REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO
ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.
REVISTA
Bimestral | N. º3 | julho/agosto 2021
VOLUNTÁRIO
COMO OCUPAR OS TEMPOS LIVRES DOS/AS JOVENS?
PROGRAMAS IPDJ
PAG 4 a 13
CONSERVAÇÃO DA NATUREZA E FLORESTAS
GERAÇÃO Z
OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES
AGORA NÓS
E MUITOS MAIS
DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE
TRANSFORMAR SISTEMAS ALIMENTARES
PAG.19
COMEMORAÇÃO
COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL
TÓQUIO2020: «UM BALANÇO POSSÍVEL»
PAG. 13
OPINIÃO
ÉTICA NO DESPORTO
AS VANTAGENS DE SE VER UM CARTÃO BRANCO
PAG. 23
DESPORTO
ipdj.gov.pt

#ÍNDICE

julho/ agosto 2021

1 **Fotografia de capa** da Câmara Municipal de Penafiel do **programa de voluntariado IPDJ**

4 PROGRAMAS IPDJ **DR Norte Jovens Cuidadores**

6 PROGRAMAS IPDJ **DR Centro BioLiving**

8 PROGRAMAS IPDJ **DR LVT *Academia Champs***

10 PROGRAMAS IPDJ **DR Algarve**

12 PROGRAMAS IPDJ **DR Alentejo**

13 OPINIÃO **José Manuel Constantino**

14 TÓQUIO 2020 **Classificações da missão Portuguesa**

18 CAR JAMOR **Serviço de apoio ao treino**

20 ANIVERSÁRIO CJL **6.º aniversário do Centro de Juventude de Lisboa**

21 DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE **Transformar sistemas alimentares**

22 MUSEU NACINAL DO DESPORTO **Pictografia Olímpica em nova exposição**

24 CLUBE TOP **Formação de recursos humanos do clube**

25 PNED **Quem quer ver um cartão branco?**

26 CUIDA-TE+ **Relações do mundo digital, body shaming**

28 **AGENDA**

28 DICAS DE NUTRIÇÃO **Pré e Pós-Treino A chave para o sucesso?**

29 **BREVES**

A Revista DJ é um projeto do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., com sede na Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55 – 1250-190 Lisboa NIF 510089224
Diretora: Sónia Paixão **Redação:** Comunicação IPDJ **Grafismo:** Comunicação IPDJ **Revisão:** Comunicação IPDJ **Estatuto Editorial** disponível em **www.ipdj.gov.pt**
A DJ é uma revista exclusivamente digital, distribuída aos subscritores da newsletter e disponibilizada ao público em geral no portal do IPDJ

VERÃO EM FORÇA

Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Ano de Jogos Olímpicos e Paralímpicos entrega ao Mundo o que de melhor o desporto à escala planetária tem para oferecer. No IPDJ, acompanhamos bem de perto este icebergue de superação individual e coletiva não apenas na sua parte visível, as competições propriamente ditas, mas todo o ciclo olímpico, que inclui naturalmente a importantíssima fase de preparação.

Tóquio 2020 foi considerada a melhor participação de sempre de Portugal – no momento em que se redige este editorial ainda decorrem os Jogos Paralímpicos, pelo que o seu balanço será feito no número seguinte da DJ – e para tal muito contribuiu o desempenho de cada um dos 91 atletas que representaram o nosso país, dos respetivos técnicos. Um trabalho realizado com esforço, sacrifício e determinação, exemplares num contexto social repleto de limitações e constrangimentos provocados pela crise pandémica.

Dedicamos, por isso, quatro páginas desta edição com os resultados obtidos e convidámos o presidente do Comité Olímpico de Portugal, José Manuel Constantino, para um balanço da prova no Japão.

No entanto, o verão em força completa-se com a chamada de capa para os Programas IPDJ. Apesar de muitos dos programas se estenderem ao longo de todo o ano, é precisamente nesta época de férias que o contingente se reforça, pela abrangente preocupação dos pais em como ocupar os tempos livres dos jovens neste período. É com a maior das satisfações que demos voz aos beneficiários diretos das iniciativas, para que pudessem, em discurso direto, falar sobre os programas que integraram e do que retiraram dessas experiências.

> **“ ASSINALOU-SE TAMBÉM MAIS UM DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE, A 12 DE AGOSTO. A CELEBRAÇÃO TRANSBORDOU A DATA PROPRIAMENTE DITA, COM VÁRIAS INICIATIVAS, ESTE ANO, SEMPRE DECIDIDA PELAS NAÇÕES UNIDAS, DEDICADA AO TEMA DA TRANSFORMAÇÃO DOS SISTEMAS ALIMENTARES E DA SUA PREMÊNCIA NO COMBATE AO DESPERDÍCIO**

Assinalou-se também mais um Dia Internacional da Juventude, a 12 de agosto. A celebração transbordou a data propriamente dita, com várias iniciativas, este ano, sempre decidida pelas Nações Unidas, dedicada ao tema da transformação dos sistemas alimentares e da sua premência no combate ao desperdício.

Da coordenação da Saúde Pública do IPDJ, do programa Cuida-te+, volta a entrar um novo artigo, desta feita sobre o *body shaming*. Centrada nas relações no mundo digital, esta temática é mais uma das diversas ferramentas que o Instituto tem disponibilizado, a par dos inúmeros workshops e webinars de um outro programa, concretamente o “Navega(s) em Segurança?”, sobre o uso das novas tecnologias de informação.

Ao ler o que ficou para trás, em julho e agosto, não esqueça que está à porta a 7.ª edição da Semana Europeia do Desporto, que irá decorrer de 23 a 30 de setembro. Saiba como participar no portal do IPDJ.

#PROGRAMASIPDJ

DAR DESCANSO E CUIDAR DE QUEM CUIDA

QUEM OLHA PELOS JOVENS CUIDADORES? ESTA PERGUNTA ENCONTRA RESPOSTA NUM DOS MUITOS PROGRAMAS APOIADOS PELO IPDJ, CONSCIENTE DA IMPORTÂNCIA DO DESPORTO E DAS ATIVIDADES RECREATIVAS E DE LAZER DOS JOVENS QUE PASSAM O ANO INTEIRO A CUIDAR DE ALGUÉM. O RETORNO É INCOMENSURÁVEL...

Ser jovem cuidador pode ser uma experiência amplamente positiva, gratificante e pode facilitar o desenvolvimento de competências valorizadas pelo mercado de trabalho. Por exemplo, no sentido de organização, na empatia, na assertividade, maturidade, mas, quando não devidamente apoiados, pode colocá-los em risco em termos de saúde física e mental, pobreza e exclusão social, com potencial impacto negativo no seu desenvolvimento e qualidade de vida. Apresentam, igualmente, o dobro do risco de integrar o grupo de jovens que nem trabalham nem estudam.

Muitos destes jovens não têm oportunidades de conviver com os seus pares, uns por questões económicas, outros porque a situação do familiar dependente exige cuidados, ou situação é tão desgastante emocionalmente que não existem condições para ter férias e praticar atividades recreativas.

O projeto «Jovens Cuidadores» introduziu dinâmicas de psicoterapia e de educação para a saúde durante as atividades de férias e os resultados foram muito positivos. Muito gratificante ver a felicidade dos jovens a realizar atividades que muitos só sonhavam: surf, paintball, escalada, parque aquático, entre outras.

Estas atividades não foram apenas lúdicas e uma oportunidade para estarem com os seus pares. Novas amizades foram construídas, com outos jovens na mesma situação, houve de facto muito divertimento, evasão do seu quotidiano, mas também se trabalharam questões fundamentais como: gestão do bullying; gestão de medos e ansiedade; comunicação; autoimagem; autoconfiança; e empoderamento dos jovens com ferramentas úteis na sua relação com os outros.

O IPDJ confia que estas atividades muito contribuíram para o desenvolvimento físico, psicológico, emocional e social dos participantes.

Os comentários dos jovens e dos seus encarregados de educação testemunham com emotividade o valor que este projeto e estas férias representaram na vida destes jovens.

Fabiana Aguiar, de 17 anos, fala por experiência própria. "O Projeto Jovens Cuidadores ajuda muitos dos jovens que cuidam de pessoas com dificuldades, doenças ou com incapacidade de fazer as coisas. É uma ótima ideia podermos conhecer jovens cuidadores de outras escolas que estão sempre prontos a ajudar. Este projeto ajudou-me tanto nos estudos como no apoio psicológico, com ótimas pessoas que estão sempre prontas a ajudar os outros e em especial a mim."

Esta atividade, financiada pelo IPDJ através do Programa de Apoio ao Associativismo Jovem (PAAJ), foi dinamizada pela Associação Juvenil Abrigo Seguro, sediada em Vila Nova de Gaia.

O projeto Jovens Cuidadores, promovido pela Cuidadores Portugal, é, na sua globalidade, financiado pela Portugal Inovação Social, com investidor social a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, cujo consórcio é constituído por várias entidades e conta com a parceria do IPDJ.

Este projeto pretende promover a identificação dos jovens cuidadores, desenvolver competências junto dos docentes e não docentes para a promoção de medidas educativas inclusivas, garantir a saúde e bem-estar dos jovens cuidadores, apoiando-os nos seus estudos e dando acesso a atividades recreativas e de lazer, capazes de promover o desenvolvimento de soft skills.

Trata-se, assim, de uma nova resposta com impacto significativo no desenvolvimento físico, emocional e social dos jovens cuidadores, promotora do sucesso educativo, da diminuição do abandono escolar e de competências fundamentais, valorizadas pelo mercado de trabalho.

#ESPAÇOREGIÕES #NORTE

COMENTÁRIOS DOS JOVENS

Foi uma semana muito divertida. Permitiu fazer novas amizades, conviver e aprender

Ana Carolina, 17 anos

Estas férias foram uma nova experiência para todos. O que mais gostei foram as novas amizades. Nunca pensei que fizesse muitos amigos e que estivesse à vontade com todos. Sempre quis fazer parte de uma família ou um grupo grande e acho que consegui e agora acho-vos uma família porque estamos quase todos unidos. Gostaria que fosse mais tempo, mas o tempo que estivemos juntos valeu a pena. Espero que estejamos juntos para o ano. Adoro-vos!

Fabiana Aguiar, 17 anos

Foi uma semana incrível, cheia de experiências novas como os trampolins, parque aquático, surf, paintball. Fiz amizades novas e adorei todas as pessoas do projeto. Superou as minhas expetativas

Vera Costa, 15 anos

Foi surpreendente, não estava à espera que o grupo fosse tão acolhedor, simpático e alegre. Estão a ser dias incríveis.

Hélder Osório, 16 anos

Nesta semana aprendi a ter mais coragem e a comunicar. Gostei mais do parque aquático porque enfrentei o meu medo das alturas

Pedro Araújo, 16 anos

Nestas férias aprendi a ser mais sociável e consegui conhecer pessoas que espero levar para o resto da minha vida

Ana Margarida, 17 anos

Nestes dias de sol
Houve muita diversão
Com estes novos amigos
Que ficam no coração
Novos amigos que fiz
Novos amigos que vão durar
Nesta semana incrível
Que vou sempre relembrar
Atividades divertidas
Não só de lazer
Com ajuda à mistura
Que eu nunca vou esquecer
Uma experiência que levo para a vida toda

Afonso Silva, 15 anos

Não sabia ao certo como iriam ser estas férias, tinha um medo enorme que corressem mal ou que não me conseguisse relacionar com as pessoas. No primeiro dia estava muito nervosa, não sabia o que dizer nem o que fazer. No final de tudo percebi que temos de ser quem somos e é importante sentirmo-nos confortáveis connosco próprios para nos relacionarmos com as pessoas que não conhecemos. Aprendi também a ser muito mais sociável (sem ser pelas redes sociais). Gostei muito, só tenho a agradecer esta oportunidade que me deram

Jéssica Rodrigues, 15 anos

Deu para descansar e descontrair. Sair mais do cubículo e ser mais livre. Conhecer outras pessoas e aprender que é preciso ter cuidado com as palavras

Rui Vinha, 15 anos

Nestes dias consegui superar a minha ansiedade social e fazer novos amigos. Gostei das atividades que na minha opinião nos uniram. As dinâmicas ainda nos uniram mais.Conheci pessoas com quem me consigo identificar e sentir-me incluída. Gostei de ter tido esta oportunidade incrível"

Marta, 16 anos

"Estas férias foram muito importantes porque precisava de descontrair. Fiz novas amizades e conheci pessoas incríveis que mudaram as minhas férias. Só tenho que agradecer aos monitores que estiveram connosco que tornaram as minhas férias ainda melhores. Obrigado

Marcos Sousa

Está a ser uma experiência nova e bem melhor do que esperava. É bom estar com pessoas que entendem que nem sempre tudo é fácil. Espero manter contacto com alguns mesmo quando esta semana chegar ao fim. Também tenho gostado de ouvir as pessoas desabafar nas dinâmicas pois isso aproxima-nos

Bruna, 16 anos

Esta semana foi incrível porque conheci pessoas novas. Consegui desenvolver muitas aprendizagens com as dinâmicas e fazer amizades novas. Conheci também lugares novos. Achei todos muito simpáticos

Sara Costa, 17 anos

Durante esta semana conheci imensa gente e fiz várias amizades. O pessoal que conheci deixou-me feliz. São super simpáticos e demonstraram imenso respeito e carinho. São pessoas fantásticas, super cuidadoras e compreensivas. Adorei as atividades e as dinâmicas de grupo. Se dependesse de mim repetia a semana sempre que pudesse

Francisca Castro, 15 anos

Estas férias foram muito boas. Conheci gente nova e espetacular e tive novas experiências

Diogo França, 16 anos

#PROGRAMASIPDJ

BIOLIVING

PROTEGER O AMBIENTE COM CONHECIMENTO E COMPREENSÃO

ASSOCIAÇÃO BIOLIVING É UMA ORGANIZAÇÃO NÃO-GOVERNAMENTAL AMBIENTAL ALICERÇADA NO MOTE "NATUREZA E EDUCAÇÃO PARA TODOS". UMA DAS ESTRELAS DA COMPANHIA É A VACA-LOURA, UM DOS MAIORES ESCARAVELHOS DA EUROPA, DO QUAL SE SABE MUITO POUCO. MAS ISSO ESTÁ A MUDAR.

Fundada em 2016 por uma equipa dinâmica e multidisciplinar, tem como missão levar a natureza às pessoas e incentivar à sua proteção e a uma participação mais ativa na defesa dos valores naturais. Tendo sempre em mente que só protegemos aquilo que conhecemos e compreendemos, a educação ambiental é uma parte fundamental do trabalho da BioLiving. O trabalho de conservação da natureza que faz só ganha dimensão quando se trabalha em proximidade com a comunidade, demonstrando a importância da biodiversidade e desenvolvendo uma consciencialização cívica que resulte num esforço coletivo para a proteção da natureza.

Todos os projetos desenvolvidos pela BioLiving assentam nestas duas componentes: a proteção da natureza e a consciencialização, sendo o projeto VacaLoura.pt um excelente exemplo desta lógica. A vaca-loura (Lucanus cervus) é um dos maiores escaravelhos da Europa e, em Portugal, sabe-se muito pouco sobre a sua distribuição e estado de conservação. Assim, com este projeto a BioLiving chega a todo o país com atividades de sensibilização e envolve ativamente os cidadãos na recolha de informação sobre este inseto que, posteriormente, usará para compreender a situação atual das populações de vaca-loura em Portugal e definir possíveis medidas de conservação da espécie e dos seus habitats.

Desde 2016, quando o projeto foi iniciado, já foi possível duplicar a área conhecida para esta espécie em Portugal. Isto não teria sido possível sem a ajuda de todos os voluntários que se aliaram a esta causa e dedicaram o seu tempo em prol da conservação da vaca-loura. Na verdade, todo o trabalho que a Associação BioLiving faz depende, em grande medida, da ajuda de centenas de voluntários que veem na associação uma forma de contribuírem para um mundo melhor e mais biodiverso.

O voluntariado ambiental é uma ajuda preciosa na conservação de espécies, respetivos habitats e no restauro ecológico de áreas degradadas, principalmente para associações ambientais mais pequenas e com poucos recursos como a BioLiving. É também uma excelente oportunidade de promover parcerias com entidades locais, públicas ou privadas, e desenvolver projetos que beneficiem a comunidade nas suas mais diversas vertentes. Mas, também, o voluntariado pode ser uma grande mais-valia para as pessoas que nele participam, que adquirem novas competências e conhecimentos, conhecem novas pessoas, têm um papel ativo na sua comunidade e podem ganhar experiência profissional.

#ESPAÇOREGIÕES #CENTRO

O QUE É QUE OS VOLUNTÁRIOS DA BIOLIVING TÊM A DIZER?

Victoria Garbayo

"Sou aluna de Biologia e entrei em contacto com os voluntários da BioLiving no final do meu primeiro ano. Sempre tive interesse por ecologia e conservação, e, de início, esta foi a minha motivação para experimentar o voluntariado. Não imaginava que fosse aprender também sobre botânica, flora e fauna nativas de Portugal, espécies invasoras, como utilizar várias ferramentas, como cuidar de um terreno... Enfim, como é a biologia de conservação na prática. Aos poucos, fui conhecendo novas pessoas: a equipa e outros voluntários, todos sempre dispostos a ensinar e aprender. A cada dia de trabalho, conseguia ver mais e mais como, aos pouquinhos, um trabalho contínuo e apaixonado pode transformar um espaço: um dia de cada vez, um sítio de cada vez, e desse jeito somos capazes de mudar o mundo. E foi assim que, brincando, eu realmente entendi o motivo pelo qual estou no curso que estou: amor ao conhecimento, ao próximo e, principalmente, à natureza."

Sara Ornelas

"Participo nas ações de voluntariado da BioLiving há dois anos, e embora os terrenos sejam sempre os mesmos, as atividades que lá fazemos são muito diversificadas, desde plantações, a controlo de invasoras e infestantes, à construção de charcos, caminhos e vedações. É sempre uma surpresa quando chegamos aos terrenos, pois nunca sabemos o que será para fazer nesse dia. Mas seja o que for, sabemos e sentimos que estamos a contribuir para a conservação da natureza fazendo uma gestão do território que respeita os nossos recursos naturais."

Joana Pereira

"Cada dia que se passa a trabalhar aprende-se uma coisa nova e aos poucos tem-se formado uma comunidade de cidadãos ativos, interessados em recuperar o espaço natural. Uma das melhores coisas é mesmo ver os impactos do nosso trabalho. Alguns são imediatos, outros não, mas é incrível ver como aquele espaço está a mudar de um terreno dominado por 2 ou 3 espécies para um com uma quantidade enorme de seres vivos. A sensação que se leva é mesmo muito boa. Recomendo!"

OUTROS TESTEMUNHOS (através de um formulário anónimo)

"A equipa do projeto VacaLoura.pt foi espetacular, sempre disponíveis e sempre animados. Foi muito bom usar este projeto para estar em contacto com a natureza local e aprender a apreciar as árvores nativas de grande porte."

"Foi um voluntariado espetacular, quer pela pertinência do projeto, quer pelo formato. Se pensarmos bem, isto é o que todas as pessoas deviam fazer naturalmente e em relação a todas as espécies: observar, investigar e cuidar. Espero mesmo que no futuro mais projetos semelhantes a estes surjam!"

Reservar um momento todas as semanas para absorver a vida na floresta ao crepúsculo é por si só calmante e agradável. Mas se juntarmos a isso uma equipa super dinâmica e disponível que nos ensina e incita a descobrir mais sobre um dos insetos mais espetaculares da fauna portuguesa, e todos os outros que vamos vendo, chegamos a um voluntariado super enriquecedor a que aconselho a participar sempre que possam."

#PROGRAMASIPDJ

ACADEMIA DOS CHAMPS
MUITO MAIS DO QUE TÉNIS GRATUITO

DO BAIRRO DA OUTURELA, EM CARNAXIDE, HÁ DEZ ANOS, PARA TODO O PAÍS, A ACADEMIA DOS CHAMPS LEVOU O TÉNIS DE FORMA GRATUITA E DEMOCRÁTICA A TODOS OS JOVENS. A MODALIDADE FOI O TIRO DE PARTIDA PARA UM PROGRAMA PEDAGÓGICO MAIS COMPLETO. VALE A PENA CONHECER O PROJETO.

O Programa Nacional Desporto para Todos (PNDpT) adota a definição consagrada na «Carta Europeia do Desporto», na qual se entende por Desporto «todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis».

É neste sentido que a Academia dos Champs, Instituição Particular de Solidariedade Social com os primeiros alicerces lançados em 2009, foi idealizada para promover a integração social de crianças e jovens, tendo o desporto como ferramenta essencial do seu trabalho.

Das várias modalidades praticadas ao longo da sua vida, o fundador António Champalimaud elegeu o ténis como fio condutor de um projeto inteiramente focado em potenciar os valores intrínsecos do desporto no desenvolvimento pessoal e emocional, ao maior número possível de beneficiários. De acesso inteiramente gratuito, tendo em conta os vários perfis de vulnerabilidade social identificados ao longo dos anos, a Academia dos Champs sempre democratizou o acesso à prática do ténis, estendendo a sua atividade de norte a sul do País, com nove núcleos em funcionamento, depois da primeira aula de ténis levada a cabo no Bairro da Outurela, em Carnaxide (Oeiras), há mais de 10 anos. Desde então, foram mais de 18 000 as aulas de ténis realizadas, estimando-se que uma média de 200 jovens tenham acesso anual, não só à modalidade do Ténis, como também a todo o programa pedagógico levado a cabo pela Academia dos Champs.

Levando desta forma o ténis a todos, a Academia dos Champs integra o PNDpT desde 2019, numa clara partilha de valores e visão com o IPDJ, quanto à importância fundamental que a prática desportiva acarreta para o desenvolvimento das capacidades físicas e intelectuais de cada jovem praticante. E, acima de tudo, o reflexo que essa aprendizagem terá no futuro de cada um, seja a nível pessoal como também profissional.

UMA VEZ DA ACADEMIA, PARA SEMPRE DA ACADEMIA

Sendo, nos dias de hoje, uma das palavras mais em voga, a definição de resiliência sempre fez parte do léxico da Academia dos Champs. Não só pelo espírito resiliente que se procura incutir

#ESPAÇOREGIÕES #LISBOAEVALEDOTEJO

ACADEMIA DOS CHAMPS

Rodrigo Ferreira

em cada um/a dos/as seus/suas aluno/as, perante os desafios que a vida lhes vai oferecendo, mas também na sua Equipa. A consciência de que as frustrações muitas vezes suplantam as vitórias, é algo vivido quase diariamente, mas sem nunca baixar os braços, com a certeza de que os resultados surgirão. E ao fim da primeira década de vida da Academia dos Champs, são já alguns os exemplos de sucesso e realização entre os/as jovens que passaram pelo projeto.

Já com um passado ligado ao badminton, **Rodrigo Ferreira** entrou na Academia dos Champs em 2012, então no núcleo de Trajouce, em São Domingos de Rana (Cascais). Irrequieto por natureza, e com uma energia inesgotável, foi no campo de ténis que aprendeu a refrear esses ímpetos, encontrando no professor de ténis "uma referência, alguém cujos conselhos sempre fiz por escutar e aplicar ao longo da minha vida".

A evolução do Rodrigo foi acontecendo de forma natural, com cada etapa a ser mais uma conquista pessoal. Desde a responsabilidade em acompanhar os "Champs" mais novos nas suas visitas ao Estoril Open, ora servindo de assistente ao professor de ténis durante as aulas, até aos dias de hoje, em que tem o seu trabalho como operador de vendas na cadeia de lojas ProTennis – depois de um processo de recrutamento e formação levado a cabo com um dos parceiros da Academia dos Champs.

Quase em simultâneo, mas em geografias distintas, deu-se também a entrada da **Silvina Mendes** na "família" da Academia dos Champs. É a própria quem lembra que certo dia, ao sair da escola, ia a passar pelos campos de ténis do Bairro de Outurela com um grupo de amigas, e reparou que havia uma menina a jogar ténis entre vários rapazes. Decidiu experimentar, e durante um ano teve a companhia das amigas. Depois disso, elas desistiram, mas a Silvina manteve-se firme até aos dias de hoje. "Sinto que desde que aqui estou que cresci como pessoa e como mulher. Aprendi a lidar melhor com a vida e, acima de tudo, deixei de ser tão revoltada como era antigamente", refere a irmã mais velha do Lourenço (também aluno da Academia dos Champs). Para além do ténis, a Silvina foi uma das alunas que beneficiou igualmente das sessões de coaching vocacional, tendo já várias experiências profissionais, estando a preparar a sua entrada no ensino universitário para breve, mas sem nunca deixar o ténis, pois como a mesma lembra: "Uma vez na Academia, para sempre na Academia".

E AO FIM DA PRIMEIRA DÉCADA DE VIDA DA ACADEMIA DOS CHAMPS, SÃO JÁ ALGUNS OS EXEMPLOS DE SUCESSO E REALIZAÇÃO ENTRE OS/AS JOVENS QUE PASSARAM PELO PROJETO.

Silvina Mendes

#PROGRAMASIPDJ

OCUPAR OS TEMPOS LIVRES COM O SONHO DE UMA VIDA PROFISSIONAL

O PROGRAMA DE OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES CONSEGUE, NÃO RARAS VEZES, CONCILIAR O ÚTIL E AGRADÁVEL À RAMPA DE LANÇAMENTO PROFISSIONAL. PODE PARECER ESTRANHO, MAS A HISTÓRIA DA TATIANA FELÍCIO É ABSOLUTAMENTE PARADIGMÁTICA: «QUANDO O PROJETO É NOSSO, O QUE VAMOS FAZER É CONSTRUIR E LEVAR MAIS ALÉM», DIZ A JOVEM DE 20 ANOS, ALUNA DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE E QUE ENCONTROU NA RÁDIO UNIVERSITÁRIA DO ALGARVE (RUA) O MELHOR DE DOIS MUNDOS

Para além de dar nome ao projeto, Frequência Jovem é também uma rúbrica semanal de rádio que é transmitida pela Rádio Universitária do Algarve (RUA FM) – entidade parceira do projeto –, na qual se abordam as temáticas atuais na perspetiva da juventude e tendo sempre como pano de fundo uma entrevista a um jovem e ou uma associação juvenil.
Para Tatiana Felício, 20 anos, natural de Faro e aluna do curso de ciências da comunicação da Universidade do Algarve, apesar da sua relação com a RUA FM já ter cerca de dois anos, em que fazia a emissão com duas horas e entrevistas, viu no OTL uma oportunidade de construir o seu projeto, em conjunto com o seu colega de curso e de rádio, Pedro Figueiras, que irá iniciar o seu OTL no mês de setembro. Tatiana conta que a proposta do OTL foi logo bem recebida por Alexandre Moura, diretor de antena da RUA FM.
Alargou novos horizontes, para além da responsabilidade da rúbrica Frequência Jovem e o facto de estar cinco horas diárias na rádio, e permitiu-lhe também começar a fazer parte do noticiário da RUA nas emissões da manhã, tendo esta uma parceria com o *Sul de Informação*, dando-lhe oportunidade de trabalhar com outros profissionais de informação. Tatiana confessa que foi a oportunidade certa: «Estou a ganhar experiência e o tempo ocu-

TATIANA FELÍCIO, 20 ANOS DE IDADE NATURAL DE FARO, ALUNA DO CURSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE ABRAÇOU DESDE O DIA 12 DE JULHO O PROGRAMA DE OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES DE LONGA DURAÇÃO COM O PROJETO FREQUÊNCIA JOVEM.

pado, estou a ganhar algum dinheiro, que é bom. Porque em tempo de pandemia pensei: «Vou trabalhar para onde? Para um café? Para uma loja? Se calhar não vão dar-me trabalho porque estamos numa pandemia e não querem. Aqui passo cinco horas do meu dia e faço aquilo que gosto.» A nível de experiência, Tatiana Felício, explicou que o seu projeto de OTL veio ajudar-lhe a estar mais à vontade com os entrevistados, uma vez que tem de fazer uma entrevista semanal para a rúbrica e que, principalmente, a parte das entrevistas é muito importante. Se quer ser uma profissional de comunicação tem de saber comunicar com as pessoas, saber fazer uma entrevista, a desafiar-se a si própria. Estando num curso de ciências da comunicação, que tem a sua parte prática e teórica, a prática não é a mesma quando se já está no terreno. No curso fazem trabalhos em que podem entrevistar algumas pessoas, tal como a entrevista que fez ao Reitor da UALG, mas diz-nos que agora é totalmente diferente porque na rádio não está a ser vista como uma aluna que está a fazer um trabalho para a universidade, mas sim como uma profissional. Vêm-na com uma seriedade diferente porque fazer um trabalho académico e entrevistar alguém parece que não tem o mesmo peso nas costas, é uma seriedade diferente porque está a fazer algo que vai ser visto, não apenas por professores e colegas, mas por muito mais pessoas. Vê ainda estes programas com uma complementaridade ao ensino universitário. A nível pessoal, confessa: «Honestamente, desde que entrei aqui para a rádio ganhei tanto amor por isto, é uma relação tão grande... não só por fazer rádio, mas principalmente pelas relações que tenho com as pessoas e de certeza que vou levar para a vida.» Revela ainda que acha que muitos jovens têm problemas em desafiar-se a si próprios, algo de que nunca teve medo. Agora que acabou por estar a fazer o seu OTL pensa que muitos jovens deviam pensar em fazer um também... Apesar de ser verão, que podia estar na praia, o seu espírito é de querer ser alguém no futuro, tem de pensar e fazer por isso, ou seja, pensar no futuro, acima de tudo, acima da diversão e do sol de verão e é por isso que acha que tem de delinear plano. Existe o momento de diversão, o momento de trabalho e o OTL não tira tempo de lazer a ninguém. São cinco horas e restam muitas outras horas para tantas outras atividades. «Realizar algo de que se gosta, o qual se planeou, idealizou e alguém te dá essa oportunidade, e quando o projeto é nosso, o que vamos fazer é construir e levar mais além.»

#PROGRAMASIPDJ #ESPAÇOREGIÕES #ALENTEJO

A DIFERENÇA QUE FAZ O PRID NA VIDA DOS CLUBES

FORAM JÁ MUITOS OS EQUIPAMENTOS DA REGIÃO DO ALENTEJO QUE BENEFICIARAM DOS APOIOS PREVISTOS NAS VÁRIAS EDIÇÕES DO PROGRAMA DE REABILITAÇÃO DE INFRAESTRUTURAS DESPORTIVAS, CONHECIDO COMO PRID. NA GÉNESE DO LANÇAMENTO DO PRID ESTÁ A RECUPERAÇÃO, MANUTENÇÃO E QUALIFICAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS DE BASE LOCAL, PROPORCIONANDO A ATLETAS E AGENTES DESPORTIVOS AS MELHORES CONDIÇÕES PARA A PRÁTICA DESPORTIVA. NA REGIÃO ALENTEJO PODEMOS VERIFICAR A MARCA DO PRID EM DIVERSOS EQUIPAMENTOS.

Nestas edições, os apoios já chegaram de forma efetiva a mais de meia centena de clubes, algo que tem significado um investimento como há muito não se via na reabilitação de instalações desportivas da região Alentejo. Para estes projetos serem uma realidade é importante ressalvar a importância dos parceiros, que se juntam ao IPDJ, na promoção deste programa, nomeadamente autarquias locais. Sem este tipo de apoios, muitas das vezes cruciais, os clubes não tinham possibilidade de corresponder à realização destes importantes investimentos; por isso o PRID tem sido um sucesso no Alentejo pela forma como tem promovido verdadeiras parcerias e o trabalho em rede, de forma a qualificar o desporto na região.

Este caminho de reforço da qualidade procura também amplificar a natureza dos utilizadores das instalações desportivas, alargando a prática informal desportiva na região. Muitos projetos de requalificação que têm sido aprovados pelo IPDJ visam promover o desporto comunitário e informal, numa clara aposta por parte dos clubes na democratização do desporto e na promoção de estilos de vida saudáveis. Assim, tem sido muito importante ver como muitas instalações têm sido utilizadas por escolas, grupos de jovens e seniores, que até aqui estavam privados da prática desportiva com condições e segurança.

Outra das grandes virtudes do programa a nível nacional e regional tem sido a promoção da eficiência energética nos equipamentos desportivos. A preocupação ambiental não pode ser dissociada da elaboração deste tipo de projetos, pelo que tem existido um consistente aumento de intervenções de forma a melhorar a eficiência das instalações desportivas, seja pela via da reconversão da iluminação, quer seja pela climatização a partir de fontes renováveis. A transformação visível nestes equipamentos tem significado o compromisso do IPDJ e dos clubes na vertente ambiental e numa política energética sustentável.

Aliadas a este programa, a promoção de parcerias, a prática informal e a responsabilidade ambiental têm sido marcas especificas que já estão presentes no mapa dos equipamentos desportivos da região Alentejo.

Aminata Évora

Clube Elvense de Natação

Balneários Estádio Municipal de Odemira

Grupo Desportivo Montargilense

Clube de Ténis de Évora

Grupo Desportivo Montargilense

#OPINIÃO

TÓQUIO2020: «UM BALANÇO POSSÍVEL»

José Manuel Constantino

Presidente do Comité Olímpico de Portugal

Os condicionalismos estruturais no desenvolvimento desportivo do país comprometem um rigoroso escrutínio social dos resultados dos programas de preparação olímpica. Estamos, por isso, mediaticamente sujeitos e condicionados à ditadura das medalhas. Avalia-se a participação olímpica quase exclusivamente pelo que é mediaticamente relevante: as posições de pódio.

E o tema, como é próprio dos assuntos de elevado grau de mediatização, suscita a escrita e o debate de imensas pessoas. Umas preparadas, outras menos preparadas e outras claramente impreparadas.

Sabemos que uma medalha se transforma rapidamente na medalha de um país, onde todos reclamam o seu quinhão, na mesma medida em que a debandada no desaire procura inapelavelmente os respetivos bodes expiatórios. São as regras deste jogo e nós conhecemo-las. Não ousamos, sequer, suster este atavismo que ciclicamente nos assalta.

Um dos exercícios mais comuns na avaliação dos resultados desportivos nos Jogos Olímpicos é responsabilizar o sistema desportivo, nele incluindo as políticas públicas, pela magreza dos números.

Esse exercício contém uma parte de verdade, mas não é toda a verdade.

É verdade que a composição das nossas delegações olímpicas, sempre aquém da metade das modalidades em competição, reflete um sistema desportivo que não tem valor competitivo suficiente para alargar o leque de modalidades apuradas.

Nos últimos Jogos Olímpicos em Tóquio nos 332 pódios em disputa, Portugal apenas se apurou para competir em 67. Em cerca de 80% das provas, Portugal não apurou qualquer atleta. E este é um sinal da fragilidade do sistema desportivo nacional, que o brilho dos resultados alcançados, designadamente as medalhas, não deve ofuscar.

Mas também é verdade que há países com menores representações, com menos atletas apurados, com origem em sistemas desportivos menos robustos que o português e contabilizam melhores resultados olímpicos em posições de pódio.

Subsistir, ciclo após ciclo olímpico, em invocar variáveis estruturais e sistémicas como principais fatores explicativos de tal desempenho, e onde o desporto escolar assume um papel supostamente decisivo, espécie de aura milagrosa, é o melhor contributo que podemos dar para perpetuar debilidades, mantendo-as submersas e ausentes do espaço de discussão e reflexão.

Estamos de acordo que os indicadores de participação desportiva da população, do desporto infantojuvenil, do consumo de bens e serviços desportivos, da literacia desportiva, do financiamento ao desporto, do parque desportivo nacional, dos recursos qualificados para o alto rendimento desportivo são fatores estruturantes que condicionam o desenvolvimento desportivo do país e influenciam a sua capacidade competitiva.

Mas será que serão estas variáveis sistémicas que explicam o motivo porque um atleta que ao longo de um ciclo olímpico obteve regularmente classificações, marcas e resultados num determinado nível, fique aquém dessas referências quando compete nos Jogos Olímpicos?

Serão estas variáveis aquelas que apresentam maior correlação para a tendência de um número significativo de atletas obterem resultados nos JO aquém daqueles com que se qualificaram?

Ou de atletas não conseguirem resultados de acordo com o seu nível de integração no Plano de Preparação Olímpica (PPO)?

NOS ÚLTIMOS JOGOS OLÍMPICOS EM TÓQUIO NOS 332 PÓDIOS EM DISPUTA, PORTUGAL APENAS SE APUROU PARA COMPETIR EM 67. EM CERCA DE 80% DAS PROVAS, PORTUGAL NÃO APUROU QUALQUER ATLETA.

Como explicar que o valor desportivo evidenciado em outros contextos desportivos, se não confirme no cenário de uns Jogos Olímpicos?

Se em algumas modalidades a natureza dos sorteios pode ajudar ou complicar a progressão nas competições, outras há, de carater métrico ou de tempo, onde as observações anteriores ganham pertinência.

Por maiores que sejam as limitações a um diagnóstico profundo, baseado em informações e indicadores de análise sistematizados, basta um pouco de bom senso para, no mínimo, duvidar que as variáveis sistémicas sejam preponderantes para explicar porque um atleta que, ao longo de um ciclo olímpico, obteve regularmente classificações, marcas e resultados num determinado nível fique aquém dessas referências quando compete nos Jogos Olímpicos.

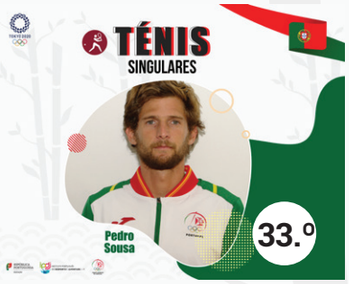
Razões bastantes para que, sem prejuízo de uma avaliação de natureza sistémica, se não ignore uma avaliação de contexto que ajude a perceber os motivos porque um número significativo de atletas não consegue exprimir em situação de Jogos Olímpicos o valor desportivo evidenciado em momentos anteriores.

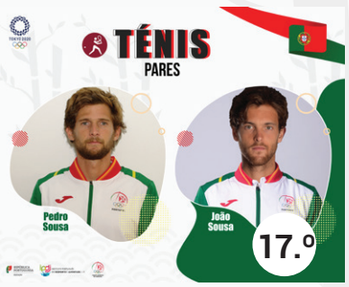
Essa avaliação é desportiva, antes de ser política. A segunda não pode prescindir da primeira. Nem deve mesmo antecipá-la.

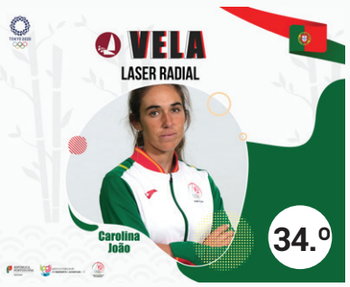
Por tais motivos, a avaliação dos treinadores e dos atletas é, neste caso, absolutamente indispensável, de modo a que as responsabilidades que nos cabem, enquanto dirigentes desportivos ou políticos, levem em linha de conta esse balanço e essas razões.

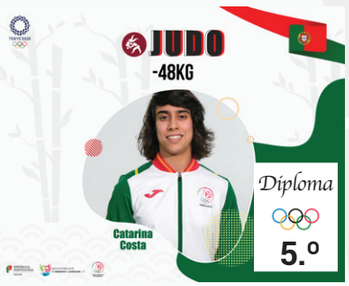
#TÓQUIO2020

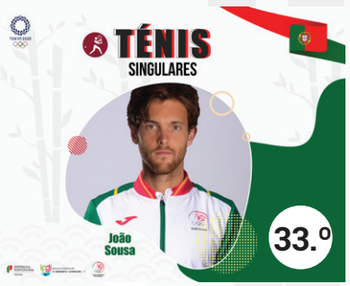
CLASSIFICAÇÕES DA MISSÃO

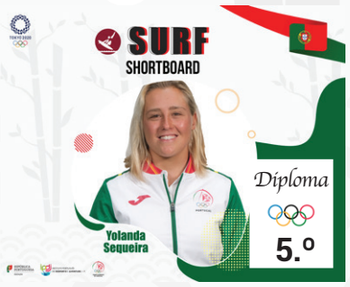


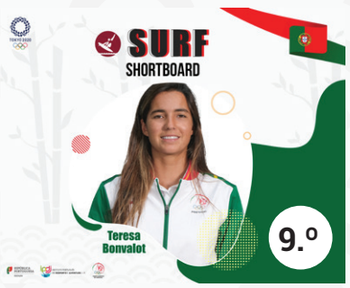








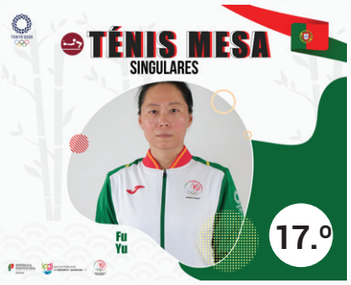


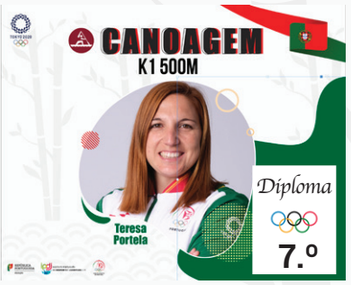


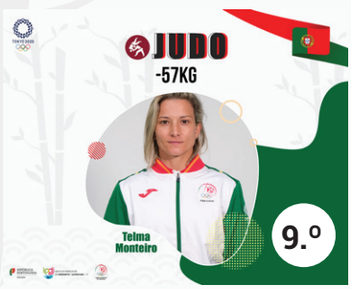
#TÓQUIO2020

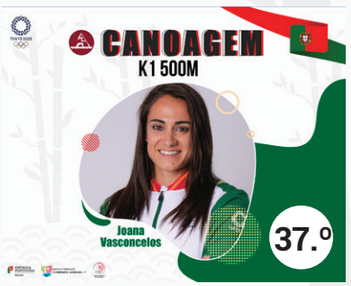
PORTUGUESA EM TÓQUIO

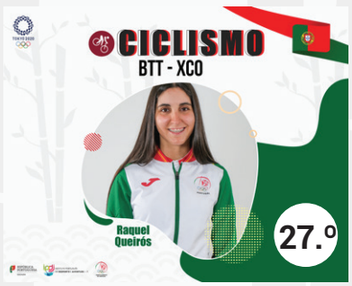
TOKYO 2020





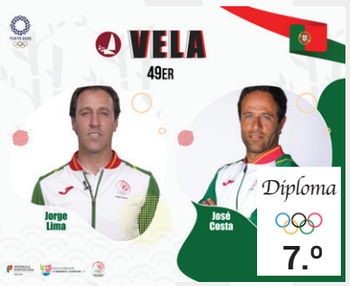


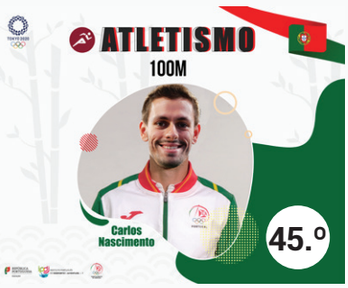


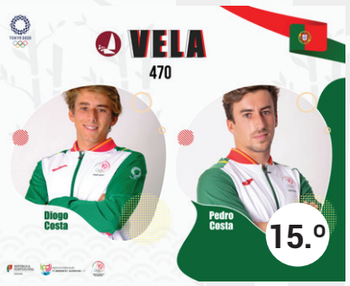


#TÓQUIO2020

CLASSIFICAÇÕES DA MISSÃO

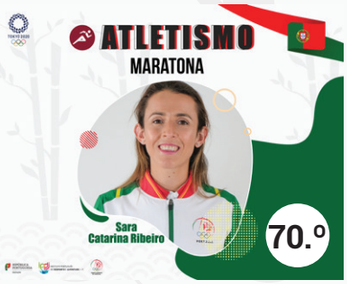


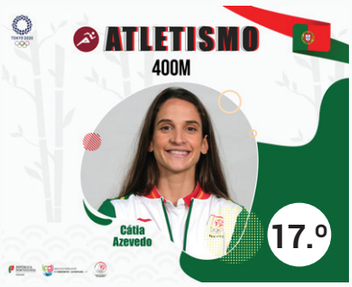




#TÓQUIO2020

PORTUGUESA EM TÓQUIO





O Instituto Português do Desporto e Juventude saúda toda a missão portuguesa em Tóquio pelo seu extraordinário desempenho entre os melhores praticantes do planeta. Em cada uma das modalidades representadas, tornaram a participação neste Jogos Olímpicos a melhor de sempre. Os resultados e a entrega servem de exemplo e inspiração às gerações vindouras, para as quais se continua a trabalhar para que alcancem o sucesso desejado por todos.

#CARJAMOR

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR

SERVIÇO DE APOIO AO TREINO

De entre as várias instalações e serviços do CAR Jamor destacam-se as salas de treino, espaço privilegiado para o desenvolvimento das capacidades bio-motoras dos atletas. As salas de treino têm sido alvo de especial atenção porque a constante evolução de novos métodos de treino implica uma atualização de espaços e equipamentos para criar mais e melhores soluções de treino para os atletas.

As salas de treino do CAR Jamor, com elevada frequência de utilização diária respondem, de forma eficaz, às necessidades dos vários intervenientes.

Complementarmente, o CAR Jamor disponibiliza um serviço de apoio ao treino que é assumido por profissionais experientes e com formação em Ciências do Desporto. A metodologia de apoio prestada às federações desportivas foca-se nas necessidades específicas, tanto ao nível da própria metodologia de treino da modalidade, como na periodização do treino de força, ou apenas no controlo e avaliação do treino. Este serviço tem sido crucial no processo de otimização do rendimento, pelo enquadramento técnico e no apoio ao planeamento e prescrição do treino, em estreita ligação com as equipas técnicas das diferentes federações. De forma consolidada e com espírito de missão, a equipa de apoio ao treino do CAR Jamor tem aumentado a sua intervenção junto de inúmeros atletas, de diferentes modalidades, alguns dos quais com excelentes prestações nos Jogos Olímpicos de Tóquio.

COMPLEMENTARMENTE, O CAR JAMOR DISPONIBILIZA UM SERVIÇO DE APOIO AO TREINO QUE É ASSUMIDO POR PROFISSIONAIS EXPERIENTES E COM FORMAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO.

A análise e a caraterização de uma modalida-

O CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR (CAR JAMOR) É HOJE UMA RECONHECIDA ESTRUTURA DE APOIO NA PREPARAÇÃO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO, SELEÇÕES NACIONAIS E JOVENS COM TALENTO DESPORTIVO EM PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO E QUE ESTÁ AO DISPOR DE TODAS AS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS.

Centro de alto rendimento do jamor

de específica, nomeadamente a identificação das cargas competitivas e a definição do perfil do atleta (lesões ocorridas, nível de experiência de treino, dados obtidos da aplicação de uma bateria de testes de avaliação das qualidades físicas, etc.) são realizadas em reuniões técnicas com os treinadores e o atleta em causa, procedendo-se à elaboração de um planeamento de treino, de acordo com o calendário competitivo e os objetivos a alcançar. O acompanhamento das evidências científicas e as novas tendências de intervenção ao nível do treino, bem como uma atitude de atualização constante, são a base da abordagem da equipa de profissionais de apoio ao treino do CAR Jamor.

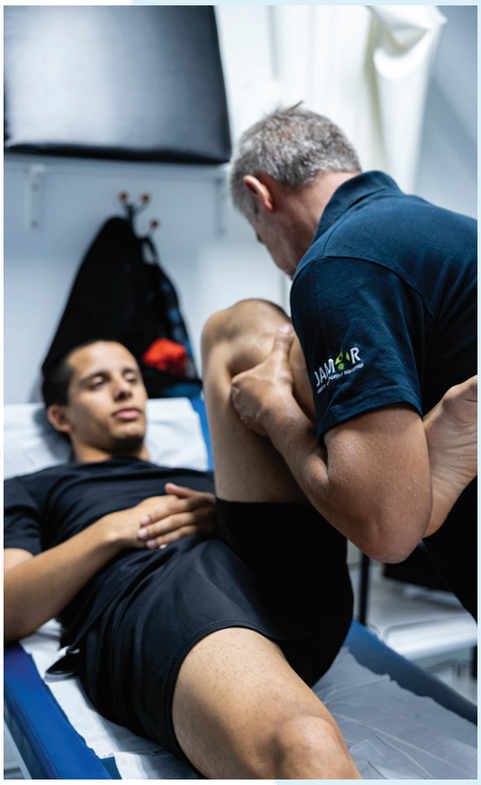
Vários são os desafios e obstáculos a ultrapassar ao longo do percurso de preparação do atleta, em busca de um melhor desempenho. O treinador de hoje terá de integrar, no seu perfil, competências multidisciplinares que lhe permitam responder, com eficácia, às exigências do treino de alto rendimento. Esta resposta é tanto mais eficaz, quanto se consiga rodear de apoio profissional nestas várias áreas que se cruzam com o processo de treino. Acreditamos que o CAR Jamor contribui de forma relevante para esta resposta. O treinador competente terá de tomar as melhores decisões e, complementarmente, de ser capaz de se interrogar sobre as mesmas. As escolhas dos conteúdos de treino, as tarefas definidas, as dinâmicas da carga-intensidade, volume e duração, os tempos de recuperação, entre outras variáveis a controlar, serão alvo de monitorização diária e deverão responder aos objetivos do processo de treino.

O modelo atual de intervenção ao nível do apoio ao treino de atletas de alto rendimento requer a adoção de atividades regulares de monitorização, avaliação e controlo do Treino. A monitorização do treino, com recurso a técnicas e equipamentos inovadores, permite acompanhar a evolução do atleta nas diferentes áreas do treino, identificando as necessárias adaptações fisiológicas e os estados de prontidão, no sentido do desenvolvimento de diferentes capacidades e análise de eventuais indicadores de sobretreino.

Como exemplo específico, relacionado com a velocidade de execução, um dos fatores determinantes do sucesso e um dos objetivos principais do treino de força, a integração de equipamentos inovadores torna-se determinante, na medida que permitem informação precisa sobre a velocidade de deslocamento na execução de um determinado movimento, contribuindo decisivamente para a melhoria desta qualidade motora.

Acreditamos no clima de trabalho positivo e cooperante entre os diferentes intervenientes no processo de treino com integração das melhores estratégias, que promovam a motivação e a predisposição do atleta para treinar e, adicionalmente, uma resposta de confiança do atleta no processo implementado, serão certamente elementos diferenciadores, orientados para o sucesso a todos os níveis.

O CAR Jamor está ao serviço de todos, através da sua equipa especializada na área do Treino, com elevada experiência de intervenção técnica, bem como apoio individualizado junto de atletas de diferentes modalidades, e assume total disponibilidade para colaborar com as federações e treinadores designados, no âmbito do desenvolvimento das capacidades bio-motoras dos atletas. Estamos certos que o espírito de equipa dos elementos de apoio ao treino do CAR Jamor, bem como o desenvolvimento das suas funções no âmbito da otimização do rendimento contribuem para o desenvolvimento e crescimento do Desporto Português, em busca de mais e maior sucesso no panorama do desporto internacional.



#ANIVERSÁRIOCJL

6.º ANIVERSÁRIO DO CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA E APRESENTAÇÃO DO GUIA «O TRABALHO COM JOVENS EM FOCO»

NO PASSADO DIA 1 DE JULHO, O CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA (CJL), DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ), CELEBROU O 6.º ANIVERSÁRIO DA ATRIBUIÇÃO DO SELO DE QUALIDADE DO CONSELHO DA EUROPA, COM O LANÇAMENTO DE UMA NOVA PÁGINA ONLINE E DO GUIA «TRABALHO COM JOVENS EM FOCO».

O novo sítio, com o endereço https://cjl.ipdj.gov.pt, pretende reforçar a presença digital do CJL, oferecendo menus de navegação mais intuitivos e novas ferramentas que permitem navegar em qualquer dispositivo móvel, de forma mais rápida e eficaz. Reúne informação sobre as iniciativas do CJL e dos seus parceiros, nacionais e internacionais, bem como os serviços e valências que disponibiliza.

Simultaneamente, foi apresentada a versão portuguesa da publicação «O trabalho com jovens em foco», o guia para a Recomendação CM/Rec(2017)4 - Trabalho com Jovens do Conselho da Europa, que oferece conselhos e exemplos de ações a empreender e políticas a desenvolver, de modo a que o trabalho com jovens possa ser posto sob o foco das políticas de juventude e fazer a diferença nas vidas das pessoas jovens.

Para ajudar os seus Estados-Membros a fazer do trabalho com jovens uma realidade, o Comité de Ministros do Conselho da Europa adotou, em 2017, a Recomendação CM/Rec(2017)4 sobre o trabalho com jovens, sendo o primeiro documento de política resultante de um acordo internacional, explicitamente focado no trabalho com jovens, no seu valor para a sociedade e no seu futuro desenvolvimento qualitativo na Europa.

Esta publicação é um guia de acompanhamento e visa aproximar mais o seu conteúdo dos seus potenciais utilizadores e fornecer informação e orientação passo-a-passo para a implementação desta recomendação.

O guia está disponível para consulta gratuita no Centro de Documentação de Juventude, na Loja Ponto JA deste Centro ou em formato digital no sítio do CJL.

Para o CJL, reforçar a sua presença online com a nova página e a continuação da tradução para português de publicações que contribuem para o trabalho com e para jovens, consolida a sua missão, a de apoiar e estimular a participação e a cidadania ativa. É este o contributo para o desenvolvimento de atividades onde a juventude, as associações de jovens e entidades que trabalham para e com jovens possam desenvolver iniciativas tendo em conta os valores do Conselho da Europa - Direitos Humanos, Democracia e Estado de Direito. Trabalha-se, ainda, para o desenvolvimento de políticas públicas para a área da juventude, estabelecendo padrões de qualidade para o trabalho com jovens e técnicos de juventude.

Acompanhe a atividade do CJL no novo sítio e fique a par das novidades desse centro de juventude com o Selo de Qualidade do Conselho da Europa, atribuído até 2022. Pode ainda visitar o CJL nas redes sociais Facebook e Instagram.

DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE
TRANSFORMAR SISTEMAS ALIMENTARES

AS CELEBRAÇÕES DO DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE ULTRAPASSARAM A DATA E O MOTE DESIGNADOS PELAS NAÇÕES UNIDAS E OCORRERAM DE NORTE A SUL DO PAÍS. O FUTURO, TAL COMO A JUVENTUDE, DISCUTE-SE SEMPRE NO PRESENTE.

O dia 12 de agosto é a data oficial do Dia Internacional da Juventude (DIJ), mas a amplitude do tema não se esgota em apenas 24 horas. Este ano, o mote lançado pelas Nações Unidas foi amplamente discutido: «Transformar Sistemas Alimentares: Inovação Juvenil para a Saúde Humana e Planetária».

Uma forma de abrir espaço a atividades vocacionadas para o aproveitamento de alimentos; economia circular; nutrição, com a utilização de alimentos oriundos de produtores locais, sazonais e com uma pegada ecológica baixa; compostagem, hortas verticais e outros mecanismos em que cada pessoa pode reduzir o desperdício alimentar e produzir os seus próprios alimentos.

Para isso, de Norte a Sul do país, foram realizadas tertúlias, exposições, brigadas jovens de sensibilização, *workshops, showcookings*, e até um *bootcamp*, que decorreu no Centro de Ciência Viva do Alviela, em Alcanena, que contou com a presença do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo.

Foi também incluída na celebração a final do concurso de música moderna «Música JA», cujo vencedor foi a banda «Saída de Emergência», e que contou ainda com a participação especial do compositor, intérprete, empresário e filantropo Wordsmith que, desde Baltimore, promoveu um workshop para amantes de hip hop, uma master class sobre a indústria da música e um concerto em formato digital. Esta iniciativa resultou de uma parceria com a Embaixada dos Estados Unidos da América em Portugal.

Outro dos eventos realizados foi o workshop «Poupar com Criatividade», naturalmente relacionado com o mote do DIJ. «É um projeto em que trabalho há já um ano, num novo conceito de poupança relacionada precisamente com a sustentabilidade e sistemas alimentares», começa por explicar Joana Jesus, a mentora do projeto «Peanuts», que desenvolve numa comunidade do Instagram e que já conta com mais de 10 000 seguidores. Estimula-se a transformação em vez da compra e foi dado um exemplo simples, de três objetos sem utilidade aparente para que ganhassem nova vida: uma tábua de madeira; um guarda-sol estragado; e um balde pipocas de plástico. As ideias das participantes foram incríveis. Desde rampas de acesso, a varões e bolsas de pano e até candeeiros foram apresentados como alternativas ao que poderia ter o lixo como destino quase certo», acrescentou. Quem não quer poupar e ainda por cima com criatividade? Para mais ideias inspiradoras da Joana, não deixe de visitar o perfil peanuts.pt

#MUSEU

CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR
PICTOGRAFIA OLÍMPICA EM NOVA EXPOSIÇÃO

SELOS POSTAIS ESPECIAIS, QUE FAZEM PARTE DA COLEÇÃO DO MUSEU NACIONAL DO DESPORTO, E PICTOGRAMAS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS, MOSTRAM COMO A ARTE E O DESPORTO TÊM UMA RELAÇÃO ESTREITA

Já é possível visitar a exposição «As Modalidades Olímpicas: Um olhar (picto) gráfico», organizada pelo Museu Nacional do Desporto. A inauguração, no dia 20 de julho, contou com a presença do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, do presidente e da vice-presidente do IPDJ, Vítor Pataco e Sónia Paixão, que foram acompanhados pela responsável do Museu, Ana Semblano.

A criação artística, a imagem e o design gráfico fazem «intimamente» parte dos Jogos Olímpicos na representação dos valores do olimpismo mas também na sua utilização logística e organizacional: desde o cartaz, criado pela primeira vez para os Jogos da V Olimpíada, Estocolmo - 1912, aos mais recentes pictogramas, que representam as modalidades desportivas do programa olímpico e paralímpico.

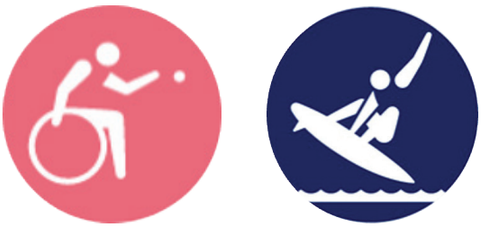
Com recurso aos selos postais especiais, que fazem parte da coleção do Museu Nacional do Desporto, e a pictogramas olímpicos e paralímpicos, a exposição «As Modalidades Olímpicas - Um olhar (picto)gráfico» mostra como a arte e o desporto têm uma relação estreita e de que maneira a síntese gráfica tem potencialidades funcionais na representação da ação desportiva associada aos Jogos Olímpicos, eles próprios assentes nos pilares do desporto e da cultura.

Através de QRcodes ou de um quiosque digital, o visitante poderá aceder a informação sobre mais de três dezenas de modalidades, incluindo algumas paralímpicas, destacando-se também as cinco que se estreiam na edição dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020: Surf, Basebol/ Softbol, Karaté, Skateboarding e Escalada.

A exposição tem entrada gratuita e estará patente até outubro no Centro Interpretativo do Jamor.

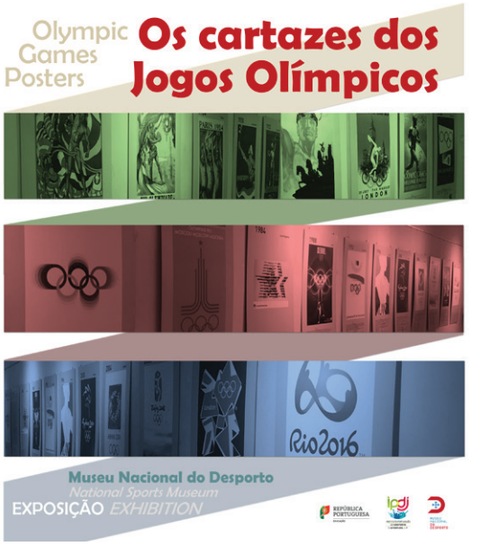
MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

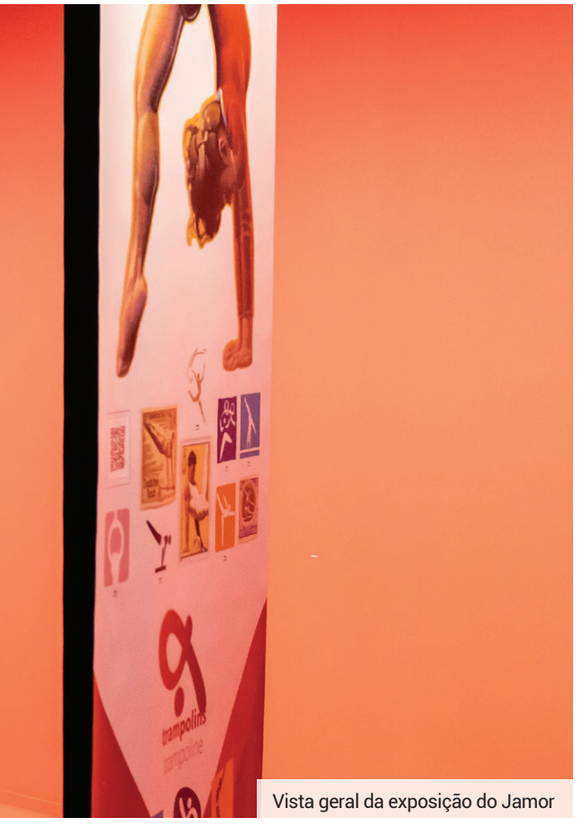
Selo de uma série de dois selos da XV Olimpíada de Helsínquia, 1952. O desenho do selo representa a nadadora no ato do salto e é do pintor finlandês Aimo Ronkanen (1913-1992)



Pictogramas: modalidade Boccia, para os Jogos Paralímpicos e modalidade Surf, dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, criados pelo designer japonês Masaaki Hiromura

Cartaz da exposição no Museu do Desporto





Vista geral da exposição do Jamor

SABER MAIS

Além da exposição no Centro Interpretativo, o Museu Nacional do Desporto (Palácio Foz) tem patente outra exposição temporária sobre o tema olímpico. Com o título «Os cartazes dos Jogos Olímpicos», apresenta todos os cartazes desde os Jogos de Estocolmo em 1912 - ano em que Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos e quando se criou pela primeira vez um cartaz oficial para a promoção do evento - até à atualidade, com informação de todos os atletas portugueses que participaram em cada uma das edições.

MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

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

CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR

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

Siga-nos: Museu Nacional do Desporto

#CLUBETOP

O Programa CLUBE TOP tem como finalidade o apoio ao desenvolvimento de clubes desportivos mais sustentáveis, dotados de pessoas devidamente capacitadas, enraizadas nas suas comunidades e capazes de responder às necessidades e expetativas dos seus associados e praticantes desportivos, sejam estes no âmbito do lazer, formação ou competição. Para cumprir este desígnio, está prevista a implementação da medida Formação a partir de setembro de 2021.

Os clubes desportivos deparam-se hoje em dia com um conjunto de desafios que tornam a sua sustentabilidade e desenvolvimento, cada vez mais complexos e desafiantes.

O reconhecimento da necessidade de aprendizagens constantes constitui o fundamento para o desenvolvimento de formação, em áreas fundamentais para a melhoria do desempenho e da sustentabilidade do clube, aumentando os conhecimentos e as competências dos seus dirigentes e colaboradores.

Assim, a medida Formação consiste num programa de formação destinado a dirigentes e colaboradores, que exercem funções de gestão e/ou administrativas, com o propósito de desenvolver e atualizar conhecimentos e competências, que valorizem a criação e implementação de modelos de intervenção, ajustados às necessidades e aos objetivos dos clubes desportivos.

Qualquer organizador registado no Portal do **CLUBE TOP** pode organizar ações de formação, desde que em representação de entidade públicas ou privadas sem fins lucrativos.

A definição do calendário e do horário das ações de formação é da exclusiva responsabilidade do organizador que, em conjunto com o formador, são responsáveis pelo seu cumprimento, considerando os temas e módulos do catálogo de formação.

CATÁLOGO DE FORMAÇÃO

O catálogo de formação constitui o referencial do programa, que conta com uma diversidade de módulos, em sete temas reconhecidos como fundamentais para a melhoria do desempenho do clube:

- **Ação:** gestão das atividades e instalações;
- **Comunicação:** cativar e envolver a comunidade;
- **Equipa:** recrutamento e gestão do talento;
- **Estratégia:** forma de pensar e dirigir;
- **Finanças:** gestão financeira;
- **Normativos:** cumprimento da legislação e regulamentação em vigor;
- **Públicos:** compreensão das pessoas para criar valor.

FORMADOR/A CLUBE TOP

A medida Formação assenta num programa de ações de formação, enquadradas por formadores de reconhecida capacidade.

Para quem tem formação e experiência relevante no âmbito das temáticas desenvolvidas nos módulos do catálogo de formação, quem conhece a realidade do associativismo desportivo e tem experiência como formador, pode candidatar-se a formador CLUBE TOP, preenchendo o formulário disponível para o efeito no Portal do CLUBE TOP.

Cada formador que apresente ao Programa CLUBE TOP uma candidatura à bolsa de formadores, ficará apto a enquadrar ações de formação, nos temas e módulos validados.

AÇÃO DE FORMAÇÃO

As ações de formação deverão contribuir para a melhoria do desempenho e sustentabilidade dos clubes desportivos, valorizando os conhecimentos e competências dos seus dirigentes e colaboradores.

Apenas os representantes de entidades públicas ou privadas sem fins lucrativos, podem candidatar-se a organizadores de ações de formação CLUBE TOP.

Apresentamos, de seguida, os 8 passos para organizar uma ação de formação CLUBE TOP.

1. Deve apresentar uma candidatura para ser organizador de uma ação de formação. É necessário associar-se a uma instituição registada para poder formalizar a candidatura;
2. Identificar quais os temas e módulos de formação disponíveis no catálogo de formação;
3. Consultar o guia de organização de ações de formação e fique a conhecer quais os requisitos e procedimentos a cumprir;
4. Consultar a bolsa de formadores e identificar que formadores estão disponíveis para enquadrar a ação de formação no tema, módulo e área geográfica que lhe interessa;
5. Após a validação do registo como organizador, na sua área de utilizador, crie uma ação de formação, garantindo previamente a disponibilidade do formador que identificou;
6. Aceder aos recursos do kit do organizador para preparar e divulgar a ação de formação e fazer a gestão das inscrições;
7. Receber e acolher os/as participantes e disponibilizar o apoio necessário durante a ação de formação;
8. No final, dê a sua opinião avaliando a medida e o modo como decorreu a ação de formação.

Face à importância, relevância e impacto previsível da medida Formação para o Programa CLUBE TOP, será organizado no inicio do mês de outubro um Webinar CLUBE TOP, com o objetivo de dar a conhecer a todos os interessados o funcionamento desta medida.

#PNED

QUEM QUER VER UM CARTÃO BRANCO?

Ver um cartão durante uma qualquer competição desportiva nem sempre é mau sinal. Pelo contrário. O IPDJ, através do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) e, em parceria com a Confederação das Associações de Juízes e Árbitros de Portugal (CAJAP), criou o Cartão Branco | Fair-Play como recurso pedagógico para promover as boas práticas e enaltecer condutas eticamente exemplares de todos os intervenientes em espetáculos desportivos. Todos, desde atletas, treinadores, dirigentes e quaisquer outros agentes diretamente envolvidos no jogo, como é o caso dos espectadores. O objetivo deste artigo é apresentar os bons exemplos protagonizados por quem foi merecedor de tal distinção na época que há pouco terminou. O PNED destaca, então, as três histórias que se seguem, bem como a explicação que levou a que os árbitros das respetivas competições atribuíssem os cartões brancos em causa. Três exemplos que se querem ver repetidos, sendo a ética um dos alicerces de sustentação de toda a prática desportiva.

HÓQUEI EM PATINS

As equipas de hóquei em patins do Hóquei Clube da Mealhada A e da Associação Académica de Coimbra B, receberam o Cartão Branco durante o jogo da Taça de Aveiro do escalão de sub 13, que decorreu no Pavilhão de Ventosa do Bairro/Mealhada em junho de 2021, pelo comportamento exemplar num jogo com resultado desequilibrado e que contou com a presença de público, após largos meses de ausência devido à pandemia.

Segundo o árbitro do encontro, Paulo Cruz, «os jogos entre estas equipas são desde sempre derbys, seja em que escalão for, devido à grande rivalidade existente e na atmosfera dentro do pavilhão sentia-se grande ansiedade e alegria nos espetadores, decerto pais e familiares dos jogadores, por finalmente voltarem a assistir a um jogo, atmosfera essa que foi transmitida aos jogadores e que se transformou num extra de motivação».

Apesar de toda a envolvente e do resultado ter sido uma rotunda vitória do Hóquei Clube da Mealhada A por 9 a 0, jogadores e assistência pautaram-se por uma conduta exemplar, mantendo uma atitude de fair-play exemplar durante todo o encontro. No final do jogo, com as equipas perfiladas no centro do pavilhão, foi exibido o cartão branco a ambas as equipas, por revelarem sempre um espírito desportivo competitivo e leal, respeitando os adversários e a equipa de arbitragem.

TÉNIS DE MESA

O atleta de ténis de mesa, Dinis Costa, recebeu o Cartão Branco durante o Campeonato Nacional de Singulares do escalão de Cadetes, que decorreu no Pavilhão Municipal de Gaia em setembro de 2020, por ter adotado uma atitude exemplar durante o evento.

Dinis Costa, que veio do apuramento e se apresentava na prova como 55.º cabeça de série, devia defrontar na 1.º ronda do mapa final Silas Monteiro, o 1.º cabeça de série da competição. No entanto, Silas Monteiro não estava presente à hora do início do encontro e Dinis Costa venceria por falta de comparência. Silas Monteiro chegou ao pavilhão 25 minutos depois da hora prevista para o início da partida, por ter confundido as horas e Dinis Costa concordou com a sua realização, tendo acabado por perder por 3-0. Dinis Costa podia ter eliminado o novo campeão nacional de cadetes, Silas Monteiro, por falta de comparência, mas foi a jogo. Dinis Costa foi um exemplo de fair-play, mereceu o aplauso de todos e o Cartão Branco, pela iniciativa de aceitar o confronto desportivo com Silas Monteiro, sabendo que existia forte probabilidade de sair perdedor, mesmo quando os regulamentos e código de conduta o beneficiavam!

FUTEBOL

O jogador de futebol do Esperança de Lagos, Gonçalo Teixeira, recebeu o Cartão Branco durante o jogo com o Olhanense a contar para o Campeonato de Portugal do escalão sénior, que decorreu em janeiro de 2021. Tratou-se de um marco, pois foi o primeiro Cartão Branco mostrado em campeonatos seniores da Federação Portuguesa de Futebol.

Um jogador do Olhanense reparou que a bola estava vazia e agarrou a bola com a mão para a mostrar ao árbitro sem que este tenha apitado para interromper o jogo. No cumprimento das regras de jogo, o árbitro teve de assinalar livre direto contra o Olhanense. Indicado para converter o livre, Gonçalo Teixeira estava consciente que a ação não tinha sido propositada e marcou o livre diretamente para fora, devolvendo a bola à equipa adversária, e repondo assim - de forma voluntária - a verdade desportiva. Este gesto valeu-lhe a exibição do 1.º Cartão Branco dos campeonatos seniores da FPF!

#CUIDA-TE+

RELAÇÕES DO MUNDO DIGITAL, *BODY SHAMING*, RESISTÊNCIA À FRUSTRAÇÃO E ADIAMENTO DA GRATIFICAÇÃO

A INTENSIFICAÇÃO DE INTERAÇÕES PROPORCIONADAS PELO DESENVOLVIMENTO DE CANAIS DIGITAIS TEM TIDO UM IMPACTO DETERMINANTE NO FORMATO E NA NATUREZA DA INFORMAÇÃO QUE CIRCULA.

Um dos efeitos produzidos é, naturalmente, a transitoriedade e a menor permanência: do conhecimento, do que acontece, dos significados, das relações que se têm... E esse facto, de certa forma, tem vindo a contribuir para uma alteração na maneira como nos relacionamos com os outros e até, consequentemente, também connosco próprios/as.

As relações interpessoais exigem, necessariamente, uma progressão. Envolvem um processo de construção. Requerem investimento, dão trabalho. Precisam de disponibilidade, de tempo.

Para além disso, de forma a que se estabeleçam relações de qualidade e também para nos sentirmos felizes e bem enquadrados/as no mundo em que vivemos, é importante fazer um conjunto de aprendizagens essenciais, nomeadamente superar obstáculos, resolver problemas, fazer juízos críticos (e a partir deles fazermos escolhas). Neste sentido há duas competências que devem estar garantidas para que tudo isso aconteça: a resistência à frustração e o adiamento da gratificação. São dois dos maiores desafios do nosso processo de desenvolvimento pessoal. A primeira tem a ver com a possibilidade de continuar um esforço, mesmo quando os obstáculos surgem. É, por exemplo, aprender a continuar um treino físico, mesmo quando já sentimos o cansaço. Ou continuar a estudar, mesmo que a matéria seja difícil ou pouco interessante.

Por seu turno, o adiamento da gratificação passa por inibir e organizar impulsos imediatos, em nome de um objetivo maior. Pode estar presente quando temos uma alimentação cuidadosa para nos mantermos saudáveis e em forma. Ou quando escolhemos não sair à noite, para poder aproveitar a manhã a passear.

A evidência científica demonstra que o desenvolvimento de ambas depende das possibilidades que temos para experimentar desprazer e focar-nos num objetivo menos imediato. E que quanto mais desenvolvidas estiverem, mais possibilitam a satisfação pessoal de forma

consistente e duradoura. Por outras palavras: são agentes de felicidade. Pelo contrário, se estivermos limitados/as nas oportunidades de as vivenciar (e de evoluir com essa experiência), dificilmente será possível experienciar o sucesso e a superação, fatores determinantes para reconhecermos o nosso valor enquanto pessoas, face a nós próprios e também face aos outros.

No mundo digital, porque a informação é imensa e a possibilidade de interações também, os contactos estabelecem-se de uma forma mais alargada do que fora dele, o que tem como necessária consequência uma superficialidade na relação, um imediatismo que aparentemente nos aproxima, mas que carece de profundidade e facilita o esvaziamento de conteúdo e o extremar de posições.

Essa fugacidade transparece no aumento sabido de partilha de opiniões, apreciações não aprofundadas, nomeadamente baseadas em leituras apressadas de meros títulos, visionamento de imagens ou vídeos, visões generalistas de difusão alargada, que raramente obedecem a escrutínio ou envolvem ponderação.

Os/as jovens estão particularmente expostos/as a essa efemeridade, que transparece em fenómenos conhecidos como o *body shaming* (criticar ou humilhar alguém através de comentários negativos e depreciativos sobre o corpo). Sendo verdade que não são apenas os canais digitais que nos apelam ao visionamento de 'corpos perfeitos', bem vestidos, sem mácula, convocando-nos a encontrar formas de esconder os nossos «defeitos», e sendo igualmente verdade que a maioria de nós, novos e menos jovens, está exposta a este tipo de apreciação superficial, serão aqueles/as que têm menos oportunidades de experienciar/praticar o adiamento da gratificação e a tolerância à frustração que estarão inegavelmente em posição mais vulnerável para sentir, na pele, os danos desta tendência.

Concretizando: vários estudos demonstram que os/as jovens que mais centram esforços na publicação de fotos pessoais «prefeitas», são também jovens que têm menos oportunidades de obter prazer ou satisfação de atividades que envolvam esforço ou que requeiram tempo, treino ou ultrapassagem faseada de obstáculos (como atividades desportivas, leitura de livros, tocar instrumentos, etc). Não é difícil supor que serão também, mais provavelmente, estes jovens que estão mais permeáveis a sentimentos de constrangimento, inferioridade, incapacidade, vergonha, face a comentários depreciativos, nomeadamente sobre a sua aparência e que menos saberão afirmar o direito de ser respeitado/a, podendo até entender que são legítimos ou justos.

Aprender a adiar o prazer e a priorizar o menos fácil em detrimento da satisfação imediata é um desafio constante, cuja importância não deve ser escamoteada, por muito que se intensifique o convite à adesão ao imediato, à aparência, à superficialidade – aquilo a que poderemos facilmente chamar *fast food* da vida.

HÁ DUAS COMPETÊNCIAS QUE DEVEM ESTAR GARANTIDAS NUM PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL: A RESISTÊNCIA À FRUSTRAÇÃO E O ADIAMENTO DA GRATIFICAÇÃO

ALGUMAS ESTRATÉGIAS PRÁTICAS:

- Aceitar o corpo. Existem diversos tipos e formas de corpo saudáveis. Todos eles com imperfeições.
- Apreciar o corpo em função das suas capacidades e menos da aparência (ex. o meu corpo permite-me mudar os móveis da sala sozinho/a e fazer uma surpresa à família; consigo correr rápido; aprendi depressa aquele passo de dança).
- Questionar ideais de beleza instituídos e evitar comparações com outras pessoas. Cada corpo é único e vai sofrendo transformações ao longo do tempo.
- Reparar nas pessoas e nas contas que seguimos nas redes sociais. Pensar sobre como nos sentimos relativamente ao nosso corpo, quando as vemos. Considerar deixar de segui-las se passarmos muito tempo a comparar-nos, de forma desfavorável, com outras pessoas.
- Investir no autocuidado. Contar com o Cuida-te + para promover a saúde; escolher alimentos saudáveis e fazer atividade física regularmente, não apenas em prol da sua imagem mas sobretudo pelo bem-estar.
- Evitar criticar a nossa aparência ou a aparência de outras pessoas. Antecipar o impacto que os comentários podem ter nos outros ou em nós mesmos/as.

Baseado em *fact sheet* da Ordem dos Psicólogos sobre "body shaming"

#AGENDA

BEACTIVE

23 a 30 set.

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, organizada em Portugal pelo IPDJ com o objetivo de promover o desporto e, por inerência, a atividade física.
A programação completa das atividades que vão decorrer em todo o país está disponível em https://beactiveportugal.ipdj.pt/

Jovens

edição 2021 2022

PARLAMENTO DOS JOVENS

Dia 23 de agosto marca o início do período de inscrição das escolas na edição 2021/2022 do Programa Parlamento dos Jovens, este ano com o tema Fake news: o impacto da desinformação na democracia.
O formulário de inscrição poderá ser acedido através do site ou diretamente, através do link: Formulário de inscrição 2021/2022.

Formação

1 a 5 out.

«DISCURSO DE ÓDIO E NARRATIVAS ALTERNATIVAS DIREITOS HUMANOS ONLINE»

É neste contexto que o IPDJ dinamiza esta ação de formação online, gratuita, de 1 a 5 outubro de 2021, em colaboração com a Amnistia Internacional Portugal.

A candidatura é feita através deste formulário, até ao dia 15 de setembro de 2021.

#DICASDENUTRIÇÃO

PRÉ E PÓS-TREINO – A CHAVE PARA O SUCESSO?

É claro para todos os atletas que a alimentação influencia o rendimento desportivo, assim como a importância que tem a refeição anterior e posterior ao treino. Estas refeições são essenciais pelos seguintes motivos:

PRÉ-TREINO:

1. Obter energia adequada para o treino;
2. Aumentar a função imunológica (a intensidade do treino é uma agressão para o nosso organismo);
3. Melhorar a sensação de conforto gástrico e intestinal.

PÓS-TREINO:

1. Restabelecer as reservas de glicogénio hepático e muscular;
2. Repor os líquidos e eletrólitos perdidos pelo suor;
3. Formar novas proteínas musculares, glóbulos vermelhos e outros componentes durante o processo de reparação e adaptação.

Torna-se agora fundamental entender quando é que devo fazer estas refeições e que tipo de alimentos é que devem estar incluídos na sua composição. E é aqui que entra o famoso *"depende"* do Nutricionista, uma vez que a hora de início e fim do treino/prova irá influenciar as refeições anteriores e posteriores. Assim sendo:

PRÉ-TREINO:

1. Refeição completa – cerca de 3h antes do treino/prova.
2. Merenda mais leve – cerca de 1h antes do treino/prova.

PÓS-TREINO:

1. Dependendo da intensidade e perdas do treino/prova, deve ser o mais próximo do final do treino, não devendo passar mais de 1 hora desde o final.

O famoso *"depende"* em relação à nutrição desportiva é ainda mais notório quando vamos sugerir os alimentos que vão constituir estas refeições, uma vez que cada atleta reage de uma forma específica aos diferentes alimentos, por diversos motivos como o conforto gástrico, a confiança ou não em certos alimentos, crenças ou preferências/hábitos alimentares. Desta forma, as recomendações seguintes serão em relação aos macronutrientes e não em alimentos:

PRÉ-TREINO:

- Cerca de 0,7g de hidratos de carbono complexos por kg de peso corporal (dependendo do objetivo treino e composição corporal).
- Cerca de 0.3g de proteína por kg de peso corporal (dependendo do objetivo treino e composição corporal).
- Diminuir a ingestão de gordura e fibras alimentares.

PÓS-TREINO:

- Cerca de 0,7g de hidratos de carbono simples por kg de peso corporal (dependendo do objetivo treino e composição corporal)
- Cerca de 0,3g de proteína por kg de peso corporal (dependendo do objetivo treino e composição corporal).
- Diminuir a ingestão de gordura e reforçar a hidratação.

Será então a refeição pré e pós-treino a chave para o sucesso? Podemos dizer que têm um papel importante no desempenho do atleta, contudo, se não houver um aporte energético diário adequado, bem como uma distribuição dos macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e gorduras) ajustada desde o pequeno-almoço até à ceia o rendimento desportivo nunca irá ser potencializado ao máximo.

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

PLANO NACIONAL DA JUVENTUDE
FAZ OUVIR A TUA VOZ, DÁ GÁS ÀS TUAS IDEIAS

O IPDJ está já a dinamizar a segunda edição do Plano Nacional para a Juventude (PNJ) e, por isso, está a contar com os teus contributos para o que virá no próximo triénio. Encontra-se já aberto neste endereço **http://bit.ly/QuestionarioPNJ** um questionário no qual poderás deixar as ideias que considerares mais pertinentes de forma que a estratégia do Governo para a Juventude seja a mais adequada às exigências daqueles para quem se destinam: os jovens. Queremos conhecer as dificuldades por que passas, as oportunidades por que anseias, a tua visão e as tuas ideias para a Juventude em Portugal para os próximos anos. Para tal, durante os próximos dois meses, será possível a todos/as os jovens, dos 15 aos 30 anos, darem a sua opinião. É anónimo, pelo que está assegurada a confidencialidade, e demora aproximadamente 15 minutos a responder. Colabora, pois a tua participação pode fazer a diferença.

«JOVENS E A INCLUSÃO»

Com o tema dos refugiados/as na ordem do dia, a Associação Sol sem Fronteiras realizou, entre os dias 5 e 11 de julho, um documentário sobre a situação de quem chega a Portugal na condição de refugiado/a. 12 jovens integraram o projeto de voluntariado «Jovens e a Inclusão», sete deles a contar a sua história de vida e cinco com o trabalho de recolha e produção do documentário. As histórias abordam temas como a língua, educação, emprego, habitação, saúde, cultura, entre muitos outros que marcam o quotidiano de quem, por necessidade, tem de sair do seu país e procurar noutro a paz e as condições que lhe faltam no local que os viu nascer. O resultado são 21 minutos esclarecedores e que não podem deixar de ser vistos para melhor compreender o fenómeno. Esta ação insere-se no âmbito da iniciativa *Geração Z*, uma ação de voluntariado jovem de longa duração financiada pelo IPDJ, ao abrigo do programa Agora Nós.

Plano Nacional para a Juventude

«A tua participação conta»

2022-2025

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

ipdj.gov.pt IPDJ IP instagram.com/ipdj_ip facebook.com/IPDJip twitter.com/IPDJ_IP