

# di

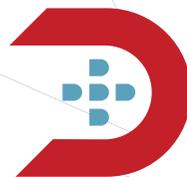
## REVISTA

Bimestral | N.º 9 | jul/ago 2022

DESPORTO E JUVENTUDE

# 10 ANOS DOS TESOUROS DO MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

Pág. 4 a 13



MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

10 ANOS

**SOLIDARIEDADE INTERGERACIONAL NO DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE**

PAG.18

JUVENTUDE

**CANDIDATURAS ABERTAS AOS PRÉMIOS DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE**

PAG. 19

AEJ

**VISITA DO SECRETÁRIO DE ESTADO AO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR**

PAG.20 a 21

DESPORTO

# #ÍNDICE

jul/ ago. '22

16	#JOGOS MUNDIAIS	15	#PLANO NACIONAL PARA A JUVENTUDE	4	#MUSEU DO DESPORTO
17	#JOGOS MEDITERRÂNEO	18	#DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE	19	#ANO EUROPEU DA JUVENTUDE
20	#CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR	23	#DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO	24	#PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO
29	#CLUBE TOP	26	#RELAÇÕES INTERNACIONAIS	30	#CENTRO DESPORTIVO NACIONAL DO JAMOR
32	#INTERNET SEGURA	34	#NUTRIÇÃO	35	AGENDA

# #EDITORIAL

# 10 ANOS É APENAS O COMEÇO



**Vítor Pataco**

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Assinalou-se a 12 de julho de 2022 o 10.º aniversário do Museu Nacional do Desporto, como espaço de portas abertas. A sua identidade foi criada em 1985, com o decreto-Lei n.º 295/85 de 24 de julho, tendo a abertura ao público ocorrido há precisamente 10 anos. Em termos históricos, uma década torna-se relativa, uma vez que, por exemplo, a peça mais antiga do espólio do Museu data do século XVI (1577). Nestes primeiros 10 anos, foram registados mais de 40 exposições, 300 eventos, inúmeras visitas guiadas e mais de 42 mil visitantes. No entanto, estes números não fazem justiça aos tesouros do Museu Nacional do Desporto, guardião de um acervo de referência a nível mundial, não apenas na exata medida da glória desportiva portuguesa – do espólio de Moniz Pereira e do arquivo fotográfico completo de António Capela à Biblioteca Nacional de Desporto, com mais de 60 mil títulos disponíveis –, mas também pela panóplia de peças que têm vindo a formar a memória coletiva do Desporto e é um orgulho para o IPDJ ser o responsável pela ampliação e conservação dessa memória. Precisamente um mês depois dessa data comemorativa, assinalou-se uma outra,

igualmente importante para o IPDJ: o Dia Internacional da Juventude. A 12 de agosto, proclamado pelas Nações Unidas em 1999 e, este ano subordinado ao tema da Solidariedade Intergeracional, celebrou-se por todo o país, mas, especialmente, em Ponte de Sor, com o acompanhamento do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, este dia especial em que os mais jovens são o centro das atenções e o qual foi alvo de uma reportagem que pode ler nesta edição. Dia Internacional em Ano Europeu da Juventude (AEJ), cujo calendário de atividades vai já a meio e que ainda tem aberto o prazo de candidaturas – até 30 de novembro – aos três concursos de prémios AEJ: Criarte; Europa para Ti; Investigação sobre Juventude. Não esqueçamos as participações de Portugal nos Jogos do Mediterrâneo (Oran, Argélia) e nos Jogos Mundiais (Birmingham, Estados Unidos da América), com excelentes desempenhos em ambas as competições e que continuam a abrir boas perspetivas para o ciclo olímpico e parolímpico que também já vai a meio: estamos a menos de dois anos de Paris 2024! Não falta, como sempre, motivos para uma leitura atenta de mais uma edição da DJ – Desporto e Juventude.

**“ NESTES PRIMEIROS 10 ANOS, FORAM REGISTADOS MAIS DE 40 EXPOSIÇÕES, 300 EVENTOS, INÚMERAS VISITAS GUIADAS E MAIS DE 42 MIL VISITANTES. NO ENTANTO, ESTES NÚMEROS NÃO FAZEM JUSTIÇA AOS TESOuros DO MUSEU NACIONAL DO DESPORTO ”**

# MUSEU NACIONAL DO DESPORTO 2012-2022 10 ANOS DE ABERTURA AO PÚBLICO

MAIS DE 40 EXPOSIÇÕES

MAIS DE 300 EVENTOS

MAIS DE 150 VISITAS GUIADAS

MAIS DE 42 000 VISITANTES

**E**m 2022 o Museu Nacional do Desporto comemora 10 anos de abertura ao público. Para assinalar a data, o Museu vai inaugurar brevemente uma exposição que assinala os momentos mais marcantes e a atividade que desenvolveu nesta década (2012-2022). Nela se passarão em revista as cerca de 40 exposições que o Museu organizou – algumas em parceria com outras entidades, dentro e fora das suas instalações –, destacando-se as mais emblemáticas.

Os visitantes terão oportunidade de conhecer

algumas das muitas peças da vasta coleção do Museu, pelo seu valor ou pela sua relevância patrimonial e sentimental, numa linha de tempo em que se cruzam alguns dos maiores feitos por atletas portugueses que ficam na história do Desporto nacional. Haverá, ainda, um espaço interativo e instagramável, para partilhar a experiência da visita ao Museu Nacional do Desporto.

Esteja atento à página online ou acompanhe o Museu nas redes sociais.



**PRESEVAR** o património desportivo português: Uma das principais missões do Museu, fomentando sua conservação, inventário, documentação, investigação e comunicação.

**COMPREENDER O DESPORTO** Outra das suas mais importantes missões para o reconhecimento do valor educativo, social, cultural, económico, científico do desporto enquanto património nacional e universal.

**A BIBLIOTECA** Nacional do Desporto: Disponibiliza ao público um acervo significativo sobre a história do desporto em Portugal e conta com um acervo de cerca de 60 000 itens registados. / LIVROS raros.

**COLEÇÃO** conta com mais de 18 mil objetos catalogados. Uma parte deste catálogo já está disponibilizada online. É constituído por uma grande variedade de objetos, agrupados segundo a sua função ou uso.

**UM VALIOSO ARQUIVO HISTÓRICO** com diversas e importantes coleções.

## EXPOSIÇÕES EM CURSO

### NO MUSEU

- ORA BOLAS!
- VIDA E OBRA + SALA DE TRABALHO
- AS FORMAS DO DESPORTO

### NO CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR

- A ARTE DE NADAR
- No Túnel do Estádio Nacional

#MUSEUDODESPORTO

#MUSEUDODESPORTO

# PRECIOSIDADES QUE CORREM PELO TEMPO

**CONHEÇA OS AUTÊNTICOS TESOUROS DO MUSEU NACIONAL DO DESPORTO, QUE VALORIZAM UM ESPÓLIO INCOMPARÁVEL DA HISTÓRIA DO DESPORTO NACIONAL E INTERNACIONAL. SELOS, FOTOGRAFIAS, OBRAS DE ARTE, EQUIPAMENTOS, COMPONENTES LÚDICAS, MATERIAL TÉCNICO E OS SÍMBOLOS DE MAIOR GLÓRIA: OS TROFÉUS.**

Um museu, seja de que natureza for, não deve ser reduzido ao mero repositório de artefactos e objetos que assinalem momentos importantes da história, virados até para um certo saudosismo. É importante conhecer o passado para se perceber o presente e perspetivar (melhor) o futuro. O acervo do Museu Nacional do Desporto (MND) consegue recuar ao século XVI, com a edição do «Livro Antigo I de Arte Gymnastica: Hieronymi Mercurialis» (1577), mas também, suspenso no salão da biblioteca – ela própria um baú de tesouros, como se pode comprovar... –, o K2 com que Emanuel Silva e Fernando Pimenta conquistaram a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Londres (2012).

Estão representadas todas as modalidades praticadas em Portugal, algumas caídas em desuso, como é o caso dos jogos de tabuleiro. E não se pense que jogos de tabuleiro não é desporto, pois as secções de xadrez do Clube dos Galitos ou do Vitória de Guimarães defenderão precisamente o contrário! A DJ foi ao MND para abrir o cofre e mostrar o que de mais valioso, mais emblemático e mais afetivo há para mostrar ao país. Algumas peças já se encontram em exposição, mas outras só surgem em público durante alguma exposição temporária ou por cedência a outros espaços museológicos, o que acontece com frequência. O espólio, na sua maioria com origem em

doações, conta bem a história do desporto em Portugal, não apenas com conquistas assinaladas, como o calçado usado por Fernanda Ribeiro no ouro olímpico de Atlanta, ou apenas de recreio, como os patins em madeira, de D. Luiz Filipe, príncipe herdeiro de D. Carlos e D. Amélia, encontrados no Paço de Vila Viçosa. Um selo adicional de imposto postal de 15 centavos. A sua falta implicava a multa dobrada sob a forma de um selo de 30 centavos. Foram emitidos 1.800.000 selos, que renderam 90 contos de réis e permitiram o envio de 29 homens a Amsterdão. Portugal esteve presente em 8 modalidades: atletismo, esgrima, futebol, halterofilia, hipismo, luta, pentatlo e vela. Paulo d' Eça Leal, Mário de Noronha, Jorge Paiva, Frederico Paredes, João Sassetti e Henrique da Silveira ganharam uma medalha de bronze coletiva em esgrima (espada). E, ainda, porque foi o primeiro selo de temática olímpica emitido por um país não organizador dos Jogos.

doações, conta bem a história do desporto em Portugal, não apenas com conquistas assinaladas, como o calçado usado por Fernanda Ribeiro no ouro olímpico de Atlanta, ou apenas de recreio, como os patins em madeira, de D. Luiz Filipe, príncipe herdeiro de D. Carlos e D. Amélia, encontrados no Paço de Vila Viçosa. Um selo adicional de imposto postal de 15 centavos. A sua falta implicava a multa dobrada sob a forma de um selo de 30 centavos. Foram emitidos 1.800.000 selos, que renderam 90 contos de réis e permitiram o envio de 29 homens a Amsterdão. Portugal esteve presente em 8 modalidades: atletismo, esgrima, futebol, halterofilia, hipismo, luta, pentatlo e vela. Paulo d' Eça Leal, Mário de Noronha, Jorge Paiva, Frederico Paredes, João Sassetti e Henrique da Silveira ganharam uma medalha de bronze coletiva em esgrima (espada). E, ainda, porque foi o primeiro selo de temática olímpica emitido por um país não organizador dos Jogos.

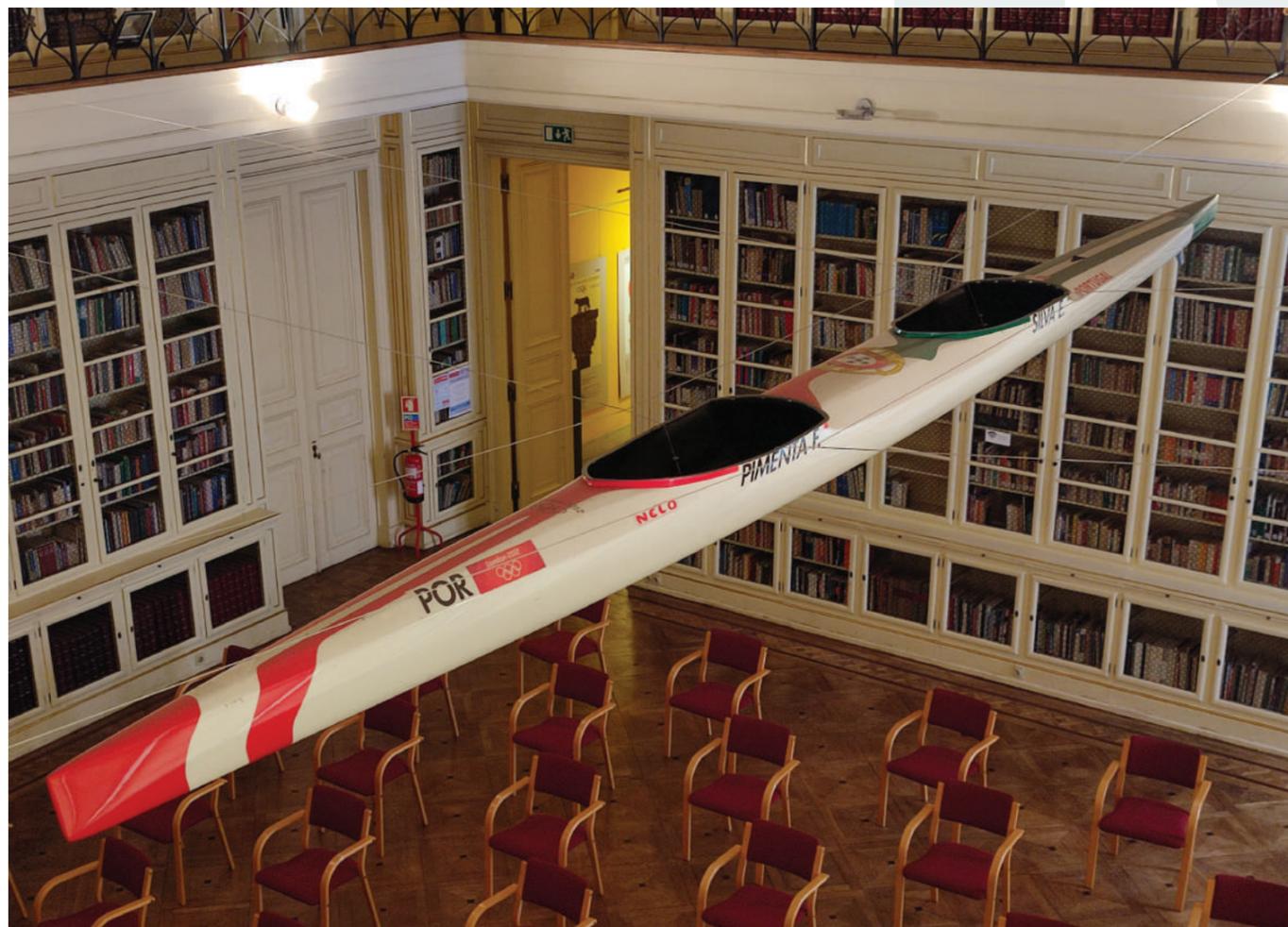
o percurso histórico do desporto em Portugal, desde a década de 1950 até ao início da década de 1990.

## QUADRO JOGANDO TÊNIS, DE FRANCISCO VILAÇA, 1889

Este quadro espetacular, da autoria de Francisco VILLAÇA (1850-1915), arquiteto, pintor e decorador dos finais do século XIX e início século XX, é uma das peças mais preciosas da coleção do Museu Nacional do Desporto. Um artigo recente forneceu uma pista quanto à proveniência da obra que poderá ter sido feito para a Sala de bilhar da Casa de Pau de Bandeira, na freguesia da Lapa, em Lisboa. Uma carta de Vilaça ao Conde de Valençães sobre a obra para a Sala do bilhar faz menção de 4 panneaux (0,70 x 1,60) e um grande (3,60 x 1,60). São conhecidos dois destes panneaux em coleção particular, cujo estilo, paisagem e modo de retratar as personagens são em tudo semelhantes. Também as medidas correspondem às do painel grande referido na carta, assim como as datas em que as obras se executaram. Coincidência?

## LIVRO ANTIGO I O LIVRO DE DESPORTO MAIS ANTIGO EDITADO NO MUNDO

Na biblioteca do Museu Nacional do Desporto pode encontrar o livro «De Arte Gymnastica», de Hieronymi Mercurialis, considerado o primeiro livro de desporto editado em todo o mundo. Aborda a história das atitudes e práticas dos gregos e romanos sobre dieta, higiene, banho, e exercício físico. Descreve diversas formas de atividade física com os seus benefícios: dança, jogos de bola, caminhar, correr, saltar, lança-



## AS MAIS VALIOSAS

### COLEÇÃO DE SELOS

A coleção filatélica do Museu Nacional do Desporto é a coleção mais valiosa e completa de todo o seu acervo, atingindo perto de 90% das emissões dos correios de todo o mundo sobre a temática do desporto, desde 1896 até ao ano de 2005 aproximadamente. O número de peças filatélicas no acervo do MND (entre selos, blocos, cartas, bilhetes postais, provas de artista, carimbos, e outros itens filatélicas) estima-se em aproximadamente 60.000 (não contabilizando um grande número de selos existindo em duplicado, bem como cartas – que são peças únicas – não integradas nos álbuns). Existem peças de grande valor de mercado, por exemplo, a série completa dos selos emitidos pela Grécia por ocasião dos Primeiros Jogos Olímpicos em Atenas 1896. Na enorme coleção de selos de temática desportiva do Museu Nacional do Desporto existe um selo, português, que é triplamente único. Único, porque foi a primeira vez no mundo inteiro que os anéis olímpicos apareceram na filatelia. Desde então, os anéis são utilizados em quase todos os selos olímpicos, de tal modo que, quando faltam, o termo utilizado para descrevê-los é "sem anéis". Mas também, porque foi a primeira vez em Portugal que um selo ajudou a financiar a participação de uma delegação nos Jogos Olímpicos de Amsterdão. Nos chamados "dias olímpicos", de 22 a 24 de maio de 1928, toda a correspondência era obrigatoriamente franquada com

## ARQUIVO FOTOGRÁFICO DE ANTÓNIO CAPELA

A entrada dramática em campo, em dia de chuva, do trio de arbitragem liderado pelo "mestre" Joaquim Campos seguido das equipas de "antigas glórias" do Sporting e do Benfica num jogo não oficial em Alvalade, em finais da década de 1960. E um momento único do Atletismo nacional, Carlos Lopes e Fernando Mamede lado a lado a saltar um obstáculo numa prova de corta-mato. São apenas dois momentos captados através da lente de António Capela (1927-1996), um dos mais importantes fotógrafos desportivos portugueses do seu tempo e cujo espólio no Museu Nacional do Desporto conta cerca de 10.000 fotografias que testemunham



Na imagem: Conjunto de dois selos: um de 15 centavos e um de multa, de 30 centavos, 1928

Árbitro Joaquim Campos à entrada de um jogo Sporting-Benfica em Alvalade. S.d.



Carlos Lopes e Fernando Mamede saltando um obstáculo, s.d. Inv. MND.CAPATL.0069

## #MUSEUDODESPORTO

mento do disco, exercício com halteres, jogos, canto, equitação, natação, luta, boxe e até mesmo pesca e caça. É um dos primeiros livros a discutir o valor terapêutico da gymnastica para fins terapêuticos e medicinais. A gymnastica é concebida como o «modo de exercitar o corpo», mais do que um tipo-modalidade-forma particular de prática física.

### LIVRO ANTIGO II ARTE DA CAÇA DA ALTANERIA, 1616

Publicação importante para a época, em plena dinastia filipina, para a prática de caça de altaneria em Portugal. É um relato exaustivo de todas as práticas e técnicas de caça com aves de rapina, assim como do seu tratamento e cuidados a ter com estas aves. Não é esquecida a migração de algumas espécies.

### LIVRO ANTIGO PORTUGUÊS: TRATADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA DOS MENINOS, PARA USO DA NAÇÃO PORTUGUEZA, 1790

O livro "Tratado da educação física dos meninos, para uso da nação portuguesa", publicado pela Academia Real das Ciências em 1790, aborda os conceitos de "Educação Física" e de "Exercício Físico" que se inserem numa preocupação higienista, caracterizada por um novo modo de lidar com o corpo. A noção de competição ainda não está presente nesta aceção de "Educação Física", que apenas seria introduzida no final do séc. XIX, razão pela qual não se poderá considerar na noção de "Educação Física" usada pelo autor, Francisco de Melo Franco, com um propósito "desportivo".

### PERIÓDICOS «NÚMEROS 1»

A coleção de primeiros números de periódicos desportivos do Museu Nacional do Desporto conta mais de 300 títulos desde o «Jornal dos Caçadores», de 1895, geralmente considerado como o primeiro periódico português de temática desportiva. A Sociedade Hípica Portuguesa (SHP), fundada em 23 de março de 1910, iniciou no mesmo ano a publicação de uma revista de periodicidade mensal que se assumiu como a voz do desporto equestre português nos anos seguintes, contribuindo para o desenvolvimento da modalidade, até à fundação da Federação Equestre Portuguesa em 1927. Foi a SHP, na pessoa de Manuel Latino, um dos fundadores da Sociedade Hípica Portuguesa, que impulsionou a criação da Federação. Manuel Latino seria mais tarde presidente da Federação Equestre Portuguesa entre 1938 e 1957.

Na imagem: Painel de decoração de parede. JOGANDO TÊNIS. Francisco Villaça, 1889. Óleo sobre tela. 363x163cm. Nº inv. MND.10412



Livro antigo I De arte gymnastica: hieronymi mercurialis, 1577



Livro antigo II Arte de caça da altaneria, 1616



Livro antigo português: Tratado da educação física dos meninos, para uso da nação portuguesa, 1790



Revista ilustrada da sociedade hípica portuguesa - Nº1, 20 de abril de 1910



Periódicos números 1: Jornal dos caçadores. - Nº1, janeiro de 1875

### JORNAL N.º 1 | REVISTA STADIUM - REVISTA PORTUGUESA DE TODOS OS SPORTS; NÚMERO 1, 17 DE FEVEREIRO DE, 1932

A Stadium foi uma publicação muito importante no panorama da história da imprensa desportiva portuguesa no período entre o início da Ditadura Militar em 1926 e o fim da II Guerra Mundial em 1945, vendida pelo preço de 1 escudo.

O primeiro número da Stadium foi lançado a 17 de fevereiro de 1932, tendo incluído desde sempre no seu cabeçalho o subtítulo "Revista portuguesa de todos os sports". Esta publicação semanal, dirigida por Carlos da Silveira, era de elevada qualidade na imagem e no grafismo, o que tornou esta revista uma revista inovadora, não só a nível da imprensa desportiva como a nível da imprensa em geral. Em 1938 já se intitulava mesmo "O Maior Seminário Desportivo da Península". A revista Stadium viria a desaparecer em dezembro de 1951, depois de ter deixado a sua marca nas décadas de 1930 e 1940, muito longe do 24 de Abril de 1974 e ainda mais do dia 3 de maio de 1993, quando foi criado o Dia Mundial da Liberdade de Imprensa, pela Assembleia Geral das Nações Unidas.

### PATINS DO PRÍNCIPE D. LUIZ FILIPE DE BRAGANÇA

Par de patins em madeira, encontrados no

Palácio Ducal de Vila Viçosa, que terão pertencido ao Príncipe D. Luiz Filipe de Bragança, filho do rei Dom Carlos e da rainha Dona Amélia.

### AS MAIS AFETIVAS

#### GRAND BI

Este exemplar de uma bicicleta grand-bi, de ca. 1880 e com uma roda dianteira de 100 cm, encontra-se no Museu Nacional do Desporto. A história da bicicleta começa com a invenção, em 1817, do primeiro velocípede pelo Barão Karl Drais von Sauerbronn (1785-1851). A draisienne — ou laufmaschine, literalmente máquina de correr — era constituída por um tronco de madeira ligando duas rodas, e impulsionada a força de pés.

Foi quase meio século depois, em 1861, que esta máquina de correr conheceu a sua primeira alteração significativa. Os franceses Pierre e Ernest Michaux, pai e filho, tiveram a ideia de fixar pedais no eixo da roda da frente de uma draisienne. Foi necessário aumentar o diâmetro da roda para andar mais depressa, desenvolvendo-se, perto de 1870, o grand-bi, com a sua enorme roda dianteira e uma roda traseira

## #MUSEUDODESPORTO

muito mais pequena. A dificuldade de manobrar esta máquina e o facto de ser pouco segura para utilizações que não fossem a competição desportiva, fez que esta rapidamente perdesse terreno para um biciclo de mais fácil condução. Já em meados da década de 1880, uma nova tecnologia — a tração através de uma corrente ligada ao eixo da roda traseira — permitiu diminuir o tamanho das rodas, e o grand-bi passou a fazer parte da história.

### LIVRO - ESPÓLIO SOUSA COUTINHO XI OLIMPIÁDA BERLIM, 1936

Livro de lembrança dos Jogos Olímpicos de Berlim, com fotografia autografada de Hitler, fotografias das instalações desportivas do Estádio de Berlim, e duas páginas manuscritas com as assinaturas de atletas que ganharam uma medalha de ouro. Na página da direita, linha superior, reconhecem-se as assinaturas de Jesse Owens (4 medalhas: 100m, 200m, 4x100m, salto em comprimento) e Cornelius Johnson (salto em altura).

O livro pertence ao espólio de Domingos Sousa Coutinho, Marquês do Funchal, medalha de bronze em hipismo, na prova de obstáculos por equipas, juntamente com os tenentes Mena e Silva e José Beltrão (todos ex-alunos do Colégio Militar).

### SAPATOS DE CORRIDA DE SARSFIELD RODRIGUES

António Sarsfield Rodrigues (1905-1994), atleta do Sport Club do Porto, foi recordista nacional e várias vezes campeão nacional dos 100m e 200m. O seu recorde dos 100m, com o tempo de 10s6, obtido em 1932, perdurou até 1964 (José Rocha 10s5). Participou nos Jogos Olímpicos de Los Angeles

em 1932, na prova dos 100m. Foi o único atleta na modalidade de atletismo, entre os sete participantes portugueses (modalidades de tiro e pentatlo moderno). Naquele tempo, os atletas não tinham as condições que têm atualmente. A viagem para o outro lado do Atlântico era longa. Primeiro de comboio até ao Havre, em França, depois a travessia do Oceano, de barco, até Nova Iorque e novamente de comboio até à Los Angeles na Costa Oeste. Treinou como pôde no barco e no comboio. Chegou à Los Angeles no dia anterior à única prova eliminatória em que competiu, tendo terminado em 5º lugar com 11s5. O vencedor dos 100m foi Eddie Tolan, com 10s38.

### COLEÇÃO MONIZ PEREIRA – FOTO FINISH CARLOS LOPES

Mário Moniz Pereira, nasceu a 11 de fevereiro de 1921, foi um dos grandes nomes do desporto português, professor, desportista, atleta, treinador e compositor de vários fados. Foi praticante de várias modalidades desportivas e era conhecido em Portugal como "Senhor Atletismo". Mário Moniz Pereira foi um "fazedor de campeões" que projetaram Portugal no desporto mundial, como Carlos Lopes, Fernando Mamede, Domingos Castro, Dionísio Castro, Francis Obikwelu e Naide Gomes.

Entre inúmeros outros prémios, recebeu a medalha Doutor Honoris Causa em Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, em 2001. Faleceu no dia 31 de julho de 2016, aos 95 anos de idade. O Prof. Moniz Pereira ficou conhecido como o "Senhor do Atletismo". No acervo do Museu Nacional do Desporto encontram-se objetos diversos, documentos, livros, cadernos de apontamentos, pautas musicais, diplomas variados,

medalhas, cartões de múltipla pertença e ainda álbuns fotográficos nos quais regista momentos diferentes da sua vida. A sala de trabalho do Professor está reconstituída no Museu Nacional do Desporto e é fiel depositária da sua história.

### BRINQUEDOS E JOGOS: JOGO DE TABULEIRO: JOGO DA GLÓRIA BRINQUEDO JOGO DE FUTEBOL, DÉCADA DE 1950

Os jogos de tabuleiro e os brinquedos lembram a importância das dinâmicas da vida real, em família ou noutros ambientes de socialização. Para serem jogados, requerem imaginação e interação literal, em vez de virtual. E estão a tornar-se um hobby e a voltar a ser populares! Os jogos de tabuleiro, por exemplo, são jogos de mesa que normalmente usam peças movidas ou colocadas em um tabuleiro pré-marcado (superfície de jogo) e geralmente incluem elementos de mesa, cartas, role-playing e miniaturas.

'Jogo de tabuleiro' é um termo genérico para um jogo jogado pela colocação, movimentação ou remoção de peças em um tabuleiro e que utiliza um formato de jogo no qual as peças são movidas de maneiras específicas em um tabuleiro marcado com um padrão. A origem deste tipo de jogo perde-se no tempo e as investigações arqueológicas trazem, por vezes, ao de cima, artefactos que desvendam mistérios em relação aos jogos antigos.

A divulgação do Jogo da Glória, por exemplo, parece estar associada a Francisco de Médici, que governou Florença entre 1574 e 1587, e que terá oferecido um tabuleiro a Filipe II de Espanha, I de Portugal, deixando-o encantado com as reviravoltas do jogo. Em Portugal, o jogo foi popularizado pela marca Majora, fundada em 1939, no Porto, por Mário



Revista Stadium - Revista Portuguesa de todos os sports; número 1, 17 de fevereiro de 1932



GRAND BI



Patins do Príncipe D. Luiz Filipe de Bragança



Livro jogos Olímpicos 1936 - espólio Sousa Coutinho



Sapatos de corrida de Sarsfield Rodrigues



Espólio de Mário Moniz Pereira: Jogos Olímpicos de 1984, Maratona Masculina de Los Angeles, Carlos Lopes estabelece recorde Olímpico. Reconstituição e pormenor da sala de trabalho do Professor no Museu Nacional do Desporto



Coleção Moniz Pereira - foto finish Carlos Lopes

## #MUSEUDODESPORTO



Jogos e brinquedos: jogo de tabuleiro: jogo de glória



Brinquedo jogo de futebol, década de 1950



Estatueta guarda redes



Coleção de cadernetas de cromos



Caricaturas de Stuart

Troféu Juan António Samaranch, 1982



Sapatilhas de Nelson Évora



José António de Oliveira, pioneira na produção de brinquedos e na publicação de pequenos contos tradicionais. No Museu Nacional do Desporto encontram-se duas versões deste jogo, datados, provavelmente, das décadas de 1920-1930.

O Jogo da Glória não tem padrão único, embora as regras sejam as mesmas, com o circuito em espiral de casas que devem ser percorridas mediante o lançamento do dado. Ao longo do tabuleiro existem casas com penalizações e outras com prémios, vencendo aquele que chegar primeiro ao fim do percurso.

Este jogo, à semelhança de outros, para além de divertimento, serve de suporte ao desenvolvimento intelectual e social da criança, ao mesmo tempo que lhe fornece material para a agilidade mental e para a construção da sua própria personalidade.

Entre outros brinquedos do espólio do Museu, encontra-se um jogo fabricado em Portugal por Osul, Espinho, constituído por um círculo de cartão ilustrado com uma cena de jogo de futebol, envolto em moldura de folha e face superior envidraçada, e espelho na parte inferior. A caixa contém no seu interior uma pequena esfera para ser introduzida nas balizas formadas por pequenas peças de metal.

### COLEÇÃO DE CROMOS E CADERNETAS

Os cromos de futebol aparecem no universo português na década de 1920, na forma de 'cigarette cards', ou seja, pequenas fotografias inseridas nos maços de tabaco. De simples cartões em branco que serviam para reforçar o maço de papel, evoluíram para cartões publicitários com informação sobre produtos comerciais e depois passaram a ser cartões colecionáveis com imagens (fotografias ou desenhos) que funcionavam como estímulo à compra de cigarros.

A temática das imagens variava em função do público-alvo do produto. Os cigarros estavam destinados a um público maioritariamente masculino, utilizando temas como a guerra, o cinema e o desporto. Com o sucesso dos 'cigarette cards', outros produtos, nomeadamente alimentares, adotaram a mesma ideia para atrair e fidelizar clientes. Em Portugal, apareceram os cromos colecionáveis em cadernetas, como incentivo de venda de rebuçados e caramelos.

A pequena estatueta, de cerca de 22 centímetros de altura e com base de mármore, cujo autor é desconhecido, destaca-se pelo movimento muito realista. Data da década de 1930 e a posição da figura parece inspirada numa fotografia de Mihaly Siska, publicada em O Notícias Ilustrado, de 19 de março de 1933.

### CARICATURAS DE STUART

Stuart Carvalhais (1887-1961), caricaturista, ilustrador, pintor, autor de banda desenhada. Entre os temas mais diversificados do quotidiano e da atualidade apanhados pelo seu lápis humorístico também o desporto não lhe escapou. Principalmente o futebol e a Volta a Portugal em bicicleta eram objeto de "humorismos" no jornal A Bola e no Sempre Fixe. A coleção do MND possui vários desenhos originais de Stuart, bem como de Pargana e Francisco Zambujal.

### AS MAIS EMBLÉMICAS

#### TROFÉU JUAN ANTÓNIO SAMARANCH, 1982

O Troféu Juan António Samaranch foi oferecido

a Portugal em 1982, por ter ganho 12 Campeonatos do Mundo de Hóquei em Patins. Desde esse ano, Portugal conquistou o título de Campeão do Mundo quatro vezes, tendo a última ocorrido em 2019, em Barcelona.

Juan António Samaranch (1920-2010) foi um gestor desportivo espanhol, também ministro do desporto sob o regime de Franco (1973-1977) e de 1980 a 2001 foi Presidente de Comité Olímpico Internacional (IOC).

O Troféu, único no mundo, conta a história dos primeiros mundiais de hóquei em patins e encontra-se no Museu Nacional do Desporto.

#### SAPATILHAS NELSON DE ÉVORA

Foi a 21 de agosto de 2008 que Nelson Évora fez história em terras chinesas, com a marca de 17,67 metros no triplo salto, a sua melhor marca da temporada. Valeu-lhe o ouro olímpico que se juntava ao título de campeão do mundo conquistado um ano antes, em Osaka. O registo conseguido pelo português ao quarto salto superou os 17,62 metros do britânico Phillips Idowu, que até era favorito à vitória, mas acabou com a prata, e os 17,59 metros saltados pelo atleta das Bahamas, Leevan Sands.

#### SAPATILHAS USADAS POR FERNANDA RIBEIRO, MEDALHA DE OURO DOS 10 MIL METROS FEMININOS DOS JOGOS OLÍMPICOS DE ATLANTA, 1996

A final dos 10 mil metros femininos nos Jogos Olímpicos de Atlanta foi uma das mais emocionantes de sempre e um momento inesquecível para o desporto português. A 3 de agosto de 1996 (22:00h nos EUA, 03:00 h da manhã do dia seguinte em Portugal), duas atletas chegaram juntas à entrada para a última volta,



Kayak nelo k2 quatro de Emanuel Silva e Fernando Pimenta



Sapatilhas de Fernanda Ribeiro

Bilhete de inauguração do Estádio Nacional



Camisola de Joaquim Agostinho



Camisolas de Peyroteo

a chinesa Wang Junxia e a portuguesa @Fernanda Ribeiro.

O ritmo das duas era o mais rápido alguma vez registado numa prova olímpica feminina desta distância. Após passarem os 9600 metros, já longe das restantes adversárias, elas tinham agora apenas 400 metros para decidir quem se sagraria campeã olímpica. Um duelo de titãs entre a recordista mundial dos 10.000 metros (Junxia) e a recordista mundial dos 5.000 metros (Ribeiro).

A 250 metros da meta, Wang Junxia acelerou o passo, embalada para a vitória e pronta a repetir o triunfo alcançado, dias antes, nos 5.000 metros. Fernanda Ribeiro tentava, aparentemente, segurar o segundo lugar, mas à entrada da reta final, a portuguesa acelerou e conseguiu ultrapassar a chinesa, junto à linha de chegada. Logo a seguir, ergueu os braços e cumpriu o sonho: campeã olímpica...

#### KAYAK NELO K2 QUATTRO, DE EMANUEL SILVA E FERNANDO PIMENTA

Em agosto de 2012, Emanuel Silva e Fernando Pimenta ganharam a medalha de prata em K2 1000 metros nos Jogos Olímpicos de Londres, única medalha ganha por Portugal naqueles Jogos. O Kayak Nelo K2 Quattro, com que realizaram este feito olímpico português, encontra-se em exposição permanente na Biblioteca do Museu Nacional do Desporto.

Tendo começado a produção em 1978, a «Nelo», com fábrica situada em Vila do Conde, é atualmente um dos maiores fabricantes de kayaks e canoas no mundo. Por exemplo, nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, 80% das canoas e caiaques em competição eram

da Nelo Kayaks, tendo ganho 25 medalhas olímpicas das 36 possíveis em pista, bem como uma de ouro em slalom.

O modelo K2 Quattro foi desenvolvido especialmente para os Jogos de Londres com uma tecnologia de construção inovadora, sendo o barco feito numa peça só, contrariamente à técnica de construção anterior em que o casco e o deck eram construídos separadamente.

#### CAMISOLA DE JOAQUIM AGOSTINHO

Joaquim Agostinho (1943-1984) foi um desportista português que se destacou no ciclismo nacional e internacional, tendo iniciado a sua carreira no final da década de 1960. Em 17 anos obteve inúmeros feitos e vitórias e diversos campeonatos, incluindo a Volta a Portugal (1970-1972), com 3 vitórias, a Volta a Espanha (1972, 2º lugar) e a Volta a França (1978-1979, dois terceiros lugares). Venceu o mítico Alpe d'Huez em 1979 (que lhe valeu a colocação do seu busto nesse local, em sua honra). Idolatrado por multidões, era um verdadeiro atleta, considerado «o melhor ciclista português de todos os tempos» (wikiSporting), caracterizado pela sua tenacidade, resistência e força, mas também pelo seu espírito de equipa, de solidariedade, entre-ajuda e fair-play para com os seus colegas, como muitos episódios do seu percurso o comprovam. Recentemente, em 2014, recebeu o prémio Leões Honoris Sporting na categoria Saudade, a título póstumo.

#### CAMISOLAS DE PEYROTEO

Fernando Peyroteo foi um dos melhores jogadores de sempre do Sporting Clube de Portugal e do futebol português. Entre 1937 e 1949

foi o maior «pesadelo» dos guarda-redes: pujante, poderoso no jogo de cabeça, destemido na área, rematador letal. Em 197 jogos do Campeonato Nacional marcou 311 golos, o que constitui a melhor média por encontro (1.68) em termos mundiais. Juntamente com Jesus Correia, Vasques, Travassos e Albano, formou na década de 1940 a temível linha avançada dos «Cinco Violinos», uma autêntica máquina de fazer golos. Em 1957 depois de abandonar o futebol, Peyroteo publicou uma autobiografia, onde abriu o seu baú de memórias, obra que foi recuperada por altura dos 75 anos de estreia de Peyroteo no Sporting Clube de Portugal.

Além da autobiografia, que pode reservar e ler na Biblioteca Nacional do Desporto, o Museu Nacional do Desporto tem na sua coleção duas camisolas que pertenceram ao jogador. Camisola utilizada por Fernando Peyroteo, em finais da década de 1930, ao serviço da Seleção Militar de Portugal. Entre 1930-1960, era habitual a organização de jogos entre seleções militares de diferentes países.

#### BILHETE DE INAUGURAÇÃO DO ESTÁDIO NACIONAL

A festa inaugural do Estádio Nacional em 10 de junho de 1944 foi seguramente o maior evento até então realizado em Portugal, com uma assistência superior à sua capacidade de 50.000 espectadores, e ainda 12.000 participantes entre filiados da Mocidade Portuguesa, atletas e militares. Cerca de uma centena de autocarros traziam pessoas vindas de vários pontos do país. Estimava-se que 20.000 pessoas se serviram do comboio. A Sociedade do Estoril, concessionária da linha férrea Lisboa-Cascais, criou um serviço especial com 10 comboios, que seguiam com intervalos de 5 a 10 minutos entre as 13h45 e 16h30 e entre as 18h45 e 22h15, e circulavam sempre lotados.

Em Lisboa, o evento a ninguém passou despercebido. Foi determinado por despacho o encerramento dos estabelecimentos industriais e comerciais de Lisboa a partir das 13 horas do dia 10 de junho, excetuando-se os serviços de interesse público ou de laboração contínua que pela sua própria natureza não poderiam ser interrompidos. Os estabelecimentos industriais poderiam compensar o trabalho que não tinha sido executado, laborando uma hora em cada um dos primeiros quatro dias úteis da semana seguinte. As confeitarias, leitarias, pastelarias e tabacarias manter-se-iam abertas para que pudessem prestar serviços aos populares.

# CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR NOVA EXPOSIÇÃO «A ARTE DE NADAR»

**NÃO 'METE' SÓ ÁGUA:  
ALÉM DE HISTÓRIA E  
EVOLUÇÃO DA NATAÇÃO,  
DO SÉCULO XVI À  
ATUALIDADE, TEM MUITAS  
CURIOSIDADES**

Já é possível visitar a exposição «A Arte de Nadar», organizada pelo Museu Nacional do Desporto - IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, e que aborda em traços largos a evolução do papel da natação nas sociedades e regiões e a evolução das técnicas de nadar desde o século XIX. Nadar não é inato nos seres humanos e requer técnica e arte para uma deslocação na água segura, eficiente e veloz.

A natação, praticada desde milhares de anos por motivos utilitários e pelo reconhecimento do poder regenerativo da água, passou a ser objeto de estudo no século XVI, não para promover o

exercício físico, mas para garantir a segurança e reduzir o perigo de afogamento, ensinando técnicas de flutuar. No século XIX, a natação passou a ter uma aplicação recreativa e de competição desportiva. Foi o desporto e sua inerente busca de velocidade que padronizou os vários estilos, impeliu o desenvolvimento e melhoramento das técnicas desde o século XIX até hoje e transformou os equipamentos e os corpos. Complementando a exposição física, existe um quiosque digital onde o visitante poderá aceder a mais informação e muitas curiosidades, como o mito de Hero e Leandro, Wadi Sura, a gruta dos nadadores, nostálgicas imagens de



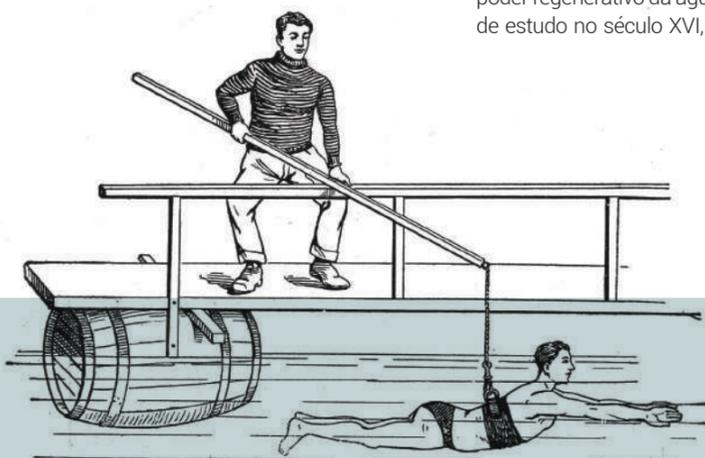
Moeda romana com ilustração do mito de Hero e Leandro

banhistas do século XIX, a «revolução tecnológica» do fato de banho, a procura da velocidade. Encontra ainda biografias breves sobre atletas e curiosidades, incluindo algumas alcunhas atribuídas a nadadores.

A exposição tem entrada gratuita e está patente no Centro Interpretativo do Jamor - Complexo Piscinas do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ). **Saiba como chegar, localização, horário e acessibilidade em aqui**



Michael Phelps, Jogos Olímpicos Rio 2016 - Foto: Fernando Frazão/ Agência Brasil



Joaquim Costa, Natação, 1908



Banhistas, Le Figaro Illustré, nº 114, 1899



## SABER MAIS

### EXPOSIÇÃO VIRTUAL «OS ANOS DE 1920»

O Museu Nacional do Desporto já está presente na plataforma online Google Arts & Culture, a exposição foca o desporto em Portugal na década de 1920 e está dividida em 5 partes (stories)

ACEDA AQUI



### QUIZZES MND - SABE TUDO TUDO SOBRE DESPORTO?

Escolha o jogo e teste os seus conhecimentos.



### MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

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

Siga-nos:



### 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

Museu Nacional do Desporto

A TUA  
**ESCOLHA**  
A NOSSA  
**MISSÃO**

**ATREVE-TE E PARTICIPA!**

FICA ATENT@ A TODAS AS OPORTUNIDADES EM: [ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt)



## CONSELHO DE MINISTROS APROVA II PLANO NACIONAL PARA A JUVENTUDE



O Plano Nacional para a Juventude constitui um instrumento de coordenação intersetorial da política de juventude em Portugal, alinhado com os referenciais internacionais e nacionais em matéria de juventude, e tem como missão apoiar a emancipação das pessoas jovens, através do reforço da proteção especial dos seus direitos, conforme o estabelecido no artigo 70.º da Constituição da República Portuguesa. Trata-se de um documento estratégico que sistematiza políticas, programas, iniciativas e projetos de, para e pela juventude e a sua execução compete a diferentes áreas governativas, sob a coordenação do Instituto Português do Desporto e da Juventude, I.P.

No passado dia 13 de setembro foi publicada em Diário da República a Resolução do Conselho de Ministros n.º 77/2022, que aprova o II Plano Nacional para a Juventude, que vigorará até final de 2024.

Este plano sucede ao I Plano Nacional para a Juventude 2018-2021, o qual contou com uma média global de execução das medidas situada nos 87%. O Governo continua, com o II PNJ, a procurar dar respostas às necessidades decorrentes do processo de emancipação para a vida

adulta. Para isso, as várias áreas ministeriais reforçaram ou conceberam novas medidas para dar suporte a esta desafiante etapa de vida. Pretende-se assim, reforçar o compromisso para com as pessoas jovens, incentivar a sua emancipação, bem como a sua participação ativa e desenvolvimento pessoal, numa perspetiva de desenvolvimento sustentável, nas suas vertentes económica, social e ambiental. Tendo em conta todas estas dinâmicas, a elaboração do II PNJ teve em consideração os resultados do processo de auscultação a jovens, promovido no âmbito da elaboração do Plano e que compreendeu diversas fontes de informação, tais como entrevistas por questionário, painéis de jovens promovidos ao nível regional e seminários de auscultação.

Em termos de estrutura, o II PNJ encontra-se dividido em cinco eixos, que correspondem áreas prioritárias, com objetivos políticos desenhados e centrados nos direitos das pessoas jovens. Em cada eixo foram definidas prioridades e cada prioridade conta com objetivos estratégicos que, por sua vez, se desdobram em objetivos operacionais concretizados através de medidas.

**O II PNJ adota a seguinte estrutura:**

**Eixo I – Emancipação e Autonomia**

Promoção dos direitos económicos e sociais da juventude, tendo em vista a criação de condições materiais para a sua emancipação.

**Eixo II – Educação e Ciência**

Promoção do direito à educação e à aprendizagem ao longo da vida, bem como o acesso à ciência e conhecimento científico.

**Eixo III – Cidadania e Participação**

Promoção da cidadania ativa e a participação cívica das pessoas jovens, enquanto agentes ativos do desenvolvimento sustentável nas vertentes, económica, social e ambiental.

**Eixo IV – Estilos de Vida Saudáveis**

Promoção da adoção de estilos de vida mais saudáveis (alimentação, atividade física e desportiva, prevenção do consumo de tabaco, álcool e outras substâncias ilícitas e saúde). Pretende-se também, garantir o acesso a serviços de saúde adequados às suas necessidades.

**Eixo V – Cultura e Criação Livre**

Pretende-se promover o acesso à fruição cultural e à livre criação por parte das pessoas jovens.

#JOGOSMUNDIAIS

# OURO, 21 ANOS DEPOIS

A MISSÃO PORTUGUESA NOS JOGOS MUNDIAIS DE BIRMINGHAM (ALABAMA, ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA), QUE SE REALIZOU DE 7 A 17 DE JULHO, ESTEVE REPRESENTADA POR 47 ATLETAS DE 9 MODALIDADES E DISCIPLINAS. A COMPETIÇÃO JUNTOU 3600 ATLETAS DE MAIS DE 100 PAÍSES. PORTUGAL TROUXE CINCO MEDALHAS: UMA DE OURO, TRÊS DE PRATA E UMA DE BRONZE.



The World Games  
2022 BIRMINGHAM, USA



O ponto alto da participação nacional foi a conquista da medalha de ouro pela dupla da patinagem artística, Ana e Pedro Walgode, fazendo ouvir «A Portuguesa» na competição, algo que já não acontecia há 21 anos. «Ambicionamos esta medalha há muito tempo e este ano focalizámos todas as energias nesta competição e sonhámos com isto. Para nós, é muito bom representar tão bem Portugal e ver que vale a pena abdicar de tanto para cumprir os nossos objetivos», referiu Ana depois da cerimónia do pódio e já de ouro ao peito. O desfecho das provas combinadas foi dramático. No Free Dance, a dupla portuguesa somou 83.54 pontos, menos do que dupla italiana tinha realizado e a dúvida sobre quem seria o vencedor pairou no pavilhão. O ouro português foi confirmado por uma diferença de apenas 0.03! «Foi intenso. Por momentos, achámos que não ia ser suficiente, mas felizmente trazemos o ouro para casa e não podemos estar mais felizes», acrescentou Pedro Walgode. O medalheiro nacional foi ainda abrilhantado pelas pratas na ginástica acrobática (par feminino e grupo feminino) e no Muaythai (-81kg) e pelo bronze na canoagem. Rita Ferreira e Rita Teixeira (par feminino) iniciaram os Jogos Mundiais com os olhos postos no pódio e com a ambição de

conquistar uma distinção na única grande competição em que ainda não eram medalhadas: os Jogos Mundiais. «Estávamos à espera de fazer o nosso melhor. Sabíamos que tínhamos na Ucrânia como o grande par feminino adversário e trabalhámos para o ouro, mas estamos muito felizes com a prata. Esta competição foi o topo da nossa carreira e foi incrível», referiram em declaração conjunta. O grupo feminino da ginástica acrobática, composto por Bárbara Sequeira, Francisca Maia e Beatriz Carneiro passaram à final na liderança, mas acabaram superadas apenas pelas belgas. Diogo Calado, no Muaythai, fechou a participação nacional e logo no dia do seu aniversário. Mais do que ninguém gostaria de ter chegado ao ouro, mas o norte-americano que defrontou na final levou a melhor. Portugal alcançou ainda uma medalha de bronze na canoagem, de José Ramalho, na categoria de short distance. Filipe Jesus, Chefe de Missão de Portugal aos Jogos Mundiais Birmingham 2022, faz um balanço positivo da presença portuguesa nesta competição: «Estou muito contente porque alcançámos o melhor resultado ao nível de medalhas e toda a Missão teve um comportamento exemplar».



#JOGOSDOMEDITERRÂNEO



## ARGÉLIA REVELOU MAIS E MELHOR DE PORTUGAL

PORTUGAL ALCANÇOU O MELHOR RESULTADO DE SEMPRE NA ÚLTIMA EDIÇÃO (19.ª) DOS JOGOS DO MEDITERRÂNEO, QUE SE REALIZARAM NA CIDADE ORAN, NA ARGÉLIA. FORAM 25 MEDALHAS, SETE DE OURO, DEZ DE PRATA E OITO DE BRONZE. COM MENOS ATLETAS NA COMITIVA, EM REPRESENTAÇÃO DE MENOS MODALIDADES DO QUE AQUELAS QUE HAVIA REGISTADO NA EDIÇÃO ANTERIOR, EM TARRAGONA, 2018!

acompanhados nos primeiros dias de competição pelo secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, a missão portuguesa nos Jogos do Mediterrâneo fez história na prova, que decorreu entre 25 de junho e 5 de julho. Desta vez, não estiveram na Argélia os 221 atletas de há quatro anos, mas 159. E também não houve 29 modalidades/disciplinas representadas, mas apenas 20. Apesar disso, os resultados melhoraram tanto em quantidade – mais medalhas – como em qualidade, mais ouros. Fator que levou a Equipa Portugal a acabar no 9.º lugar do medalheiro, à frente de países que até garantiram mais pódios, como a Tunísia (10.ª, 27 medalhas) e Marrocos (15.ª, 33) – quando em Tarragona 2018 foi 13.ª. Seis modalidades ganharam medalhas com as cores nacionais: Natação (9), Atletismo (8), Ténis de Mesa (4), Ciclismo (2), Ginástica (1) e Tiro com Armas de Caça (1). Cinco atletas foram duas vezes ao pódio: Camila Rebelo, Natação – duplo ouro; Diogo Ribeiro, Natação – ouro e prata; Lorene Bazolo, Atletismo – prata e bronze; Jieni Shao, Ténis de Mesa – prata (singulares) e bronze (equipas); e João Geraldo, Ténis de



Mesa – prata (equipas) e bronze (singulares). As restantes medalhas foram conquistadas por: ouro – João Coelho, Leandro Ramos e Cátia Azevedo (Atletismo); e Rafael Reis (Ciclismo); prata – Liliana Cá (Atletismo); Daniela Campos (Ciclismo); Ana Catarina Monteiro, Ana Pinho Rodrigues, Miguel Nascimento (Natação); Maria Inês Barros (Tiro com Armas de Caça); e Equipa masculina (Ténis de Mesa); bronze – Tiago Pereira, Evelise Veiga (Atletismo); Filipa Martins (Ginástica); Rafaela Azevedo, Raquel Pereira (Natação); Equipa feminina e João Geraldo (Ténis de Mesa).

Além disso, em Oran 2022, os atletas de Portugal bateram cinco recordes nacionais, 11 recordes pessoais e em 20 casos realizaram as melhores marcas do ano 2022.



Clique aqui para aceder ao twitter

João Paulo Correia,  
Secretário de Estado  
da Juventude e Desporto

#DIAINTERNACIONALDAJUVENTUDE



# PONTE DE SOR NA ABERTURA DO DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE

A CIDADE DE PONTE DE SOR FOI O PALCO ESCOLHIDO PARA O ARRANQUE DAS CELEBRAÇÕES DO DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE (DIJ), A 12 DE AGOSTO.

O concelho tem estado na vanguarda da implementação de políticas de juventude e desporto, reconhecimento feito pelo próprio secretário de Estado da Juventude e do Desporto (SEJD), João Paulo Correia, na sessão que decorreu na sede do Grupo Experimental de Ponte de Sor (GEPS) e na qual também esteve presente o secretário de Estado da Digitalização e Modernização Administrativa, Mário Campolargo e a vice-presidente do IPDJ, Selene Martinho.

O anfitrião, o presidente da Câmara Municipal, Hugo Hilário, agradeceu a escolha do seu município para assinalar uma data tão especial, enaltecendo a ainda a relação que o IPDJ tem com a região. «Não podia ser mais próxima da realidade e das oportunidades que tem proporcionado ao nosso concelho. Muito obrigado pelo acompanhamento que é feito», disse o edil. «Todos os dias são dias da Juventude, mas este é especial porque foi o escolhido pela Organiza-

ção das Nações Unidas (ONU) para que os países, os seus governantes e as demais organizações focassem a sua atenção nas políticas de juventude e no futuro dos jovens. Devemos olhar para o lema que a ONU escolheu para este ano, a solidariedade intergeracional, para que se crie um Mundo para todas as idades. É exatamente o que está a acontecer aqui, hoje, nestas atividades. É um bom retrato do lema», explicou João Paulo Correia.

A referência da ligação do mote, deste ano, do DIJ às atividades que decorriam em Ponte de Sor estava relacionada com o programa «Eu Sou Digital» e com a prática de padel, ténis de mesa e ginástica Waduzen que decorria na antiga escola primária de Ponte de Sor e sede não do GEPS, mas de várias outras associações locais.

Numa das salas do edifício, essa solidariedade intergeracional era comprovada pela ajuda dos mais novos aos mais velhos na navegação pela internet, a base do «Eu Sou Digital».

Fresca estava ainda a aprovação em Conselho de Ministros o Plano Nacional para a Juventude, ao qual o SEJD não podia deixar de fazer referência.

«O que o Governo aprovou ontem foi um Plano para três anos com 425 medidas com impacto nas gerações mais jovens, garantindo a maior transversalidade das políticas de juventude. São mais de três mil milhões de euros para que o futuro dos jovens seja mais risonho e que a confiança sobre o futuro seja cada vez maior».

A manhã contou ainda com uma visita ao complexo desportivo de Ponte de Sor e terminou nas piscinas descobertas da localidade, junto ao rio, e no qual decorriam mais iniciativas do DIJ e onde estava um stand da Agência Nacional Erasmus + Juventude/Desporto Corpo Europeu de Solidariedade.

À tarde, a celebração foi bem mais a Norte, mais concretamente em Vila do Conde, e para inaugurar a nova Pousada da Juventude. Antes houve uma receção oficial na Câmara Municipal, que contou com a presença da ministra adjunta e dos Assuntos Parlamentares, Ana Catarina Mendes, e do presidente do IPDJ, Vítor Pataco.



#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

# ANO EUROPEU DA JUVENTUDE 2022

ANO EUROPEU DA JUVENTUDE

## PRÉMIOS COM CANDIDATURAS ATÉ 30 DE NOVEMBRO

AS INICIATIVAS DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE PROSEGUEM AO ENCONTRO DA CRIATIVIDADE E INSPIRAÇÃO DA JUVENTUDE. NUMA INICIATIVA CONJUNTA DO IPDJ E DOS PARCEIROS DO COMITÉ DIRETOR DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE, ENCONTRAM-SE A DECORRER OS CONCURSOS PARA ATRIBUIÇÃO DE PRÉMIOS AEJ 2022, ATÉ 30 DE NOVEMBRO. CONSULTA [AQUI](#) E FICA A CONHECER AS DIVERSAS POSSIBILIDADES E OS REGULAMENTOS.

### PRÉMIO CRIARTE AEJ'22



**Objetivo:** Estimular a criatividade e imaginação sobre o Ano Europeu da Juventude utilizando as diversas combinações de «artes».

**Quem pode concorrer?** Cidadãos portugueses ou estrangeiros residentes em Portugal, dos 12 aos 25 anos.

**Como participar?** Escolher o formato (p.e. escrita; desenho; música; dança; teatro, cinema, nas mais variadas combinações) e o tema (p.e. valores europeus; juventude e o mundo; saúde, bem-estar e desporto; cultura; educação e formação; digital) apresentar um pdf ou um ficheiro multimédia, individualmente ou em grupo.

**2 Prémios por Região:** Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve, Açores e Madeira: 12/ 17 anos = 400€ + voucher Pousadas de Juventude; 18/ 25 anos = 400€ + voucher Pousadas de Juventude.

**Como submeter a candidatura?** Preencher o formulário, enviar o trabalho, a sinopse e a declaração para [criarte.aj@ipdj.pt](mailto:criarte.aj@ipdj.pt).

### PRÉMIO INVESTIGAÇÃO AEJ'22



**Objetivo:** Incentivar a investigação, a reflexão, a divulgação e a publicação de artigos científicos associados à Juventude.

**Quem pode concorrer?** Cidadãos de qualquer nacionalidade, com idade até aos 30 anos.

**Como participar?** Redigir um artigo científico em português e inglês, individualmente ou em grupo.

**Possíveis áreas:** Saúde, Bem-Estar e Desporto; Democracia, Participação e Associativismo; Educação, Ciência, Cultura e Inclusão; Inovação, Transformação Digital, Ambiente e Território; Políticas Locais e Nacionais de Juventude e governação multinível.

**Prémios nacionais:** 1.º – 3 000€; 2.º – 1 750€; 3.º – 1 250€.

**Como submeter a candidatura?** Preencher o formulário, enviar as duas versões do artigo e a declaração para [anoeuropējujuventude@ipdj.pt](mailto:anoeuropējujuventude@ipdj.pt)

### PRÉMIO EUROPA PARA TI AEJ'22



**Objetivo:** Premiar as associações de jovens que se destacam pelas atividades desenvolvidas em 2022, no âmbito do «Ano Europeu da Juventude».

**Quem pode concorrer?** Associações de jovens e respetivas federações, inscritas e efetivas no Registo Nacional do Associativismo Jovem ou no respetivo Registo da Madeira e dos Açores.

**Temas:** Atividades e projetos enquadrados no n.º 4 do artigo 1.º do Regulamento.

**Objetivos**

- 1) Promover o reconhecimento da importância da transição verde e digital;
- 2) Promover o apoio aos jovens na aquisição de conhecimento e competências;
- 3) Promover as oportunidades disponíveis para os jovens;
- 4) Assegurar a transversalidade das políticas de juventude;
- 5) Promover o reconhecimento da importância da atividade das associações de jovens;
- 6) Distinguir a qualidade da intervenção associativa jovem;
- 7) Estimular a participação ativa dos jovens na vida democrática.

**Como submeter a candidatura?** Preencher o formulário, enviar a Ficha de Candidatura e os documentos de suporte para [europaparati.aj@ipdj.pt](mailto:europaparati.aj@ipdj.pt).

**1 Prémio por Região e 1 Prémio Nacional:** Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve, Açores e Madeira, cada no valor de 2 000€ e um prémio Nacional, no valor de 2 400€.

#CARJAMOR



# «O JAMOR É UM DOS MAIS IMPORTANTES CENTROS DE ALTO RENDIMENTO DO PAÍS»

O CENTRO DE ALTO RENDIMENTO (CAR) DO JAMOR É UM DOS MAIS COMPLETOS – DO PONTO DE VISTA DAS DIVERSAS MODALIDADES QUE SERVE DO PAÍS - UNIDADE ORGÂNICA E SOB GESTÃO DIRETA DO IPDJ. A DJ APROVEITOU A VISITA ÀS INSTALAÇÕES DO SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO (SEJD), JOÃO PAULO CORREIA, PARA FAZER UMA APRESENTAÇÃO DAS MAIS-VALIAS DA INFRAESTRUTURA.

É unanimemente reconhecido que o CAR Jamor é um dos mais completos Centros desportivos do Mundo. É, não apenas a oficina de trabalho de vários campeões e medalhados olímpicos portugueses, como o destino escolhido por vários comités olímpicos para desenvolver e preparar os seus atletas para os maiores eventos desportivos internacionais. Poucos dias antes dos Mundiais de Atletismo, que decorreram entre 15 e 24 de julho, em Eugene, nos Estados Unidos – no qual Pedro Pablo Pichardo se sagrou campeão do Mundial de triplo salto –, o SEJD visitou as várias instalações que compõem o CAR Jamor.

«Esta visita enquadra-se num conjunto de outras que tenho feito aos Centros de Alto Rendimento. O do Jamor é um dos mais importantes, não só por estar enquadrado no Complexo do Jamor, mas também por ter sido uma das apostas mais recentes. O Centro de Alto Rendimento de Atletismo é dos que tem produzido grandes atletas e tem permitido a Portugal a conquista de medalhas em provas internacionais. Estamos a poucos dias dos Mundiais de Atletismo, nos quais teremos uma comitiva composta por 20 atletas (15 femininos e 5 masculinos). Todos desejamos que os resultados estejam dentro da expectativa, que sejam bons resultados e promissores para aquilo que venha a ser a qualificação para os Jogos Olímpicos, ainda que estejamos a dois anos de Paris», começou por explicar o governante.

Competições à parte, a verdade é que o trabalho desenvolvido na preparação, é tão ou mais importante que a reta final do caminho para o sucesso. João Paulo Correia, na sua visita, foi acompanhado pelo presidente do IPDJ, Vítor Pataco, e pelo coordenador do CAR Jamor, José Serrador, com explicações dos vários responsáveis pelas áreas que compõem o CAR. A visita começou pelo Centro de Estágio, no qual estão inseridos o refeitório – com nutricionista que semanalmente recomenda a ementa adequada à alimentação dos atletas – e a Residência, onde estão a viver mais de meia centena de jovens promessas do desporto nacional, de vários pontos do país e de várias modalidades. A responsável pelo acolhimento dos atletas re-

#CARJAMOR



**PARA ALÉM DO TRABALHO QUE É FEITO NOS CENTROS, O ALTO RENDIMENTO É UMA DAS APOSTAS DO GOVERNO NO CURTO PRAZO. BREVEMENTE, SERÃO CONHECIDAS AS VERBAS PARA AS PREPARAÇÕES OLÍMPICA E PARALÍMPICA. JÁ FOI DITO QUE ESSE APOIO SERÁ HISTÓRICO**

utilizador, permite introduzir atividade física nas fases mais precoces dos tratamentos fisioterapêuticos, quando em recuperação. À área mais tecnológica do CAR Jamor, a visita terminou no Laboratório de Avaliação e Controlo de Treino, no qual são testados os limites conseguidos por cada um dos atletas, seja de que modalidade forem, no sentido de aprimorar e potenciar ao máximo as qualidades que cada um terá para alcançar melhores tempos e marcas. E sabemos como um centímetro ou um segundo (por vezes até menos, dependendo da modalidade) pode fazer toda a diferença!

**ALTO RENDIMENTO COM VERBAS HISTÓRICAS**

A última paragem da visita foi o Centro de Alto Rendimento de Atletismo. A partir daqui juntou-se o presidente da Federação Portuguesa de Atletismo, Jorge Vieira, que foi conversando com João Paulo Correia e Vítor Pataco, até se cruzarem com o técnico Raposo Borges, que acompanhava o treino de Cátia Pereira, atleta de salto à vara. No seguimento deste encontro, o governante

sidentes, Filomena Carvalho, guiou a comitiva pelos espaços existentes, com área social e de lazer (com biblioteca e sala de estudo, sala de convívio, sala de estar com televisão, sala de informática, anfiteatro/auditório, lavandaria, cozinha e copa).

Na passagem às especialidades mais científicas, já no edifício do Complexo de Piscinas, com gabinetes médicos, de fisioterapia e massagens, as explicações foram dadas por João Beckert, clínico responsável por esta área. Pelo caminho, houve ainda passagem pela sala das lutas amadoras, de judo e da sala de treino em altitude, com vários níveis possíveis de regulação e que inclui uma passadeira anti-gravítica, na qual os atletas «correm» envolvidos da cintura para baixo numa espécie de saco que, por regular a força da gravidade exercida sobre o



aproveitou para concluir: «Para além do trabalho que é feito nos Centros, o Alto Rendimento é uma das apostas do Governo no curto prazo. Brevemente serão conhecidas as verbas para as preparações olímpica e paralímpica e já foi dito que esse apoio será histórico. Representaram os dois maiores aumentos de sempre das duas preparações. A par disso, já foi aprovado o alargamento da rede das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento nas Escolas (UAARE), que passaram de 19 para 23 estabelecimentos de ensino, para que dentro de poucos meses tenhamos 750 atletas que frequentam do 5.º ao 10.º ano de escolaridade, permitindo-lhes a melhor conciliação da vida académica e desportiva em idades mais jovens.»



ASSISTA AO VÍDEO AQUI



# #BEACTIVE

## JUNTOS PELO DESPORTO!

<https://beactiveportugalipdj.pt/>

[www.ipdj.gov.pt](http://www.ipdj.gov.pt)

## DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO

É o departamento do IPDJ que tem como principal responsabilidade elaborar, apoiar e executar programas de formação e qualificação.

Para além disso, destacam-se entre outras competências, incentivar e apoiar programas e ações que visem assegurar a formação inicial e contínua, homologar cursos de formação profissional e emitir os respetivos certificados, promover e apoiar a organização e realização de conferências, colóquios e seminários ou eventos análogos, no âmbito da formação e qualificação e promover e apoiar a execução do Programa Nacional de Formação de Treinadores.

Destacam-se os seguintes programas e atividades no âmbito deste Departamento:

- Plano Nacional de Formação de Treinadores – PNFT;
- Gestão da plataforma PRODesporto;
- Certificação de entidades formadoras;
- Reconhecimento de formação académica;
- Técnicos de Exercício Físico – TEF;
- Diretores Técnicos – DT;
- Mergulho Recreativo;
- Certificação e Homologação da Formação das Federações Desportivas;
- Certificação e Homologação da Formação das diferentes entidades formadoras;
- Apoio financeiro aos Planos de Formação das Federações Desportivas com UPD;
- Apoio financeiro à realização de ações de formação;
- Clube Top - Capacitação de Clubes Desportivos;
- Programa *Start to Talk* - Roteiro para a proteção de crianças e jovens no desporto;
- Programa *All In* – Igualdade de género no Desporto.

Tendo em consideração a estreita relação deste departamento com os diferentes técnicos desportivos, junto seguem alguns dados que identificam e traçam o perfil dos mesmos.

### IDENTIFICAÇÃO DOS/AS TÉCNICOS/AS DE DESPORTO (INFOGRAFIA DE 2021)

Para efeitos da apresentação destes dados, consideram-se os técnicos de desporto, aqueles que para além de terem a atividade profissional regulada, necessitam da posse de um Título profissional para o exercício da mesma, ou seja: treinadores de desporto (das diferentes modalidades desportivas), técnicos de exercício físico (fitness) e diretores técnicos (fitness).

O retrato aqui apresentado, tem por base os

indicadores estatísticos recolhidos no processo de emissão de Títulos Profissionais (reportados a dezembro de 2021).

O IPDJ, desde 2012, já emitiu cerca de 95 000 Títulos profissionais de Técnicos de Desporto (ver figura 1).

### TÉCNICOS/AS DE DESPORTO POR SEXO

Em termos de distribuição dos treinadores/as por sexo, apenas 15% são mulheres e 85% são homens. Nos técnicos/as de exercício físico e diretores/as técnicos/as, a distribuição é um pouco mais equilibrada, mas ainda longe do equilíbrio entre homens e mulheres, sendo que em cada 100, 36 são mulheres e 64 são homens (ver figura 2).

### TÉCNICOS/AS DE DESPORTO POR IDADE

A média de idades dos treinadores/as é de 43 anos, enquanto os técnicos de exercício físico e diretores/as técnicos/as é de 37 anos. Pelos dados recolhidos, é possível verificar que o treinador mais velho tem 93 anos de idade e o técnico de exercício mais velho possui 87 anos (ver figura 3).

Enquanto 63% dos técnicos/as de exercício físico e diretores/as técnicos/as têm entre 24 a 40 anos, nos treinadores/as verifica-se que 57% têm entre 31 e 50 anos (ver figura 4).

### TÉCNICOS/AS DE DESPORTO POR IDADE E SEXO

É de realçar que até aos 23 anos existe um equilíbrio entre homens e mulheres nos treinadores/as, sendo que a partir dessa idade se verifica uma diminuição acentuada do número de mulheres na atividade de treinador/a (ver figura 5).

Na atividade de técnico/a de exercício físico e diretor/a técnico/a, o maior equilíbrio entre homens e mulheres ocorre nos escalões etários intermédios, entre os 30 e os 60 anos (ver figura 6).

### TÉCNICOS/AS DE DESPORTO POR REGIÃO

Cerca de metade dos técnicos de desporto (treinadores/as, TEF e DT), residem nos distritos de Lisboa, e Porto.

Setúbal, Aveiro e Braga, são os distritos que seguem em termos de números de técnicos.



Figura 1

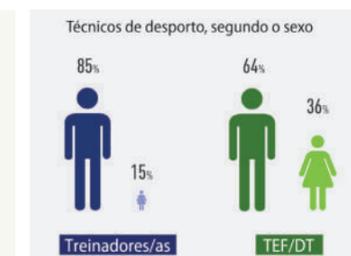


Figura 2



Figura 3



Figura 5

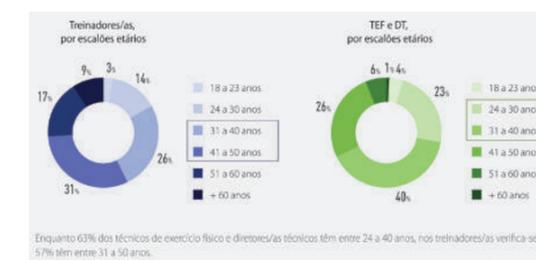


Figura 4

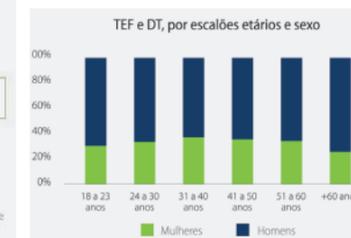


Figura 6

# A EVOLUÇÃO DO MOTE LANÇADO PELO PNED



A frase «Move-te por Valores» remete para a ação, para um movimento que, tal como em 2012 aquando do lançamento do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) do IPDJ, visa ser um desígnio nacional e que necessita do contributo de cada um. Trata-se de um apelo a todos aqueles que, de alguma forma, se relacionam com o desporto, o façam de acordo com os mais elevados padrões morais e éticos, que experienciem por via da prática desportiva os valores que estão na sua génese e que urgem ser defendidos. Assente numa visão educativa do desporto, e enaltecendo a sua função social, este curto e simples imperativo tornou-se o lema do PNED. No entanto, não se ficou por aqui, não deixando de ser o «lema» do PNED ao longo dos seus mais de 10 anos de existência, evoluiu e tomou corpo. E foi exatamente nesta tentativa de lhe

dar corpo que em outubro de 2013 foi celebrado, na sede da Rádio e Televisão de Portugal (RTP), um memorando de entendimento entre o Instituto Português do Desporto e Juventude/Plano Nacional de Ética no Desporto e a RTP, que formalizou o início da emissão, no seio do programa Tarde Desportiva da Antena 1, da rubrica «Move-te por Valores». Esta rubrica, que ainda hoje se encontra no ar, tem como objetivo divulgar e promover a ética no desporto através de testemunhos e histórias vivenciadas por diversos agentes desportivos, projetos e entidades, bem como abordar temas com o intuito de sensibilizar para a importância dos valores éticos no desporto como o respeito, a tolerância, a entreajuda, a superação, a integridade, entre muitos outros... Mas «Move-te por Valores!» não ficou por aqui e continuou em movimento. Em 2017 foi lança-

da a obra «Move-te por Valores: Testemunhos e Exemplos do Desporto», numa coautoria de cinco autores e que agregou as melhores histórias contadas na rubrica da Tarde Desportiva da rádio Antena 1 entre 2013 e 2017. Histórias verdadeiras de louvor ao que de melhor existe no desporto, na sua maioria histórias de atletas que marcaram e fascinaram o mundo, não apenas pelo que conseguiram atingir no plano técnico, mas por se terem afirmado como pessoas verdadeiramente ímpares, excecionais, ao vivenciarem histórias exemplares de carácter, integridade e desportivismo. A evolução do mote do PNED ia de «vento em popa» e logo no início do ano seguinte é lançada a exposição itinerante «Move-te por valores», mantendo o objetivo de dar a conhecer histórias verídicas que se passaram no desporto e em que o elo comum entre elas é a presença

de um conjunto de Valores, mas desta vez levando-as à Escola. O Desporto, pelos ideais que o norteiam, pelas atividades intensas e saudáveis que proporciona, pelas dinâmicas pessoais que desencadeia, pelos desafios que captam a energia e os ideais dos jovens, pela ética e pelos valores que induz, e pela pedagogia sábia e eficaz a que recorre, é a área da ação humana que, na linha da frente da Educação dos jovens, mais facilmente mobiliza os estudantes, os professores, as famílias e as comunidades de pertença para o grande ideal da harmoniosa e saudável convivência entre os cidadãos e os povos. Neste sentido foi estabelecida uma parceria com o projeto «Escola Embaixadora do Parlamento Europeu» (EEPE), que visa promover os valores europeus, e que cada escola seja uma embaixada de valores, como a solidariedade, a paz na Europa, estilos de vida saudáveis, a interajuda



entre os jovens, e plena cidadania europeia, o que permitiu que o mote do PNED continuasse a evoluir e, ele próprio, a movimentar-se. Histórias de carne e osso, testemunhos na primeira pessoa cheios de significado valorativo, passaram a figurar no dia-a-dia de várias escolas de norte a sul do país, assente na premissa de que o exemplo é a melhor maneira de ensinar e de viver os Valores. Dando continuidade ao movimento iniciado em 2012, será publicado ainda no decorrer de 2022 o segundo volume de «Move-te por valores – Testemunhos e exemplos do Desporto», reunindo desta feita algumas das melhores rubricas, escritas pelo PNED e transmitidas no programa Tarde Desportiva da rádio Antena 1, entre 2018 e 2022. No processo de transmissão e construção de um quadro de valores desportivos, mas acima de tudo humanos, os atletas, enquanto “ídolos”

e referências revelam-se autênticos guias que, através do seu estímulo, mas também do seu exemplo, permitem e exponenciam a capacidade dos seus fãs a assimilarem e compreenderem os valores inerentes à prática desportiva. Da mesma forma que um comportamento antagónico, socialmente inadequado, reforça nestes a assunção destas atitudes como normais e, portanto, reprodutíveis dentro do fenómeno desportivo. Esta é a força do exemplo, onde os modelos que se observam penetram mais fundo, do que qualquer exercício de retórica. Por estas razões, estamos convictos que o desporto é um excelente veículo para a transmissão e vivência da ética e dos valores que lhe estão associados e que, transportados para o quotidiano, podem produzir significativas alterações no modo como atualmente a sociedade se rege. **MOVE-TE POR VALORES!!**



# YOUTH ACTION WEEK: DEMOCRACY NOW! | DEMOCRACIA AQUI. DEMOCRACIA AGORA!

**ENTRE OS DIAS 27 DE JUNHO E 1 DE JULHO DECORREU A «YOUTH ACTION WEEK: DEMOCRACY NOW!», O EVENTO NUCLEAR DA CAMPANHA «DEMOCRACIA AQUI. DEMOCRACIA AGORA!» QUE REUNIU MAIS DE 400 JOVENS, EM ESTRASBURGO, ORGANIZADO SOB O PATROCÍNIO DA PRESIDÊNCIA IRLANDESA DO COMITÉ DE MINISTROS DO CONSELHO DA EUROPA (COE) E EM PARCERIA COM O MUNICÍPIO DE ESTRASBURGO.**

**D**urante esta semana, o Setor de Juventude do CoE reuniu ativistas, sociedade civil, Estados-Membros e parceiros do setor de juventude para celebrar o 50.º aniversário do Setor de Juventude do CoE e para reforçar a campanha com os contributos de jovens de toda a Europa bem como de países da vizinhança europeia. Com esta semana pretendeu-se debater e compreender os atuais desafios e ameaças à democracia e do seu impacto nos jovens e na sociedade, conceber intervenções, atividades, ações e projetos no âmbito da campanha, com especial incidência nos seus três pilares: a revitalização da democracia, a participação significativa dos jovens e a digitalização. Portugal também marcou presença neste evento com uma delegação de 13 jovens de todo o país, incluindo das regiões autónomas Açores e Madeira. Durante uma semana estes jovens tornaram-se verdadeiros embaixadores das políticas de Juventude em Portugal e das práticas do Associativismo Jovem. Depois de um dia marcado pela chegada e receção dos participantes e por inúmeras atividades

informais, no segundo dia decorreu a Cerimónia de Abertura, no Palácio da Europa, oficializando o início da semana de ação, tendo contado com os discursos de Marija Buric, Secretária-Geral do CoE; do Embaixador Breifne O'Reilly, Representante Permanente da Irlanda e Presidente do Comité de Ministros; de Spyros Papadatos, Presidente do Conselho Consultivo de Juventude e de Veronique Bertholle, Vereadora do Município de Estrasburgo com o pelouro das Relações Europeias e Internacionais. De seguida, e ainda na sala da Assembleia Parlamentar tomou da palavra um jovem jornalista francês, Maxime Lledo, que partilhou as suas considerações sobre as «Preocupações de uma certa Juventude fragmentada na Europa» e seguiram-se as reações de Liudmila Lukianova, da Associação Ucraniana dos Conselhos de Juventude, de Barbara Irzounov, do Conselho Municipal de Juventude de Estrasburgo e de Tinatin Maghedani, do Gavigudet (We Are Suffocating), um movimento ambientalista da Geórgia. Quando a campanha e a semana de ação foram concebidas, pretendia-se juntar o maior número possível de jovens



num grande momento de debate sobre o estado da democracia na Europa, todavia, estava-se longe de imaginar o atual cenário de guerra na Ucrânia, o que conferiu à campanha em geral, e à semana em particular, outro sentido e dimensão. Consequentemente a solidariedade e a defesa intransigente da democracia e da paz ganharam acrescida relevância, especialmente quando os participantes puderam ouvir relatos na primeira pessoa de jovens ucranianos que foram obrigados a sair das suas casas e a suspender os seus sonhos. Durante a tarde, sob o mote de «Atuais ameaças à democracia e o papel da juventude na sua revitalização», os participantes foram divididos consoante o seu país, tendo Portugal trabalhado com a Moldávia, onde trocaram experiências e práticas sobre a participação jovem, o sistema educativo, as políticas de juventude e a importância da democracia, não tendo faltado referências à Revolução dos Cravos. Este primeiro dia terminou no Centro Europeu de Juventude de Estrasburgo, com um momento cultural onde as artes plásticas, a música e a alegria preenche-

ram a noite e serviram para ampliar e consolidar os laços estabelecidos. O terceiro dia passou por quatro locais emblemáticos da cidade, correspondendo cada um dos locais a uma das temáticas da campanha a ser discutida em oficinas: no Palácio da Europa com «Revitalizar a Democracia e o Acesso aos Direitos», no Centro Europeu de Juventude com a «Participação Significativa dos Jovens», no Edifício Ágora com a «Digitalização» e, no Centro Cultural de S. Tomás, foi trabalhado o tema «Youth Peace Camp», um programa do Conselho da Europa destinado aos jovens de regiões com conflitos. A jovem delegação portuguesa dividiu-se pelo maior número possível de oficinas, tendo abordado assuntos como o discurso de ódio enquanto ameaça ao espaço democrático, formas disruptivas de participação jovem, o potencial da democracia digital. Após um dia inteiro de verdadeiros momentos de partilha intercultural e de trabalho, onde não faltaram a energia, a criatividade e a vontade de fortalecer a democracia, as oficinas tiveram a sua conclusão na manhã do quarto e último dia com a construção de um manifesto

de 50 propostas de ação, a concretizar a nível local, nacional e internacional no âmbito da campanha com o objetivo de revitalizar a democracia e apoiar a participação significativa dos jovens nos processos democráticos. No último dia, além da construção do manifesto, que ocupou os participantes durante toda a manhã, as delegações nacionais voltaram a reunir-se para debater ações e projetos futuros a serem implementados nos seus países, tendo depois seguido para a Sala da Assembleia Parlamentar no Palácio da Europa, onde teve lugar a cerimónia de encerramento. Nesta ocasião tomaram da palavra o Embaixador Breifne O'Reilly, Representante Permanente da Irlanda e Presidente do Comité de Ministros; Thomas Anderson, Presidente do Comité dos Assuntos da Atualidade do Congresso dos Poderes Locais e Regionais; Frederic Piccavet, Vice-Presidente do Fórum Europeu de Juventude; Miriam Teuma, Presidente do Comité Diretor Europeu de Juventude e do Conselho Misto de Juventude, e Matjaz Gruden, Diretor da Direção de Participação Democrática do CoE. Por fim a cerimónia terminou com a celebração do 50.º aniversário do Setor de Juventude do CoE, onde não faltou o bolo e ainda uma foto de grupo. A semana também foi feita de outros momentos de lazer onde tiveram a oportunidade de conhecer uma «euro-metrópole», onde, além dos edifícios do CoE, também se encontram serviços e instituições de referência, como é o caso do Parlamento Europeu e do Tribunal Europeu dos Direitos Humanos. A delegação portuguesa teve ainda a oportunidade de confraternizar com diversos portugueses e luso-descendentes que se encontravam nas delegações de outros países, nos diversos serviços do CoE e residentes na própria cidade de Estrasburgo. O evento foi considerado um sucesso, tendo os participantes, que entraram como embaixadores dos seus países e das respetivas políticas de juventude, saído como embaixadores do CoE e do seu Setor de Juventude, com vontade para implementar a campanha «Democracia Aqui. Democracia Agora!».



A TUA **ESCOLHA**  
A NOSSA **MISSÃO**

**ASSOCIATIVISMO JOVEM**  
**YOUTH ASSOCIATIVISM**

**CIDADANIA**  
**CITIZENSHIP**

**CULTURA E CRIATIVIDADE**  
**CULTURE AND CREATIVITY**

**DESPORTO**  
**SPORT**

**EMPREENDEDORISMO**  
**ENTREPRENEURSHIP**

**FORMAÇÃO**  
**TRAINING**

**MOBILIDADE**  
**MOBILITY**

**SAÚDE**  
**HEALTH**

**TEMPOS LIVRES**  
**FREE TIME**

**VOLUNTARIADO JOVEM**  
**YOUTH VOLUNTEERING**

# CLUBE TOP VAI A JOGO!

O PROGRAMA CLUBE TOP ESTÁ EM JOGO E DURANTE OS MESES DE SETEMBRO, OUTUBRO E NOVEMBRO DECORREM VÁRIAS AÇÕES POR TODO O PAÍS! DESTACA-SE O ROADSHOW NACIONAL PARA APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA AOS MUNICÍPIOS E O LANÇAMENTO DAS CANDIDATURAS À MEDIDA MÉRITO, QUE DECORRE ATÉ DIA 17 DESTE MÊS OUTUBRO E QUE PRETENDE PREMIAR E RECONHECER AS BOAS PRÁTICAS DE GESTÃO DOS CLUBES DESPORTIVOS.



## 1ª PARTE DO JOGO - ROADSHOW NACIONAL

Para aumentar o conhecimento e alcance do programa CLUBE TOP, a "carrinha" do CLUBE já arrancou a todo o gás para o Roadshow nacional, percorrendo o país desde o dia 6 de setembro até ao dia 26 de outubro e tendo como destino as seguintes cidades: Guarda, Castelo Branco, Leiria, Coimbra, Viseu, Aveiro, Lisboa, Santarém, Setúbal, V-alongo, Guimarães, Viana do Castelo, Faro, Portalegre, Beja e Évora. Este périplo pelo país serve para interagir com os municípios e comunidades intermunicipais, ambos parceiros estratégicos e determinantes na difusão, implementação e alcance do programa. Este Roadshow pretende dar a conhecer o CLUBE TOP, o seu funcionamento e estabelecer uma rede de canais de comunicação

e parcerias que permita a partilha da informação entre os parceiros estratégicos do programa. A concretização desta ligação estreita entre o programa CLUBE TOP e os municípios e comunidades intermunicipais, está a ser formalizada através da assinatura de um memorando de entendimento que contempla a realização de várias ações que pretendem tornar os clubes desportivos mais capacitados e melhor preparados para oferecer mais e melhor desporto às suas comunidades.

## 2ª PARTE DO JOGO - LANÇAMENTO DA MEDIDA MÉRITO

Dia 12 de setembro ficou marcado pelo lançamento das candidaturas à Medida Mérito! Medida esta que visa o reconhecimento e valorização de boas práticas na gestão de

clubes desportivos e na integração destes com a comunidade local.

Com o lançamento desta Medida, em estreita articulação com as Direções Regionais do IPDJ, pretende-se efetivar o reconhecimento da administração pública desportiva pelo trabalho diário que os clubes fazem em prol do desenvolvimento desportivo e social. Os «prémios CLUBE TOP», reconhecem as melhores candidaturas a nível regional, que apurarão para a fase nacional, onde será premiada a melhor prática de gestão apresentada a concurso.

Conheça o regulamento da medida e o guia de apoio à apresentação de candidaturas através do Portal CLUBE TOP. Não deixe de se candidatar até ao dia 17 de outubro e veja o mérito do seu clube reconhecido.

**#Junte-se ao CLUBE TOP!**

# JAMOR MARCA (DE) VIDAS



João Baptista, funcionário do IPDJ do CDNJ.

**É PROVÁVEL QUE UMA BOA PARTE DA POPULAÇÃO PORTUGUESA JÁ TENHA UMA QUALQUER LIGAÇÃO AO JAMOR, INVARIAVELMENTE AFETIVA. UMA FINAL DA TAÇA DE PORTUGAL, UM CONCERTO, UM JOGO DA SELEÇÃO NACIONAL DE FUTEBOL OU DE RÂGUEBI, UMA CORRIDA OU, SIMPLEMENTE, UMA CAMINHADA EM JEITO DE PASSEIO, QUE TENHAM MARCADO UMA EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL.**

O Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) é mais do que a sua definição de parque urbano de vocação desportiva e de lazer. Com 200 hectares de área multidisciplinar, o Jamor é uma infraestrutura única no país e com pouca concorrência a nível mundial. Com 78 anos de existência e uma história riquíssima do ponto de vista da glória desportiva, é um espaço que marcou e marca vidas. Na edição n.º6 da Revista DJ, a manchete foi precisamente do CDNJ, com uma reportagem de seis páginas dedicada ao que foi, ao que é e ao que poderá vir a ser o Jamor (ver imagem 1).

Desta vez, a DJ foi à procura de histórias de vida ligadas ao Jamor e a forma como a obra foi moldando a vida dos portugueses e não apenas a dos atletas de alto rendimento que fizeram do Vale do Jamor a sua oficina de trabalho. Nascido a 11 de março de 1929 em Linda-a-Pastora, João Baptista, carinhosamente tratado por todos por Ti João, começou por, com 12 anos, distribuir águas aos trabalhadores que plantaram árvores no Jamor, aquando da construção do Estádio Nacional. No dia da inauguração, a 10 de junho de 1944, deu as sandes aos atletas que participaram no espetáculo que marcou o primeiro dia de

**CONHEÇO O JAMOR COMO AS PALMAS DAS MINHAS MÃOS. ANDEI POR TODO O LADO E FOI UM PRIVILÉGIO TER ASSISTIDO NA PRIMEIRA FILA À TRANSFORMAÇÃO DO ESPAÇO AO LONGO DESTES ANOS.**



Eduardo Monteiro, antigo diretor de desportos dos Açores

vida do Jamor... e nunca mais parou, mesmo depois de se reformar, em 1997, como funcionário do IPDJ do CDNJ. «Como andava na escola na Cruz Quebrada, passava todos os dias pelas obras do Estádio, sem nunca imaginar que estaria ali a minha vida», começou por contar o Ti João. «Conheço o Jamor como as palmas das minhas mãos. Andei por todo o lado e foi um privilégio ter assistido na primeira fila à transformação do espaço ao longo destes anos. Sempre achei a obra e o seu contexto paisagístico de uma beleza impressionantes. Por vezes, ficava na Tribuna de Honra a contemplar a vista. Passei mais tempo no Jamor do que na minha própria casa, portanto é a minha casa. Se gosto de como está? Ai se gosto! O Jamor é lindo!».

João Baptista assistiu a todas as finais da Taça de Portugal (exceto duas, por estar doente), aos grandes momentos do atletismo, sobretudo do corta-mato, do rãguebi, à construção do Complexo de Piscinas, à instalação das torres de iluminação, à mítica final da Taça dos Clubes Campeões Europeus de futebol entre o Celtic de Glasgow e o Inter de Milão. «O treinador do Inter, Helenio Herrera, chegou uns dias antes do jogo e veio ter comigo para escolher o balneário onde se iria equipar. Disse-lhe que, por mim, podia ficar com qualquer um, mas mais tarde vieram dizer que não podia ser assim, que os atribuições dos balneários teria de ser feita por sorteio. Sorte para ele porque o sorteio ditou o balneário

que ele já tinha escolhido, mas de pouco lhe valeu já que perdeu a final", recorda. "Os escoceses, esses ficaram loucos. Tivemos de colocar mais funcionários no relvado porque assim que apitou para o final houve invasão de campo e começaram a arrancar bocados de relva para levar como recordação. A área da baliza onde os dois golos do Celtic foram marcados ficou cheia de buracos!»

#### COMPRAR CASA POR CAUSA DO JAMOR

Eduardo Monteiro, antigo diretor de desportos dos Açores, visitou o Jamor pela primeira vez num acampamento de escuteiros. Veio do arquipélago, onde morava, e recorda a sensação que teve quando viu o Estádio Nacional: «Fiquei deslumbrado. Nunca tinha visto nada assim. Não havia estádios nos Açores, apenas campos de futebol. A obra, de tão imponente, cortava-nos a respiração», conta o professor de desporto, que estava longe de imaginar que a sua vida ia ficar igualmente ligada àquele espaço. «Depois entrei no INEF [antigo Instituto Nacional de Educação Física e atualmente Faculdade de Motricidade Humana] e por aqui fiquei. Quando os meus pais voltaram dos Açores para Lisboa, pedi-lhes para que comprassem casa ao lado do Jamor. O meu pai também adorava o espaço e sempre fizemos vida por aqui. Acabámos por ficar em Linda-a-Velha. Depois de ter trazido os meus filhos para aqui na infância, agora faço o mesmo com os meus netos. Adoram!», remata.



Imagem 1

#### PAALCO EXTRA DESPORTO

PAALCO, acrónimo para Programa de Apoio às Associações Locais do Concelho de Oeiras, é um dos quatro vetores principais do CDNJ, a par dos «Espaços Abertos» de livre utilização, das «Atividades Tecnicamente Enquadradas» e dos «Eventos Abertos», todos dentro do «Jamor Para Todos». O objetivo é precisamente dar palco às entidades locais sem fins lucrativos que não o têm ou que precisam de mais, seja na área do desporto ou outra. Aliás, o PAALCO é o programa que dá a dimensão extra desportiva ao Jamor, pela natureza dos eventos que acolhe. Um belo exemplo disso mesmo é a Feira de Artesanato que todas as últimas quartas-feiras de cada mês tem lugar na zona central do CDNJ, entre a canoagem e o campo informal, da responsabilidade da associação Artistas da Linha. Traz música ao vivo, venda de produtos naturais, o que encaixa na perfeição na biodiversidade dos 200 hectares do espaço e que também constituem um outro ponto de interesse do CDNJ. Isto sem esquecer outras áreas de atividade que podem ser pontualmente encontradas no Jamor, desde artes plásticas até à literatura e poesia, passando pelo teatro e artes performativas até e fotografia.



## O IPDJ NO CENTRO INTERNET SEGURA

### SEGURANÇA ONLINE E CIDADANIA DIGITAL: UMA PRIORIDADE!

Desde 2011 que o IPDJ integra o Centro Internet Segura (CIS PT), que pretende estimular nos cidadãos o desenvolvimento de competências digitais, tendo como missão promover a utilização segura, saudável e consciente da Internet, bem como contribuir para o desenvolvimento de competências que potenciem uma cidadania digital mais informada e inclusiva.

Na era digital, os/as jovens nativos digitais, destinatários preferenciais do IPDJ, estão constantemente presentes no espaço online. Através de transmissões de vídeo, gaming, salas de chat, blogs ou redes sociais.

Os/as jovens comunicam de forma diferente, criam identidades que lhes permitem estar em vários locais ao mesmo tempo, e criam e desenvolvem comunidades online através de novos modos de participação com base na intervenção online e no clique-ativismo.

As preferências de jovens por novas ferramentas de comunicação digital exigem uma nova

abordagem às políticas de e para a juventude e novos mecanismos para os/as envolver nos processos de tomada de decisões.

O trabalho de juventude tem muito potencial neste campo da sociedade digital e desempenha um papel importante no avanço da democracia, da cidadania e da participação. Por esse motivo, o IPDJ procura, através do projeto Centro Internet Segura, não só promover a literacia digital junto de jovens, mas também envolver jovens neste processo de construção de uma utilização esclarecida, crítica e segura da Internet.

#### AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA A LITERACIA E CIDADANIA DIGITAIS

Para além do programa «Navegas em Segurança?» o IPDJ promove também workshops e ações de formação dirigidas a técnicos de juventude e jovens líderes/ativistas sobre estas temáticas relacionadas com o mundo digital, por forma a contribuir cada vez mais para o

desenvolvimento de competências que potenciem uma cidadania digital mais informada e inclusiva.

Acompanha-nos! Torna-te voluntário/a, solicita sessões «Navegas em segurança?» junto da tua comunidade ou participa nas ações de formação.

#### Internet Segura do IPDJ!

NAVEGA(S) em SEGURANÇA?

Sabe mais no portal IPDJ



O Centro Internet Segura (CIS PT) é um projeto co-financiado pela Comissão Europeia.

## NAVEGA(S) em SEGURANÇA?

Queres ser voluntário/a «Navegas em Segurança?» para dinamizar a literacia digital e a segurança online?

Os/As jovens voluntários/as Navegas são chamados a participar na sensibilização e informação de outros/as jovens, de crianças e da população em geral no que se refere à utilização segura e responsável dos meios digitais. Estes voluntários/as não precisam de ser técnicos/as de informática ou especialistas das ferramentas digitais: precisam de ser utilizadores entusiastas dos meios digitais e ter vontade de conhecer melhor como saber estar e saber proteger-se de eventuais riscos e abusos que existem na vida quotidiana tanto *offline* como *online*.

Abordando temas tão variados como notícias falsas, *ciberbullying*, *gaming*, discurso de ódio online, relacionamentos *online*, redes sociais, impacto ambiental da internet e outros, os jovens voluntários participam em ações de divulgação e realizam sessões de sensibilização de curta duração em diversos contextos e entidades.

Sessões «Navegas em Segurança»: Como obter a colaboração destes/as jovens voluntários/as Navegas?

Através do programa Navegas em Segurança, criado e implementado pelo IPDJ no âmbito do CIS PT, as entidades - câmaras municipais, juntas de freguesia, escolas, associações locais e associações juvenis, entre outras - podem solicitar a realização de sessões temáticas de curta duração (máximo 60') durante as quais os jovens voluntários partilham conhecimentos, divulgam ferramentas digitais e promovem debate de questões relacionadas com as temáticas em causa.



SESSÕES «NAVEGAS EM SEGURANÇA»: COMO OBTER A COLABORAÇÃO DESTES/AS JOVENS VOLUNTÁRIOS/AS NAVEGAS?

## #NUTRIÇÃO MEDICINA DESPORTIVA

# DEPOIS DAS FÉRIAS, O SEU PESO NÃO DIMINUI? CONHEÇA SEIS MOTIVOS PORQUE NÃO ACONTECEU...

ESTA PÁGINA É DA RESPONSABILIDADE DA EQUIPA DE NUTRICIONISTAS DO DEPARTAMENTO DE MEDICINA DESPORTIVA DO IPDJ. NELA ENCONTRAM-SE DICAS PARA ATLETAS OU PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA POR FORMA A ADEQUAR E ENQUADRAR A ALIMENTAÇÃO AO RITMO E VOLUME DO EXERCÍCIO PRATICADO

**D**ecidiu perder os quilos a mais que ganhou nas suas férias, começou a treinar com mais regularidade, iniciou uma alimentação mais cuidada, mas a balança teima em dar sempre o mesmo peso! Provavelmente já passou por esta situação. Sabendo que o motivo do seu peso não diminuir será diferente da pessoa ao seu lado, conheça alguns dos motivos para o peso não baixar, e as devidas soluções.

### MOTIVO 1 | Está a comer mais hidratos de carbono do que habitualmente.

Começou a treinar dois a três vezes por semana, no total de três horas por semana. O meu apetite aumentou! Eu posso comer mais só porque estou a fazer três horas de exercício físico! Na realidade, consciente ou inconscientemente, eu estou a comer mais hidratos de carbono.

Os hidratos de carbono são armazenados no fígado e nos músculos sob a forma de glicogénio. E por cada grama de glicogénio o nosso corpo armazena juntamente três gramas de água.

Este aumento da quantidade de glicogénio e de água irá fazer com que não sintamos oscilação no peso. É também por este mesmo motivo que em reduções drásticas na ingestão de hidratos de carbono o peso diminui rapidamente, o que não será necessariamente positivo.

**Solução:** Ajustar a quantidade de hidratos de carbono a ingerir durante o seu dia.

### MOTIVO 2 | Está a comer mais sódio (sal) do que habitualmente.

Está a fazer mais refeições em restaurantes! Está a co-

mer mais alimentos processados! Está a utilizar mais sal na confeção das suas refeições! O sódio (sal) irá aumentar a retenção de água pelo nosso corpo, o que levará ao aumento momentâneo do peso corporal, com maior relevância durante a noite.

**Solução:** Ajustar a quantidade de sódio (sal) adicionado na confeção e presente nos alimentos.

### MOTIVO 3 | Está numa fase com imenso stress e/ou não dorme as horas necessárias.

Todos nós passamos por fases de maior stress. No trabalho, na escola, em casa, com os filhos, marido/esposa ou namorado/namorada. Na sociedade atual este é um problema cada vez mais frequente, assim como o número de horas de sono reduzido ou com pouca qualidade. Estes fatores irão fazer aumentar a produção de uma hormona chamada cortisol ou "hormona do stress".

Um dos efeitos negativos do aumento do cortisol é o aumento da retenção de água, o que pode levar ao aumento ou manutenção do peso corporal.

**Solução:** É fácil dizer para evitar o stress, contudo, na realidade, é muito difícil de o colocar em prática. Poderá sim minimizar os efeitos do stress, encontrando formas de lidar com situações stressantes.

Tente ainda dormir entre sete a nove horas por noite.

### Motivo 4 | Está na fase pré-menstrual.

Se é homem pode passar ao motivo seguinte, se pretender!

Na fase pré-menstrual, devido à produção hormonal, ocorre um aumento significativo da retenção de água. Variando de mulher para mulher, esta retenção de água pode ir desde alguns gramas até cerca de quatro quilogramas.

**Solução:** A única solução é saber com o que irá contar, isto é, controlar todos os meses a

oscilação de peso que ocorre nesta fase de forma a conhecer o seu corpo.

### MOTIVO 5 | Está a controlar apenas o seu peso corporal.

Não dê apenas e só importância ao seu peso corporal, pois ele não tem essa relevância toda. Saiba e controle qual é a origem desse peso (gordura, músculo, água...).

**Solução:** Tire as medidas ao seu corpo, olhe com mais frequência ao espelho, veja se a roupa fica mais justa ou mais larga ou tire fotografias para analisar as diferenças. Estas são algumas medidas que vão ajudar a verificar a sua evolução.

### MOTIVO 6 | Está a ter falta de consistência no balanço energético negativo.

O balanço energético negativo (ingerir menos energia do que a que gasta) é a chave do sucesso para perder peso.

No dia de hoje consegue ingerir menos 250kcal do que as que gasta, mas amanhã ingere mais 250kcal do que as que gasta, ou seja nos dois dias o seu balanço energético é nulo. Ao falar de um dia podemos extrapolar para uma semana, se na semana passada ingeriu menos 1500kcal do que as que necessitava, mas nesta semana comeu mais 1500kcal, no final das duas semanas o meu peso não vai ter qualquer alteração.

**Solução:** Seja consistente e consciente em relação à sua alimentação. O cuidado e rigor frequente com a alimentação irão fazer com que atinga o seu objetivo!

### Quer perder peso? Então:

- Defina um objetivo realista;
  - Injira menos energia do que a que gasta – Balanço Energético Negativo;
  - Faça uma monitorização regular do seu peso e da sua composição corporal;
  - Seja consistente e perseverante.
- No final tudo irá correr bem e a manutenção do seu peso será muito mais simples!

## #AGENDA



**JUVENTUDE**

Até 19 out.

### Prémio «Jovens pela Igualdade» com candidaturas abertas

Reconhecer atividades de debate entre as e os jovens sobre as questões da igualdade de género e da cidadania, que questionem as representações sociais do feminino e masculino e a sua lógica binária. Também alertar para os direitos e responsabilidades que incumbem a todos e todas tanto na esfera pública, como na privada, para diminuição da desigualdade de género, como boas práticas para a promoção da igualdade de género.

Saiba mais:




**JUVENTUDE**

Até 23 out.

### Inscrição das escolas para Edição o Parlamento dos Jovens

A saúde mental das pessoas jovens é o mote para a reflexão, o debate democrático e as propostas dos/as jovens deputados/as. Na sociedade atual são inúmeros os fatores psicossociais que podem espoletar o sofrimento psicológico e os desvios no desenvolvimento psicoafectivo dos/as jovens. É, pois um excelente tema a ser debatido.

Saiba mais:




**JUVENTUDE**

Até 30 nov.

### Candidaturas ao «Prémio Criarte» AEJ 2022

A iniciativa pretende estimular a criatividade e imaginação sobre o Ano Europeu da Juventude utilizando as diversas combinações de «artes» e é destinado a cidadãos/cidadãs portugueses/as ou estrangeiros/as residentes em Portugal, entre os 12 aos 25 anos.

Saiba mais:




**JUVENTUDE**

Até 30 nov.

### Candidaturas ao «Prémio Investigação» AEJ 2022

O prémio pretende incentivar a investigação, a reflexão, a divulgação e a publicação de artigos científicos associados à Juventude e a temáticas relacionadas com a Juventude. Podem concorrer cidadãos/cidadãs de qualquer nacionalidade, com idade até aos 30 anos.

Saiba mais:




**JUVENTUDE**

Até 30 nov.

### Candidaturas ao «Prémio Europa para Ti» AEJ 2022

O objetivo da distinção é premiar as associações de jovens que se destacam pelas atividades desenvolvidas em 2022, no âmbito do «Ano Europeu da Juventude». Podem concorrer as Associações de jovens e respetivas federações, inscritas e efetivas no Registo Nacional do Associativismo Jovem (RNAJ) ou no respetivo Registo da Madeira e dos Açores.

Saiba mais:




**JUVENTUDE**

Até 30 nov.

### Inscrições abertas para jovens voluntários/as na ação de voluntariado «Geração Z»

Mais de uma centena de projetos a nível nacional em que, se tiver entre 16 e 30 anos e quiser participar em atividades de voluntariado, se pode inscrever. Direitos Humanos, Igualdade de género, Inclusão Social, Sustentabilidade Ambiental são algumas das áreas desenvolvidas nestes projetos.

Saiba mais:



**ANO  
EUROPEU DA  
JUVENTUDE**

**PRÉMIOS**



**INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.**



**«INVESTIGAÇÃO SOBRE  
A JUVENTUDE»**

**«CRIARTE»**

**«EUROPA PARA TI»**

**PARTICIPA!**

Sabe tudo em  
<https://anoeuropējuventude.ipdj.gov.pt/>



Cofinanciado pela  
União Europeia