Das temáticas de anos anteriores podemos ilustrar mediante alguns exemplos, um cenário diversificado. Em 2013, «Valorizar e Validar a Educação Não Formal», 2014, «Dia do Associativismo Jovem, 10 anos a celebrar os jovens e a participação cívica», 2015, «Participação e cidadania dos jovens», 2016, «Participar no ensino básico e secundário», 2018, «O Associativismo Jovem pelo ambiente», 2019 «O Associativismo Jovem na Europa».

O cenário de realização das celebrações do DAJ compreende uma multiplicidade de dispositivos em que se contam tertúlias, encontros, mesas-redondas, concursos, debates, campanhas, conferências, workshops, mostras, espetáculos, atividades associativas as mais variadas. Nestas atividades participam não apenas os jovens envolvidos no associativismo jovem, mas também jovens que têm contacto parcial ou não têm de todo contacto e conhecimento dessas realidades.

Neste contexto, celebrou-se recentemente a 18.ª edição do Dia do Associativismo Jovem, este ano integrada no Ano europeu da Juventude e também na campanha do Conselho da Europa, Democracia, aqui, Democracia agora, tendo como tema focal a Democracia, mas dando igualmente continuidade à reativação do movimento associativo jovem, ainda em recuperação de uma dinâmica prejudicada pelo impacto da pandemia de Covid-19, valorizada pela iniciativa Palco Jovem. Esta última iniciativa procurou valorizar o carácter empreendedor das pessoas jovens em cada região e dar voz à sua expressividade, em particular no plano artístico-cultural. Um vídeo ilustrativo desta temática encontra-se em <https://www.youtube.com/watch?v=9o-ThjZ5PvUk>.

Refira-se que o movimento associativo jovem compreende um conjunto de tipologias diversas que decorrem da existência de um regime jurídico do associativismo jovem constante da Lei n.º 57/2019 de 7 de agosto e portarias regulamentares. Assim, devemos notar a distinção jurídica entre associações juvenis, de estudantes, associações de carácter juvenil, federações de associações juvenis ou de estudantes, grupos informais ou organizações de esco(u)teiros, além das associações juvenis partidárias e sindicais, equiparadas a associações juvenis. Neste enquadramento, assume particular a inte-

gração e reconhecimento destas entidades no RNAJ – Registo Nacional do Associativismo Jovem, onde constam atualmente mais de 1300 entidades, das quais cerca de 930 em condição efectiva, envolvendo várias centenas de milhares de jovens.

Por outro lado, a condição RNAJ permite aos jovens e associações de jovens beneficiar de apoios de índole diversa – financeira, formativa, informativa, logística ou técnica, sendo de notar o investimento público anual direto, por via dos programas de apoio ao associativismo jovem (PAAJ), de mais de 6 500 000,00€. Estes apoios destinam-se ao suporte da atividade associativa beneficiando anualmente mais de 3000 projetos, incidindo sobre os pilares essenciais do edifício associativo: planos de atividades, infraestruturas e equipamentos, formação, ou recursos humanos e funcionamento.

A valorização das associações de jovens acentua, portanto, os valores essenciais dos processos de educação não-formal, isto é, a capacidade de dar voz e autonomia de decisão e autodeterminação aos jovens, permitindo-lhes espriar as suas motivações, necessidades e convicções de forma livre, incentivando-os e apoiando a sua cidadania ativa. Assim, é evidente igualmente a construção de competências diversas que se revelam muitas vezes basilares na distinção de muitos jovens perante o mercado de trabalho, ou que encontram até no chamado terceiro setor um caminho de desenvolvimento pessoal e profissional. Note-se que estudos recentes – veja-se, por exemplo, <https://gulbenkian.pt/forum-futuro/participacao-politica-dos-jovens-em-portugal/> ou <https://www.ffms.pt/publicacoes/grupo-estudos/5938/os-jovens-em-portugal-hoje>) – evidenciam a forma como as novas gerações, ao contrá-

rio de muita voz corrente, são empenhadas e participam cívica e politicamente, embora em moldes que não se limitam ou alicerçam necessariamente nas formas tradicionais de participação política formal.

Neste particular, o associativismo e o voluntariado são expressões dessa participação e de uma vontade transformadora e de inclusão, tantas vezes negada ou protelada nas trajetórias de transição para a vida adulta e ativa, em particular nos vetores essenciais de emancipação. Decorre deste enquadramento que o associativismo jovem assume um caleidoscópio de intervenções, tanto mais rico quanto o permite a diversidade de interesses, necessidades e motivações, expressões culturais, regionais ou locais: ambiente, artes e cultura, saúde, empreendedorismo, tecnologias, ciências, ativismo diverso, direitos humanos, etc podem ser encontrados nos planos de atividades associativos. É ainda historicamente reconhecido, por exemplo, o papel que o associativismo estudantil desempenhou e continua a desempenhar no plano da democracia, conjugando a vida académica e os marcos próprios do calendário da dinâmica universitária e dos interesses dos alunos, com o olhar sempre atento e a intervenção sobre as condições de vida dos jovens e as perspetivas que enformam os lugares que lhes são oferecidos nas sociedades.

Não chega portanto ouvir, nem acenar com a vontade de transformar. O trabalho efectivo com e para jovens efectua-se em cada dia, no terreno e dando corpo às aspirações dos autores de si mesmos, facultando os meios e as condições necessários para que os jovens assumam em mãos o seu destino numa lógica de equilíbrio, entreajuda e empoderamento intergeracional, desiderato que o associativos jovem muito pode contribuir para alcançar e que o Dia do Associativismo Jovem continuará a evidenciar.

▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI



## #PARLAMENTOEUROPEU

# PARLAMENTO EUROPEU À SUA PORTA

**E**m 2022, assinala-se o Ano Europeu da Juventude. Na sequência do anúncio feito pela Presidente da Comissão Europeia, Ursula Von der Leyen, no seu discurso sobre o Estado da União, foi proclamado que 2022 seria o Ano Europeu da Juventude, a celebrar por todos os países europeus.

A Europa precisa da visão, envolvimento e participação de todos os jovens para construir um futuro melhor, que seja mais verde, mais inclusivo e digital. Com esta proposta, a Europa esforça-se por dar aos jovens mais e melhores oportunidades para o futuro. Em Portugal, as atividades inseridas no Ano

Europeu da Juventude, são coordenadas pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, em parceria com a Agência Erasmus +, Corpo Europeu de Solidariedade, Associação Nacional de Freguesias, Associação Nacional de Municípios, CNJ, Direções Regionais de Juventude dos Açores e Madeira, FNAJ, Movijovem e Gabinete do Parlamento Europeu em Lisboa.

Uma das atividades desenvolvidas em parceria com o Gabinete do Parlamento Europeu em Portugal é o “Parlamento Europeu à sua Porta”. Através de um stand móvel com uma experiência de realidade virtual imersiva, tecnologia interativa, debates e atividades ao vivo, a iniciativa “Parlamento Europeu à sua Porta” vai estar em digressão por sete cidades de Norte a Sul de Portugal num projeto que tem como objetivo aproximar os portugueses do trabalho desenvolvido no Parlamento Europeu.

A estrutura itinerante vai estar instalada num local central de cada cidade durante três dias, onde acontecem conversas entre eurodeputados, autarcas, jornalistas e representantes do IPDJ, associações e instituições locais, que vão partilhar testemunhos sobre o impacto da União Europeia nas suas vidas e as suas perspetivas acerca do futuro da Europa.

O objetivo da iniciativa é mostrar como o Parlamento Europeu toma decisões que fazem a diferença no dia a dia dos portugueses. Ao mesmo tempo, o “Parlamento à sua Porta” cria uma nova oportunidade para os cidadãos conhecerem melhor quem os representa e fazerem ouvir as suas opiniões junto dos eurodeputados.

### A iniciativa passará pelas seguintes cidades nas datas indicadas:

Vila Real, 23 a 25 de abril;  
Viseu, 30 de abril a 2 de maio;  
Coimbra, 9 a 11 de maio;  
Évora, 27 a 29 de maio;  
Braga, 3 a 5 de junho;  
Porto, 9 a 11 de junho;  
Portimão, entre 17 e 19 de junho.

Mais informações em:

<https://anoeuropeujuventude.ipdj.gov.pt/>





# PRIMEIRO «ESPAÇO CIDADÃO JOVEM» ABERTO NO PARQUE DAS NAÇÕES

**O «Espaço Cidadão Jovem» foi inaugurado a 21 de março e contou com as presenças dos ministros das tutelas envolvidas: pelo Ministério da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, e pela Ministério da Modernização do Estado e da Administração Pública, Alexandra Leitão.**

O Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, também esteve na abertura oficial do espaço. Este novo serviço surge no âmbito de um protocolo de parceria entre o Instituto Português do Desporto e Juventude e a Agência para a Modernização Administrativa, agregando as valências da Rede Ponto JA Rede e da Rede de Espaços Cidadão por forma a disponibilizar um conjunto de serviços públicos identificados como necessários e úteis aos/às jovens nesta fase do ciclo de vida.

O primeiro Espaço está já em funcionamento na Loja Ponto JA, situada nas instalações do IPDJ, no Parque das Nações, na Rua de Moscavide, onde está sediado, também, o Centro de Juventude de Lisboa (CJL), um espaço distinguido com o Selo de Qualidade do Conselho da Europa, que constitui um laboratório educacional para a promoção dos direitos humanos, da qualidade do trabalho com e para jovens e ponto focal para a inovação em desenvolvimento de políticas de juventude.

A cerimónia de inauguração contou ainda com a presença de vários jovens da associação Life Shaker, que tiveram oportunidade de conversar com os responsáveis pelas pastas ministeriais

O «Espaço Cidadão Jovem» de Lisboa funciona à segunda e sexta-feira, das 10h00 às 13h00, e terça, quarta e quinta-feira das 14h00 às 17h00. O leque de serviços disponíveis pode ser consultado aqui.



# DEMOCRACIA AQUI, DEMOCRACIA AGORA!

**P**ara além da União Europeia, Portugal tem no espaço europeu ainda representação no Conselho da Europa, fundado em 1949. Esta organização internacional, cujo aparecimento antecede a própria Comunidade Económica Europeia (organização que mais tarde, em 1992, com o Tratado de Maastricht viria a dar origem à União Europeia) tem sido, de forma constante e nos últimos 50 anos, o prin-

cipal promotor e gerador das Políticas Públicas de Juventude no continente europeu. Nos anos 60 foram dados os primeiros passos na área da Juventude, nomeadamente através de um projeto experimental do Centro de Juventude em Obernai, França, onde decorreram contactos e reuniões tendo em vista a aproximação entre jovens da Europa Ocidental e Oriental.<sup>1</sup> O Conselho da Europa assume-se como um dos

grandes defensores do Estado de Direito, da Democracia e dos Direitos Humanos, no contexto histórico particular e simultaneamente tenso da década de 60, marcado pela Guerra Fria. Nesta conjuntura, perante as alegações, para não dizer evidências, de instrumentalização das organizações de juventude por parte tanto da União Soviética quanto dos Estados Unidos da América, e bem como do surgimento de movi-





## #CONSELHODAEUROPA

mentos estudantis e juvenis, como aconteceu em França (Maio de 68) e Portugal, o Conselho da Europa decidiu que era tempo de avançar no sentido da estruturação da área da Juventude no seio da organização. Em 1969, a Assembleia Parlamentar começou por declarar a Fundação Europeia da Juventude e o Centro Europeu de Juventude (a estabelecer em Estrasburgo, sede da Organização) como instituições permanentes do Conselho da Europa, mas só em 1972 é que se consagraram como organismos em pleno funcionamento, daí que este seja considerado o ano fundacional do Setor da Juventude do Conselho da Europa.

A par da criação destas instituições, surgiram os mecanismos de co-gestão e co-criação onde jovens de organizações não-governamentais (reunidas no Conselho Consultivo sobre Ju-

ventude) e também membros dos governos (reunidos no Comité Diretor Europeu para a Juventude) tomam decisões conjuntas (em sede do Conselho Misto para a Juventude), gerindo processos, fundos, planos, consagrando a plena participação dos jovens e a sua influência no desenvolvimento das Políticas de Juventude. Estes mecanismos tornaram-se uma imagem de marca do Setor da Juventude e popularizaram-se pelos vários países do Conselho da Europa. Volvidos 50 anos, a organização decidiu celebrar esta importante data lançando a campanha «Democracia Aqui, Democracia Agora», focada na revitalização da democracia. Este marco histórico do setor da juventude constitui uma oportunidade para renovar e aprofundar o que os/as jovens trazem ao Conselho da Europa: criatividade, compromisso, motivação, inovação e participação em defesa dos valores nucleares da Organização, os direitos humanos, a democracia e o Estado de direito. Será também o momento certo para destacar o que o Conselho da Europa traz aos jovens normas e políticas adaptadas em diferentes domínios, elaboradas de forma conjunta, atividades únicas de educação e formação, assentes na educação não-formal e no trabalho com jovens, bem como apoio institucional e financeiro através dos dois Centros Europeus de Juventude, de Estrasburgo e de Budapeste (este desde 1995), e da Fundação Europeia da Juventude (FEJ).

A Campanha tem como pano de fundo a estratégia do setor de juventude 2030 que reconhece o «potencial considerável (da juventude) e, por conseguinte, o papel fundamental na promoção dos valores basilares do Conselho da Europa» e visa, assim, permitir que os/as jovens em toda a Europa «protejam, defendam, promovam e be-

neficiem ativamente dos valores fundamentais do Conselho da Europa em matéria de direitos humanos, democracia e Estado de direito». Está dividida em 3 três temas: Revitalização da Democracia (março-maio); Participação significativa dos jovens (maio-julho); Digitalização (agosto-outubro).

No que respeita à sua coordenação, a nível europeu é assegurada por um Comité Diretor nomeado pelo Conselho Misto para a Juventude, envolvendo tanto membros do Conselho Consultivo sobre Juventude, como do Comité Diretor Europeu para a Juventude, materializando, como é feito de forma recorrente neste organismo, o princípio da co-gestão. No plano nacional, a coordenação é assumida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), em conjunto com o Conselho Nacional da Juventude, a Federação Nacional das Associações Juvenis e as regiões autónomas dos Açores e da Madeira.

Esta campanha pretende envolver todos os jovens na procura de soluções para revitalizar a democracia, indo ao encontro dos valores do Conselho da Europa e das várias recomendações do seu Setor da Juventude, pelo que as várias associações jovens, municípios e outras entidades podem associar-se e organizar atividades, entrando em contacto com o IPDJ. O grande acontecimento da campanha será realizado em Estrasburgo de 27 de junho a 2 de julho de 2022 e reunirá ativistas e organizações envolvidas na campanha de toda a Europa para celebrar a democracia e o papel da juventude na sua revitalização, numa altura em que a Europa enfrenta um novo conflito no leste europeu, o mais grave e significativo desde o fim da II Guerra Mundial.



▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI

**DEMOCRACIA  
AQUI A AGORA**

Campanha de juventude  
para revitalizar a  
democracia.

1. EBERHARD, Laurence, The Council of Europe and youth – Thirty years of experience.

## #PARLAMENTODOSJOVENS



Representantes da Escola Rainha Santa Isabel, de Estremoz

# SESSÃO DISTRITAL DE ÉVORA

O auditório da Direção de Serviços da Região do Alentejo da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE) recebeu, no dia 5 de abril, a sessão distrital de Évora do Parlamento dos Jovens (PdJ).

**R**euniu quase uma centena de alunos e respetivos professores das 14 escolas que discutiram os representantes que seguiriam para a sessão nacional, que terá lugar na Assembleia da República.

Joana Mortágua, deputada do Bloco de Esquerda, foi a convidada para a sessão, ela própria participante de uma sessão do PdJ enquanto estudante do secundário, em Viana do Alentejo, tendo o tema na altura versado a emigração. Na mesa, para a sessão de abertura, estiveram ainda presentes o diretor regional do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), Miguel Rasquinho; o vereador com o pelouro da juventude da Câmara Municipal de Évora, Alexandre Varela; e a representante da DGEstE, Maria Mário Murteira. Para além, naturalmente, de Leonor Raposo, aluna do 11.º ano da Escola Hortênsia de Castro (Vila Viçosa), na qualidade de presidente da

mesa, que conduziu depois os trabalhos que se seguiram.

Este ano, o ponto de discussão leva a São Bento "O Impacto da Desinformação na Democracia". Em Évora, o início dos trabalhos abriu um período de perguntas dos alunos a Joana Mortágua, tendo os representantes da Escola Conde Monsaraz apresentados dois pontos interessantes: se as fake news afetam os trabalhos parlamentares e como controlar a desinformação sem beliscar as liberdades individuais? A deputada bloquista respondeu afirmativamente à primeira questão e colocou a segunda no domínio do debate filosófico, apresentando um exemplo tão recente como mediático e de compreensão imediata para os presentes.

"É como discutir os limites do humor, tendo em conta o que aconteceu na última cerimónia de entrega dos Óscares, quando Will Smith

### REPRESENTAÇÃO DO CÍRCULO ELEITORAL DE ÉVORA

#### Colégio Salesiano de Évora

- Catarina Oliveira – Porta-Voz
- Vicente Béreau

#### Escola Secundária André de Gouveia (Évora)

- Guilherme Branco
- Maria Carolina Pereira

#### Escola Secundária Rainha Santa Isabel (Estremoz)

- Miguel Abelho
- António Garcia

agrediu Chris Rock", explicou Joana Mortágua, realçando ainda o papel das escolas na formação dos alunos, tendo igualmente sido questionada sobre a importância da discipli-

## PROJETOS DE RECOMENDAÇÃO APROVADOS

1. Campanhas de sensibilização nos meios de comunicação social para os perigos da desinformação;
2. Sistema de verificação da veracidade das notícias nas plataformas de comunicação social, com a implementação de um algoritmo nas plataformas digitais (browsers);
3. Criação de um dia municipal para a literacia dos media. As ferramentas facultadas nesse dia estariam disponíveis durante o ano para consulta. Assim seriam iniciados processos de autodefesa face aos riscos e ameaças da desinformação, incluindo os que advêm dos novos media e das redes sociais.

na de Cidadania e Desenvolvimento: "A Escola tem de ter capacidade de abrir horizontes. Se for só para ensinar português, matemática e ciência, não dá".

### "ESTOU MESMO A TERMINAR, SENHORA PRESIDENTE"

Os trabalhos prosseguiram com a apresentação dos projetos de recomendação de cada uma das 14 escolas presentes. A presidente Leonor Raposo recordou a todos que teriam um minuto para o fazer, o que gerou algum burburinho no auditório, por ter sido considerado manifestamente pouco para as apresentações das duas, em alguns casos três ou quatro, medidas tendo em conta o tema principal. Houve, por isso, muitas escolas que não conseguiram, em tempo útil, apresentar todas as medidas que traziam à discussão, até chegar a vez da Escola Rainha Santa Isabel, de Estremoz. António Garcia, de 17 anos, porta-voz dos "deputados" vindos da escola de Estremoz, também foi interrompido pela presidente da mesa, avisando que tinha esgotado o seu tempo, ao que respondeu: "Estou mesmo a terminar, senhora presidente", continuando o seu raciocínio por mais uns segundos, acabando assim a sua exposição. Um expediente normalíssimo em sessões parlamentares por todo o mundo e que valeu a António Garcia a única salva de palmas da plateia na fase de apresentação, para além de ter comparado as fake news a uma... pandemia.

"Sem dúvida que precisa de ser combatida! É viral e está a afetar socialmente a nossa realidade. De acordo com as dicas de exploração do PdJ, nas eleições de 2019, cerca de um milhão de pessoas teve contato com fake news e 85% dos europeus vêem-nas como um problema para a

democracia. O PdJ tem um papel muito importante na nossa formação porque nos coloca a refletir sobre estas matérias. Já participo desde o meu 6.º ano e sempre que posso, dou o meu contributo e já estive presente em três sessões nacionais", contou António Garcia à DJ.

Outra das escolas que apresentou propostas curiosas foi a Escola Profissional da Região do Alentejo. Maria Pereira, de 19 anos, foi a porta-voz: "Uma das nossas medidas é o alargamento das competências da Entidade Reguladora para a Comunicação Social (ERC), de acordo com o previsto na Carta Portuguesa dos Direitos Humanos na Era Digital, na Lei 27/2021 de 17 de maio. O tema deste ano do PdJ foi muito bem escolhido, está na ordem do dia e mesmo entre nós, jovens, ocupa um espaço central nos nossos temas de conversa, sobretudo neste tempo de guerra, de informação e contra-informação".

## #PARLAMENTODOSJOVENS

### "O PdJ TEM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE NA NOSSA FORMAÇÃO PORQUE NOS COLOCA A REFLETIR SOBRE ESTAS MATÉRIAS"

**MARIA PEREIRA, ESCOLA PROFISSIONAL DA REGIÃO DO ALENTEJO**



Miguel Rasquinho e Joana Mortágua



Representantes da Escola Profissional da Região do Alentejo

### LISTA DE ESCOLAS PRESENTES

Escola Profissional da Região do Alentejo  
Escola Conde Monsaraz  
Centro de Formação Profissional de Évora  
Agrupamento de Escolas de Arraiolos  
Agrupamento de Escolas do Redondo  
Escola Secundária André de Gouveia  
Escola Secundária de Montemor-o-Novo  
Escola Secundária de Vila Viçosa  
Colégio Salesianos de Évora  
Escola Secundária de Vendas Novas  
Escola Secundária Rainha Santa Isabel  
Agru. de Escolas de Viana do Alentejo  
Escola Secundária Gabriel Pereira  
Agrupamento de Escolas n.º 3

## #FUTURÁLIA

# O MAGNETISMO DO IPDJ NA FUTURÁLIA

**Espaço do IPDJ na Futurália, que decorreu na Feira Internacional de Lisboa entre 30 de março e 2 de abril, registou um dos melhores ambientes do maior certame nacional de educação, formação e empregabilidade. As ofertas eram quase personalizadas!**

**A** área gradeada em terra batida que serve de estacionamento à FIL, no Parque das Nações, em Lisboa, estava repleto de autocarros. De todos os pontos do país, alunos e professores seguiam quase em peregrinação aos dois primeiros pavilhões, que reuniam os espaços das mais diversas entidades, que escolheram a Futurália como o evento de excelência para promover os seus serviços.

Como é tradição no IPDJ, a presença foi assegurada por diversas áreas independentes. Desde logo o espaço principal, no qual o Instituto dava a conhecer as suas mais variadas valências – do programa de saúde juvenil “Cuida-te+” ao Plano Nacional de Ética no Desporto –, incluindo um palco principal onde aconteceu de tudo um pouco. Já lá vamos.

Nas restantes áreas independentes, mas da responsabilidade do IPDJ, foi dado espaço a al-

gumas federações desportivas, que instalaram no local vários equipamentos para a prática das respetivas modalidades. A Federação Portuguesa de Atletismo proporcionou um corredor de velocidade, no qual eram medidos os tempos à passagem por cada um dos pontos intermédios; a de Corfebol montou um mini-campo para que os jovens pudessem experimentar o conceito do jogo; a de patinagem tinha um espaço com circuitos que podiam ser realizados em patins em linha; a de Ténis de Mesa tinha mesas de jogo; a de Xadrez participou com vários tabuleiros, invariavelmente lotados, apesar de a duração de um jogo nem sempre ser compatível com o tempo de visita dos jovens à Futurália; e também estiveram presentes as federações de andebol, basquetebol, ténis e voleibol. Houve ainda um espaço de tiro ao alvo, com armas de laser, que também teve uma procura assinalável.

### UM PALCO CHEIO DE EMOÇÕES

No espaço central, o tal palco onde aconteceu de tudo um pouco. O embaixador #BeActive Jorge Pina passou uma tarde de luvas calçadas e a dar aulas de boxe a quem quis experimentar a modalidade. Uma das que tirou partido da oportunidade foi Leonor Rocha, de 18 anos, estudante do 1.º ano de Medicina da Universidade de Lisboa.

«É a minha estreia na Futurália», começa por dizer a Leonor, que veio acompanhar o irmão mais novo. «Já conhecia o Jorge como atleta e quando vi tanta interatividade no espaço do IPDJ decidi vir tentar a minha sorte», acrescentou entre sorrisos, depois de ter sido elogiada por tão reputado mestre pela técnica demonstrada. «Sempre pratiquei desporto, embora agora esteja mesmo concentrada no Obstacle Course Racing (OCR), o que faz com que seja uma assídua utente do Centro Desportivo Nacional do Jamor, onde há muitas provas. É precisamente daí que vem o meu conhecimento do trabalho do IPDJ, mas agora deu para perceber que combina duas áreas absolutamente fulcrais em qualquer sociedade: juventude e desporto».

Quem também parou para ver as aulas de boxe



## #FUTURÁLIA



de Jorge Pina, com vontade de saltarem para o ringue imaginário, foi um grupo de estudantes da Escola Mário Sacramento, de Aveiro. Francisco acabou por ser o porta-voz: «Já não temos muito tempo para experimentar, o que é pena. Está quase na hora de sairmos, pois temos de voltar para Aveiro. O que achámos da Futurália? Excelente, a esmagadora maioria do nosso grupo veio com algumas dúvidas sobre o que pretendiam seguir na universidade e saem daqui absolutamente convencidos».

Para além do boxe de Jorge Pina, também as escolas de dança Impacto e Fream Dancing, os LxSkippers, as tunas femininas de Farmácia e da FCT/UNL, os Pekagboom, Nuno Delgado, Nuno Vitorino, Francis Obikwelu, Casa Pia de Lisboa, atletas da seleção nacional de andebol, sessões de karaoke passaram pelo palco principal, centro de todas as emoções e animação. O espaço do IPDJ contou ainda com a presença do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, numa das suas primeiras iniciativas enquanto novo responsável

pela pasta, que esteve acompanhado pelo presidente do IPDJ, Vítor Pataco.

Uma presença do Instituto bem magnética, a avaliar pelo número de jovens que procurou a área, que partilhou o certame com entidades

tão diferentes como a Marinha Portuguesa, o Corpo Nacional de Escuteiros ou a esmagadora maioria das universidades portuguesas e ainda o Ministério da Educação. Em 2023, estaremos de volta. Para mais e melhor!

▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI



## #QUALIFICA



# PRESENÇA ANIMADA NA 13.<sup>a</sup> EDIÇÃO DA QUALIFICA

De 20 a 23 de abril, no espaço do IPDJ, na Exponor, em Matosinhos, foram dinamizadas atividades e iniciativas que envolveram ativamente os jovens na maior Feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego do Norte do país.

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) marcou presença neste certame com o objetivo fundamental de informar, aconselhar, promover e divulgar programas e iniciativas destinados a responder às necessidades específicas dos jovens, cobrindo áreas diversas e de interesse para os mesmos, como o associativismo, campos de trabalho internacionais, cultura, desporto, educação não formal, emprego, empreendedorismo, internet segura, ocupação de tempos livres, saúde e sexualidade e voluntariado.

Foram sinalizadas boas práticas relacionadas com o associativismo juvenil e com a temática desta edição da Qualifica: «Economia circular – porque tudo acaba onde começa»,

em que entidades como a Federação Académica do Porto (FAP), a Associação Juvenil Transformers e a Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (AEFMUP), demonstraram o seu ativo trabalho em prol da juventude. A AEFMUP fez inclusive a demonstração e prática de manobras de Suporte Básico de Vida, para além de ter esclarecido questões relacionadas com os cursos de Medicina, através de uma roleta da sorte digital.

O IPDJ contou a presença de algumas Federações Desportivas Portuguesas, Associações Juvenis e Desportivas e Escolas que representaram as modalidades: Artes Marciais Chinesas, Basebol, Dança, Hóquei, Jogos de tabuleiro, Jogos tradicionais, Judo, Kung-Fu,

Minigolfe, Ténis de mesa, Xadrez, sensibilizando e promovendo a prática do exercício e da atividade física (#BEACTIVE).

Na promoção da saúde, o IPDJ tinha à disposição dos visitantes uma equipa técnica especializada do Centro de Medicina Desportiva do Porto (CMDP), com rastreios de nutrição gratuitos (análise do índice de massa corporal, percentagem de massa gorda e risco de doenças cardiovasculares). Foi também realizada, pelo Dr. Luís Miguel Silva da CMDP, a Tertúlia sobre Nutrição Desportiva «Nutre o atleta que há em ti!».

Uma das áreas mais requisitadas e que suscitou maior curiosidade foi a da Saúde Sexual e Reprodutiva. A equipa da Associação para o Planeamento da Família (APF) fez o

## #QUALIFICA



aconselhamento nesta área, com um serviço técnico que ouviu, informou, orientou e esclareceu de imediato as dúvidas de milhares de jovens que por lá passaram. Para mais questões foi divulgado o programa Cuida-te+ e a linha de apoio - 800 222 003 - SEXUALIDADE EM LINHA, gratuita, anónima e confidencial. O espaço do IPDJ contou ainda com a visita oficial do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, do administrador da AEP - Associação Empresarial de Portugal, Angelino Ferreira, do vice-presidente da Câmara Municipal de Matosinhos, Carlos Mota, e das presenças institucionais da Vogal do Conselho Diretivo do IPDJ, Sílvia Vermelho, do Diretor Regional do IPDJ do Norte, Vítor Dias e de vários dirigentes do IPDJ, da Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ) e da Movijovem. O contributo dos voluntários selecionados ao abrigo do projeto de Voluntariado Jovem, criado especificamente para apoio ao even-

to, foi fundamental para o desenvolvimento de todas as atividades criadas pelos jovens e para os jovens que decorreram ao longo dos quatro dias da feira.

Neste que é o Ano Europeu da Juventude, os jovens puderam contar com muita animação, informação, demonstrações, música e dança!

▶ **ASSISTA AO VÍDEO AQUI**



#CUIDA-TE+

# CUID'ARTE NO CUIDA-TE +

Conteúdo da responsabilidade da coordenação da Saúde Juvenil do Instituto Português do Desporto e Juventude



Neste número, abordamos uma vertente de um dos dispositivos do Programa Cuida-te + do IPDJ, mais concretamente a Educação para a Saúde, que assegura sessões ativas com metodologias ativas de expressão para a promoção da saúde, como é o caso da expressão plástica, mas também do teatro (já focado em edições anteriores), da música, da dança ou do desporto.

A Arisco, Instituição para a Promoção Social e da Saúde, é uma organização não gover-

namental sem fins lucrativos, que cria e desenvolve projetos na área da promoção da saúde. Teve à sua responsabilidade 40 sessões para a edição de 2020/2021. Em cada sessão (90 minutos), com um grupo de 15 a 30 jovens, trabalhou uma das quatro áreas de intervenção do Cuida-te +. Foi o primeiro ano em que o Cuida-te + contou com esta colaboração.

Sobre estes e outros assuntos conversámos, um destes dias. Estivemos virtualmente com Filipa Rogério, a Presidente da Direção da

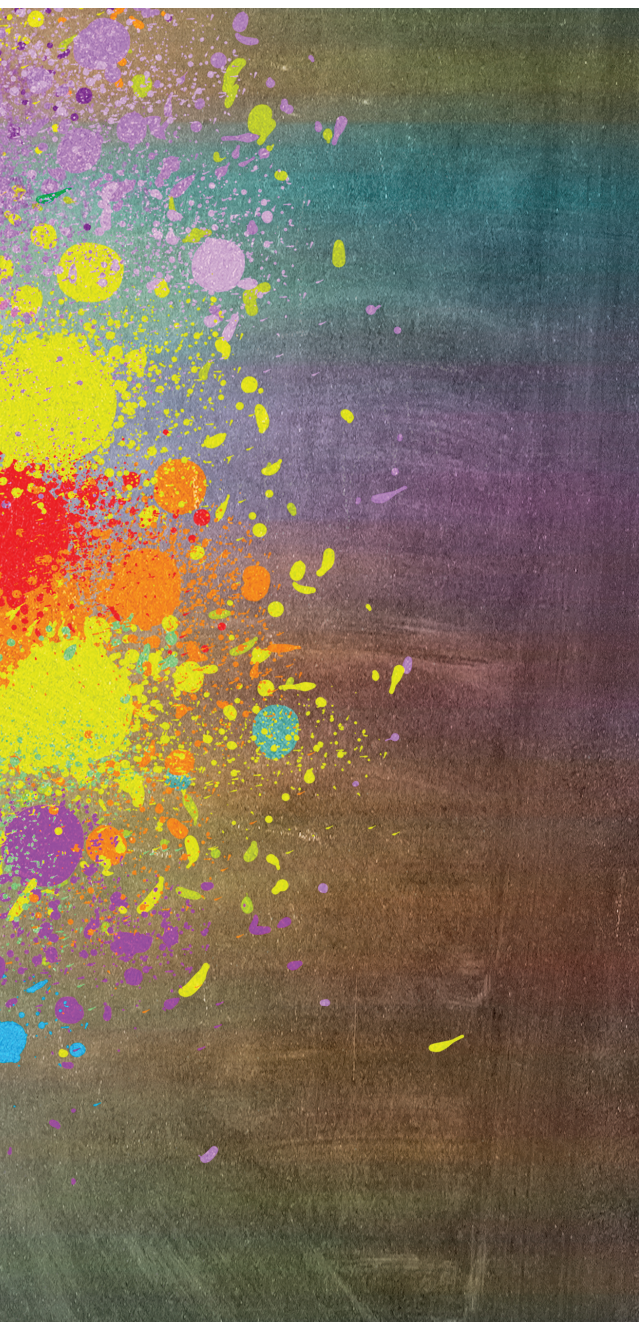
Arisco no período em apreço, numa reunião informal, que nos caracterizou as atividades levadas a cabo nestas sessões:

«Quisemos aproveitar o potencial criativo da arte para trabalhar com jovens a inteligência emocional e a possibilidade de identificar e refletir sobre os seus sentimentos, utilizando a técnica de expressão visual do collage como mediador artístico.»

O ponto de partida foi o material «Baralhções», da Arisco, pensado para trabalhar diversos temas relativos à educação emo-



#CUIDA-TE+



**"QUISEMOS APROVEITAR O POTENCIAL CRIATIVO DA ARTE PARA TRABALHAR COM JOVENS A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A POSSIBILIDADE DE IDENTIFICAR E REFLETIR SOBRE OS SEUS SENTIMENTOS, UTILIZANDO A TÉCNICA DE EXPRESSÃO VISUAL DO COLLAGE COMO MEDIADOR ARTÍSTICO."**

cional, constituído por um conjunto de 70 cartas, em que cada uma contém uma imagem, onde está ilustrada uma emoção.

Depois de uma dinâmica de apresentação, foi proposto que cada jovem escolhesse uma carta/sentimento, tendo depois que encontrar, em pequeno grupo, outras cartas similares à sua, discutindo entre si as suas escolhas e os sentimentos evocados. Partindo dessa discussão em pequeno grupo, selecionaram-se imagens - a partir do material disponível na sessão (de entre imagens

de revistas e papéis vários) - para compor a própria «obra» sobre esse sentimento, através da técnica collage, sob orientação das dinamizadoras.

Depois de realizado o trabalho visual, fez-se a apresentação de cada trabalho em grande grupo, abrindo um espaço de debate e reflexão sobre os sentimentos abordados.»

Tendo em conta os objetivos expressos na candidatura e nos relatórios elaborados, perguntámos de que forma eram trabalhadas competências como concentração e foco, criatividade e improviso, dado que a metodologia se focava fundamentalmente no trabalho da expressão emocional.

«O papel dos monitores-formadores é fundamental. É como se estivessem ali, presentes no trabalho em pequeno grupo, para dar significado ao que é expressado, com perguntas que colocam, como «porque é que juntaste estas duas imagens aqui? Porque é que esta parte está neste canto da folha e não está noutra sítio qualquer? Como é que pensaste conjugar estas partes?» E aí, obviamente estão a trabalhar conhecimento, capacidade

crítica, estás a dirigir a atenção para determinados aspetos e por isso trabalhas o foco». Também considerámos importante relembrar o âmbito do dispositivo em que a atividade se insere e de que forma é que, através da metodologia descrita, se estaria a trabalhar a Saúde Juvenil – uma vez que nem sempre eram abordadas explicitamente as áreas de intervenção do Cuida-te + (Saúde Sexual e Reprodutiva, Comportamentos Aditivos e Dependências, Saúde Mental / Psicológica e Alimentação e Atividade Física e Desportiva). «Eu penso que é sobretudo na área das competências psicossociais. Se tivermos em conta que o trabalho em saúde juvenil é um trabalho muito à ré de quando surgem os problemas, é como se estivessemos a trabalhar sempre sobre a estrutura do jovem. Quanto mais esta sua estrutura estiver fortalecida em termos das competências, mais provável é que assuma comportamentos em prol da sua saúde e que minore riscos em relação a ela. (...) Não é preciso ir ao encontro, diretamente das temáticas de intervenção para estarmos a fazer um trabalho de educação para a saúde. Até porque não nos podemos esquecer das características dos jovens – é muito mais eficaz trabalhar a partir daquilo que eles trazem do que externamente impor algum tema. E também não nos podemos esquecer do caráter pontual deste programa: é que é mesmo só «colocar a sementinha» e esperar que germine...».

A este propósito, convidámos a entrevistada a indicar algumas sugestões de melhoria para futuras edições do programa.

«Sim, o caráter pontual do trabalho... sabemos que é um trabalho «da e na relação» e por isso um trabalho sobretudo de continuidade. E portanto, parece-me fundamental que em decisões em políticas de saúde, de uma vez por todas, percebermos que se não apostarmos na continuidade e na qualidade, não vamos ser eficazes. Até podemos chegar a muita gente, mas não vamos sê-lo. E isto é extensível até para o trabalho com os profissionais – mesmo que estivessemos a dar formação a técnicos, estaríamos a proporcionar que estivessem cada vez mais imbuídos do tipo de postura que mais promove a saúde... um trabalho menos orientador, se calhar, mas mais rico.»

## #AGENDA




**JUVENTUDE**

**30 mai.** **Ação de voluntariado jovem no Paredes Handball Cup '22 | inscrições a decorrer**

O evento desportivo dura cinco dias nos quais se realizam cerca de 600 jogos envolvendo um número que ronda os 3 500 atletas. Além da competição de andebol *indoor*, o torneio contempla, também, o andebol de praia, disputado no Parque da Cidade de Paredes, e o andebol4all.

O IPDJ seleciona, até 30 de maio, 150 voluntários/as que darão apoio à operacionalização do evento.

**Mais informação e candidaturas:** [aqui](#).



**DESPORTO**

**07 jun.** **IPDJ organiza curso E-Learning «Salvaguardar e proteger as crianças e jovens no desporto»**

O curso e-learning «Salvaguardar e proteger as crianças e jovens no desporto», promovido e organizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, é uma das iniciativas do Roteiro nacional para a proteção de crianças e jovens no desporto (2022-2024).

**Para efetuar a inscrição nesta formação e aceder a mais informação:** [aqui](#)



**DESPORTO**

**07 jun.** **IPDJ, em parceria com o ISMAI e CNAPEF, promove seminários «Be like an athlete –BLA» em Lisboa e na Maia**

No dia 7 de junho, no Auditório do Centro de Juventude de Lisboa, e, no dia 9, no Auditório da Universidade da Maia, realizam-se dois Seminários, promovidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, pela Universidade da Maia e pelo Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto integrados no projeto europeu BLA – Be Like an Athlete

**Saiba mais e como concorrer** [aqui](#)



**DESPORTO**

**02 jun.** **III Colóquio Internacional Desporto, Ética e Transcendência «Desporto e Ca(u)sa Comum»**

No próximo dia 2 de junho, entre as 09h00 e as 18h00, realiza-se, no auditório da Universidade Católica, o III Colóquio Internacional Desporto, Ética e Transcendência «Desporto e Ca(u)sa Comum» - 2022.

A participação é gratuita mediante inscrição online, até ao dia 27 de maio 2022 e certificada com 1,4 UC (componente geral) para treinadores/as de desporto, técnicos/as de exercício físico e diretores/as técnicos/as.

**Saiba mais:** [aqui](#)

## #DICASDENUTRIÇÃO

Antes de mais, é necessário clarificar que dieta define-se como o conjunto de alimentos e bebidas ingeridos diariamente por uma pessoa, ou seja, refere-se aos hábitos alimentares de cada um. Algumas "dietas da moda" prometem uma perda de peso eficaz num período de tempo bastante reduzido, levando um grande número de pessoas a experimentar e aderir.

### MAS... O QUE ACONTECE A SEGUIR?

Difícil não é perder peso mas sim manter o peso perdido. Alguns estudos mostram que quase três quartos das pessoas retomam os hábitos alimentares antigos e recuperam o peso. Desta forma, as dietas que inicialmente são vistas como uma solução, podem tornar-se um grande problema!

### ENTÃO COMO POSSO PROMOVER UM EMAGRECIMENTO?

Em primeiro lugar, é importante perceber que o nosso peso é determinado pelo balanço entre as calorias que ingerimos e as calorias que gastamos diariamente. Desta forma, se pretende perder peso, o primeiro passo será promover um balanço energético negativo, o que significa que necessita de ingerir menos calorias do que aquelas que gasta (défice calórico).

Deve ter também em consideração que a qualidade do emagrecimento, tanto do ponto de vista da saúde como da otimização da composição corporal (perda de gordura e manutenção de massa muscular), vai depender não só da restrição e qualidade da alimentação, mas também da proporção dos macronutrientes (hidratos de carbono, proteína e gordura) e do treino.

Há cada vez mais estudos que têm demonstrado que a proteína tem uma função vital na manutenção da massa muscular durante o défice calórico. Trata-se também do macronutriente que confere uma sensação de saciedade mais prolongada e que possui um efeito térmico maior, ou seja, a sua digestão requer um gasto calórico superior. Desta forma, a proteína pode ser uma das maiores aliadas na perda de massa gorda.

Relativamente aos hidratos de carbono e gordura, estudos demonstram que, quando o teor de proteína é igual, quer as dietas low carb (baixo teor de hidratos de carbono), quer as dietas low fat (baixo teor de gordura), funcionam de igual forma na perda de peso, desde que promovam um balanço energético negativo. Por este motivo, a longo prazo nenhuma dieta parece ser superior ou apresentar melhores resultados no emagrecimento, desde que promovam um défice calórico.

Neste sentido, se o seu objetivo é emagrecer e manter o peso a longo prazo é importante me-

lhorar a sua qualidade de vida, devendo, por isso, apostar numa reeducação alimentar. Deixe-se de listas intermináveis de alimentos proibidos. Comer de tudo é permitido, desde que seja feito com "conta, peso e medida".

A chave para o sucesso parece estar relacionada com a mudança do estilo de vida, nomeadamente dos hábitos alimentares e exercício físico. Além disto, a reeducação alimentar deve ser o mais próxima possível da realidade de cada um, tendo em consideração as suas preferências, necessidades e história alimentar.



Conteúdo da responsabilidade da equipa de nutricionistas do Instituto Português do Desporto e Juventude

#BREVES

## XXVIII ASSEMBLEIA GERAL DO CONSELHO IBERO-AMERICANO DO DESPORTO (CID)



Santo Domingo (República Dominicana) recebeu, no dia 26 de abril de 2022, a XXVIII Assembleia Geral do CID, na qual Portugal se fez representar pelo Presidente do IPDJ, e que contou com a participação dos representantes da Secretaria-Geral Ibero-Americana, da Organização dos Estados Ibero-Americanos, da Agência Mundial Antidopagem e do Observatório Global para a Igualdade de Género e Desporto.

Dos temas discutidos, destacam-se o desporto para o desenvolvimento sustentável e a igualdade de género no desporto.

Os representantes da UNESCO apresentaram o seu programa *FIT for LIFE*, desenhado para acelerar a recuperação da COVID-19, apoiar políticas inclusivas e integradas e melhorar o bem-estar dos jovens em todo o mundo. Deram ainda nota dos avanços e próximos passos da iniciativa conjunta do CID e da UNESCO, com o apoio da GIZ «Guia metodológico de indicadores para o desenvolvimento no contexto da Agenda 2030», que procurará criar indicadores para medir o impacto do desporto e atividade física para o desenvolvimento

sustentável, na Ibero-América. Ao nível da igualdade de género, a Dr<sup>a</sup> Payoshni Mitra, diretora do Observatório Global, apresentou a nova identidade da organização, orientada para a ação ao nível efetivamente global, no e pelo desporto, para fazer face às lacunas de conhecimento e desigualdades existentes, questionando, envolvendo e empoderando as diferentes partes interessadas, em prol da igualdade de género.

À margem da Assembleia, houve ainda lugar a uma reunião técnica da Rede Ibero-Americana Mulher e Desporto (REDIMYD), na qual os representantes puderam discutir em maior detalhe as ações em curso nos Estados-Membros, tendo também sido apresentado o plano de trabalhos da Rede para os próximos anos.

### MAIS INFORMAÇÕES:

Sobre a XXVIII Assembleia Geral Ordinária:

<http://coniberodeporte.org/es/noticias/item/377-xxviii-asamblea-general-del-cid>

Sobre o CID: <http://coniberodeporte.org/es>

## SEMINÁRIO «BE LIKE AN ATHLETE –BLA»



▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI

an Athlete (que envolve Portugal, Espanha, Irlanda, Itália e Suécia) que combina os objetivos de traçar um perfil sociopsicológico de estudantes-atletas envolvidos/as em programas de carreira dual e contribuir para o desenvolvimento positivo dos/as jovens.

O propósito maior é melhorar e equilibrar os resultados desportivos e os resultados escolares daqueles/as que estão envolvidos/as em programas de carreira dual. Simultaneamente, através de uma melhor compreensão de seu perfil sociopsicológico, o BLA também visa reduzir o abandono desportivo das pessoas jovens.

No dia 7 de junho, no Auditório do Centro de Juventude de Lisboa, e, no dia 9, no Auditório do Universidade da Maia, realizam-se dois Seminários, promovidos pelos Instituto Por-

tuguês do Desporto e Juventude, Universidade da Maia e Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto integrados no projeto europeu BLA – Be Like



**ANO  
EUROPEU DA  
JUVENTUDE**

**#VERDE**  
PARA MAIS  
OPORTUNIDADES

**#DIGITAL**  
PARA NOVAS  
PERSPETIVAS

**#INCLUSÃO**  
PARA UMA  
CIDADANIA  
PLENA



[HTTPS://ANOEUROPEUJUVENTUDE.IPDJ.GOV.PT](https://anoeuropējuventude.ipdj.gov.pt)

Uma iniciativa de:



Cofinanciado pela  
União Europeia



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

Parceiros:



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Juventude