

ANIMAÇÃO DESPORTIVA *e Tempos Livres*

PERSPECTIVAS DE ORGANIZAÇÃO

Os novos desafios relacionados com o fenómeno desportivo e com os tempos livres, decorrentes das constantes mudanças ambientais e sociais, geram problemas e objectivos — que assumem uma crescente e fulcral importância — motivados pela necessidade de oferecer programas aliciantes de prática desportiva e de ocupação dos tempos livres.

A animação desportiva assume-se claramente como um meio para uma oferta diversificada de actividades, com a finalidade de dinamização dos tempos livres. Mas porque o seu contributo só se fará sentir se ela for encarada de uma forma séria e organizada, abordaremos a animação desportiva desde a sua origem, passando pelas várias mudanças registadas, funções e campos de acção.

Os aspectos da organização de actividades, a tipologia de programas de animação desportiva, as diferenças da prática consoante o sexo, o local, os fins, os meios e a formação, ou seja, os princípios fundamentais da prática desportiva e da organização de actividades são abordados numa visão lúdica, de participação e de recreação.

ANIMAÇÃO DESPORTIVA *e Tempos Livres*

PERSPECTIVAS DE ORGANIZAÇÃO

RUI LANÇA



ISBN 9789722115964
9 789722 115964

Biblioteca Municipal de Mértola

000849



BIBLIOTECA
MUNIC. DE MÉRTOLA

G4
AN

COLEÇÃO DESPORTO E TEMPOS LIVRES | DIRIGIDA POR LUIS HORTA

CAMINHO

O Autor

Rui LANÇA nasceu em Lisboa em 1977.

Mestrando em Gestão do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana, licenciou-se em Ciências do Desporto pela mesma instituição.

Actualmente é chefe de divisão no departamento de desporto do Instituto Nacional para Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores (INATEL). No início da sua actividade profissional, leccionou a disciplina de Educação Física e exerceu as funções de técnico na Câmara Municipal de Sintra.

Foi animador e coordenador de campos e colónias de férias para crianças, jovens e idosos, e em projectos de reabilitação e reinserção social nos bairros das Marianas e do Laranjeiro, pelas Câmaras Municipais de Cascais e Almada, respectivamente. Desenvolveu ainda a actividade de formador na área da Animação de Actividades Desportivas em cursos de Animação para crianças e jovens, tendo publicado vários trabalhos nas áreas da animação e organização desportiva.

Praticou atletismo e andebol, e desde há 8 anos futsal.

RUI LANÇA

ANIMAÇÃO DESPORTIVA *e Tempos Livres*

PERSPECTIVAS DE ORGANIZAÇÃO



32

COLECÇÃO DESPORTO E TEMPOS LIVRES † DIRIGIDA POR LUÍS HORTA

CAMINHO

*Embora de maneira diferente, dedico este trabalho
a todos os que colaboraram para a sua realização.*

*Agradeço, em especial, à Cristina Reis,
à Sílvia Nóbrega e à Upajc — União para a Acção
Cultural e Juvenil Educativa*

ANIMAÇÃO DESPORTIVA E TEMPOS LIVRES
PERSPECTIVAS DE ORGANIZAÇÃO

Autor: Rui Lança

Design gráfico: José Serrão

© Editorial Caminho, SA, Lisboa — 2003

Tiragem: 2500 exemplares

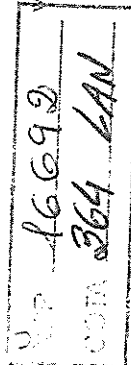
Impressão e acabamento: Tipografia Lousanense, L.^{da}

Data de impressão: Novembro de 2003

Depósito legal n.º 203 478/03

ISBN 972-21-1596-0

www.editorial-caminho.pt



Índice

Introdução	11
1. Animação	13
1.1. O aparecimento da animação	13
2.2. A animação sociocultural	17
2. Actividades desportivas	21
2.1. A actividade desportiva e os tempos livres	21
2.2. A prática desportiva e a população	24
2.3. Benefícios da actividade física	29
2.4. Tipologia de práticas desportivas	34
3. O jogo e a criança	39
3.1. O jogo	39
3.2. A actividade física e a criança	42
4. A animação desportiva	47
4.1. Aspectos gerais da animação desportiva	47
4.2. Características da animação desportiva	49
4.3. O animador desportivo	54
4.3.1. O papel do animador	55
4.3.2. Formação	57
4.3.3. Relação com o participante	58
4.4. A instituição escolar, a animação e a prática desportiva	62
4.5. A animação desportiva e o «desporto para todos»	64

5. Organização de animações desportivas	67
5.1. Aspectos gerais de organização	67
5.2. Factores de organização da animação desportiva	69
5.2.1. Diagnóstico	71
5.2.2. Programação	76
5.2.3. Execução	79
5.2.4. Avaliação	81
6. Programas de animação desportiva	83
6.1. Tipologia de animações desportivas	83
6.1.1. Local	83
6.1.2. Incidência	87
6.1.3. Idade	89
6.2. Programas	98
6.2.1. Colónias ou campos desportivos	99
6.2.2. Animação desportiva nas escolas	103
6.2.3. Animação desportiva nas autarquias	105
6.2.4. Animação desportiva no turismo	107
6.2.5. Actividades na Natureza	108
6.2.6. Actividades esporádicas organizadas	112
Glossário	117
Índice remissivo	121
Bibliografia	125

Introdução

Nos dias que correm parece indiscutível o contributo da actividade física regular no bem-estar físico, psíquico e social, e da criação de hábitos desportivos e de um estilo de vida activo quanto da criança no sentido de influenciar, no futuro, a prática de exercício físico.

Na medicina actual, o exercício regular, bem como o desenvolvimento de atitudes positivas decorrentes de uma prática desportiva, são tidos como das principais componentes preventivas da medicina.

Embora todas estas virtudes sejam do conhecimento geral da sociedade, o índice de prática desportiva no nosso país é baixo, sendo mesmo inferior ao dos restantes países da União Europeia.

As razões são várias e quase todas manipuláveis com grande margem de manobra para alterar essa realidade. A fraca e pouca sensibilização nas crianças para as actividades desportivas desenvolve um sentimento de afastamento em relação à motivação necessária à conquista de um estilo de vida activo e saudável.

Mas nem todas as pessoas que têm a responsabilidade, directa ou indirectamente, de oferecer actividades físicas e desportivas possuem a noção dos números e da gravidade dos mesmos. Não descurando a possível sensibilização para o panorama, não podemos exigir que todos os professores de Educação Física, os

monitores e os animadores que dinamizam actividades desportivas para crianças e jovens, e ainda os treinadores (na sua maioria sem formação) dos escalões mais jovens, tenham a perfeita noção do sistema de ensino e de prática na vertente desportiva. Mas, podemos pedir-lhes que encarem todos esses problemas como desafios e os espaços lúdico-desportivos de uma forma mais determinada, contribuindo para um futuro melhor das crianças e dos jovens aos quais ensinam e dinamizam. Ou seja, melhorar os espaços de prática em que estamos frente-a-frente com um grupo de crianças ávido de actividades desportivas novas, divertidas e lúdicas, e ao mesmo tempo organizadas e pedagógicas.

Neste caso, a animação desportiva pode desenvolver experiências desportivas agradáveis, longe dos rigores formais das aulas de Educação Física, sem as cargas elevadas utilizadas nos treinos, substituindo as actividades desportivas desorganizadas, realizadas por quem não possui formação a nível do desporto e da animação.

Nos locais certos e com a formação adequada, a animação desportiva é, e pode ser ainda mais, uma técnica de iniciação, de sensibilização, de motivação para a prática de actividades físicas e desportivas, e de combate ao sedentarismo existente em grande percentagem na população portuguesa e, em especial, nos escalões etários mais baixos.

Esse é, aliás, o objectivo principal deste livro, mudar a imagem que chega até aos professores de Educação Física, educadores de infância, animadores, monitores, treinadores, etc., segundo a qual a animação desportiva é algo supérfluo e desnecessário, destituída de um carácter sério e organizado. Assim, o panorama desportivo e de preenchimento dos tempos livres poderá melhorar e trazer algo de muito positivo para todos os que, directa ou indirectamente, a ele estejam ligados.

1. Animação

1.1. O aparecimento da animação

Nos finais dos anos 50, o crescimento descontrolado da indústria, as implicações do aproveitamento energético causado pela tecnologia e a grande concentração das classes trabalhadoras em pequenos bairros urbanos condicionaram a integração das pessoas na sociedade, originando problemas diversos:

- o crises económicas;
- o crises de administração de recursos públicos;
- o mudanças demográficas e culturais;
- o dificuldades de adaptação às novas tecnologias;
- o perda da identidade local;
- o e um envelhecimento do sistema político.

O conjunto dos problemas causados provocou uma mudança de mentalidade em relação aos tempos livres, surgindo a necessidade de criar actividades de lazer e prazer, de transformar os tempos livres num conjunto de actividades de recreação que originassem sensações de bem-estar, de diversão e de desenvolvimento pessoal.

O termo animação foi oficializado pela UNESCO em 1955, surgindo como um recurso das grandes cidades e das colectividades

humanas existentes utilizado na dinamização social e cultural. Dadas as suas particularidades, revelou-se uma forma de actuação em que as relações humanas deixaram de se inspirar nos modelos tradicionais, passando a comportar uma dose importante de permissividade, de autonomia e de respeito pelas iniciativas (Lobrot, 1977).

Na sequência dos acontecimentos que tiveram lugar na década de 70 no nosso país, a implementação de um sistema de actividades de lazer e desportivas não foi tão abrangente como em outros países, mas mesmo assim, a FNAT, agora INATEL, promoveu actividades lúdicas, de animação cultural e desportiva, reduzindo as tensões sociais originadas pelos desequilíbrios do trabalho. O mesmo instituto organizou o tempo livre dos trabalhadores, proporcionando-lhes actividades que assumiram o carácter de técnicas de evasão à dura realidade quotidiana.

Os tempos de recreação e de animação passaram a fazer parte das necessidades da sociedade e das entidades responsáveis pela criação de condições favoráveis ao bem-estar das populações. Sendo a recreação a que contribui para um maior equilíbrio qualitativo do bem-estar individual, proporciona:

- o maior sedentarização da actividade diária;
- o condicionalismo profissional;
- o aumento do tempo de vida;
- o modificação dos tempos sociais;
- o aparecimento de novos tempos sociais;
- o maior dominância relativa do tempo livre;
- o alargamento do período da adolescência;
- o aumento do tempo de escolaridade;
- o e diminuição da idade de reforma.

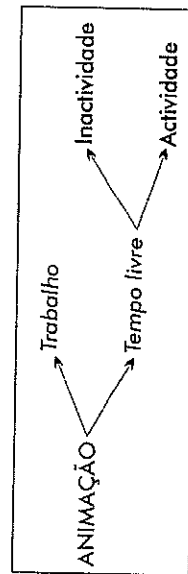


Figura 1 — Acções da animação

A expressão começou a ser utilizada na Bélgica e em França para designar as acções destinadas a gerar processos de participação das pessoas tendentes à dinamização da sociedade. Para Lobrot (1977), animar implica, como o próprio sentido etimológico regista, uma acção dinâmica, exercida de forma directa, que produz movimento, vida, actividade, induzindo a propostas e sugestões que orientem, seduzam, solicitem, despertem e influenciem a imaginação, sem qualquer coercitividade.

Ander-Egg (1999) define a animação como a «Acção de estímulo e mobilização de indivíduos, grupos e colectividades. Força de infundir ânimo e insuflar dinamismo e entusiasmo. Dar vida e movimento a um conjunto de pessoas».

Para isso a animação pode englobar diferentes tipos de actividades:

Formação — actividades que favorecem a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento do uso crítico da razão:

- o jornadas;
- o ateliês;
- o cursos;
- o seminários;
- o debates;
- o ciclos de conferência;
- o educação de adultos;
- o círculos de cultura.

Difusão — actividades que favorecem o acesso a determinados bens:

- o ao património herdado;
- o à cultura viva.

Artísticas (não profissionais) — actividades que favorecem a expressão e constituem formas de iniciação ou de desenvolvimento de novas formas expressivas:

- o artes visuais (pintura, escultura, gravação, desenho artístico, serigrafia, litografia, bricolage, ilustração de livros, etc.);

- o artes cénicas (teatro, mímica, marionetas, jograis e trovadores);
- o dança (ballet, danças folclóricas, expressão corporal, dança moderna, jazz, dança educacional, dança livre);
- o música e canto (música folclórica, música moderna, grupos musicais, tunas);
- o linguagem e literatura (periódico popular e rural, ateliês literários, produção de folhetos e revistas);
- o novas formas de cultura (filmes, audiovisuais, fotografia, meios de comunicação, multimédia);
- o artesanato ou artes populares (cerâmica, trabalhos com pedra, trabalho com barro, tecido bordado, trabalhos com gesso, mesas redondas, debates, educação de adultos, reuniões de trabalhos e círculos de cultura).

Desportivas — actividades físicas, lúdicas e de ar livre que favorecem fundamentalmente o desenvolvimento físico e corporal:

- o descontração (divertimento ao ar livre);
- o educação física;
- o recreio (excursões e jogos);
- o desportos;
- o jogos pré-desportivos e para-desportivos;
- o ioga;
- o ginástica;
- o desportos de ar livre.

Sociais — actividades que favorecem a vida associativa e que respondem a necessidades de determinado conjunto de problemas colectivos:

- o festas;
- o realização de encontros;
- o mobilização de bairros;
- o acções nos movimentos sociais.

Dado que a improvisação é uma das características principais da animação, no futuro será necessário ter uma grande capacidade de adaptação e imaginação para encontrar estruturas e

materiais móveis e manipuláveis de modo a desenvolver e enriquecer diferentes actividades.

1.2. A animação sociocultural

Neste contexto de enormes mudanças sociais, a animação sociocultural surge como um método de intervenção social, centrado na dinamização de conjuntos de pessoas em prol das suas necessidades e interesses. Assume-se como forma de promoção de actividades destinadas a preencher de forma criativa o tempo livre, no sentido de evitar o aprofundamento dos hiatos culturais existentes entre os vários sectores sociais.

O fenómeno da animação começou a ser utilizado no contexto sociocultural enquanto actividade de educação popular ou de acção cultural. No início, as definições rondavam, na sua grande maioria, os projectos pedagógicos de consciencialização, de participação e de criatividade pessoal.

Numa primeira fase, a animação sociocultural baseava a intervenção pedagógica num modelo específico de educação popular que, posteriormente e já numa segunda fase, foi absorvido pela implementação da formação constante, de continuidade e de reciclagem de valores profissionais. Na terceira e última fase, evoluiu para a profissionalização de forma gradual e progressiva dos animadores (Lima, 1994).

O animador era considerado um trabalhador social, cujas funções deveriam passar pelo fomento e desenvolvimento de actividades com uma finalidade socioeducativa, cultural e desportiva, destinadas a um todo, na perspectiva de atingir uma educação global e permanente capaz de envolver o colectivo nas actividades de cada participante. Posteriormente, o fenómeno educativo e desportivo introduziu-se, de forma natural, na animação sociocultural (Toraille, 1973) ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ Toraille (1973) citado em A. Lima, *A Educação Física de Recreação como Meio Pedagógico Estruturado de Comunicar a Animação Desportiva Escolar*, tese para obtenção do grau de Mestre, Coimbra, Universidade de Coimbra, 1994.

Considera-se que o contexto global da animação sociocultural compreende os seguintes parâmetros:

- o a existência de grupos;
- o a criatividade;
- o a intervenção específica do animador;
- o os métodos pedagógicos activos ou não directivos;
- o e a interacção social autónoma dos indivíduos.

A incapacidade de as estruturas sociais responderem às constantes necessidades de superação dos desequilíbrios provocados pela sociedade contemporânea contribui para o estudo do lazer, para a operacionalização das actividades de recreação e da temática da animação.

Assim, a natureza das actividades lúdicas relaciona-se com a urgência de respostas no confronto com o meio envolvente e no desenvolvimento das estruturas sociais e culturais dos grupos existentes.

Apesar das dificuldades e carências existentes, a animação sociocultural contribui para a criação de um sentimento de identidade, para a qualificação do associativismo juvenil e para a geração de uma atitude positiva em relação à vida. Talvez por isso, nos tempos que correm, são várias as entidades responsáveis pela organização de espaços físicos e sociais (autarquias, freguesias, desporto escolar, etc.) que recorrem cada vez mais a animações socioculturais, como forma de preencher os tempos livres das suas populações.

Desde os jogos desportivos e tradicionais para os mais novos aos passeios para os idosos ou às festas para as pessoas do bairro, são criadas condições para as inúmeras actividades.

Actualmente, o dinamismo criado pelas várias técnicas de animação contribui de tal forma para a intervenção social que poderá ser considerado uma tecnologia social. O papel institucional da animação é fazer circular todo o tipo de discurso cultural da maneira mais eficaz possível, gerando processos de participação cultural, social e desportiva de forma ampla (Ander-Egg, 1999).

A animação sociocultural evolui em termos operacionais com o intuito de facultar uma interacção activa, tendo como finalidade a dinâmica de grupos, apoiada numa perspectiva de não dirigismo, na qual se verificam métodos orientadores de actividades sem premissões directivas que motivem a comunicação e estimulem situações de criatividade.

Em termos futuros, será fundamental planejar potenciais acções e recursos naturais, físicos e materiais necessários à realização de novas animações socioculturais, ao mesmo tempo que se deverá procurar combater as deficiências sociais originadas pelas grandes construções que provocam quebras de relacionamento entre as pessoas.

2. Actividades desportivas

2.1. A actividade desportiva e os tempos livres

Após a Revolução Industrial e, principalmente, a Segunda Guerra Mundial, várias correntes apoiaram uma prática desportiva aberta a todos. Aliada à diminuição do tempo de trabalho, esta nova perspectiva contribuiu para tornar a prática desportiva de lazer numa opção válida para a ocupação dos tempos livres.

O impacto de um ano de trabalho quase sem férias e em que o dia de trabalho durava mais de 10 horas, veio tornar o tempo livre e o seu aproveitamento numa questão primordial através dos esquemas de valores que foram surgindo. A prática desportiva, além de, regra geral, ter sido institucionalizada pelas classes sociais privilegiadas, foi alargada às classes trabalhadoras e, posteriormente, generalizou-se através de programas destinados a captar o público para uma prática de actividade física e desportiva regulares.

Assistiu-se a um enorme crescimento do fenómeno desportivo, revolucionando a fraca estrutura desportiva existente ao ponto de as ciências do desporto criarem relações dinâmicas com outros campos da sociedade, como a psicologia ou a sociologia. Com o intuito de dinamizar e operacionalizar toda a prática desportiva, procuraram-se conhecimentos em várias áreas que permitissem a sua melhoria. Tentou-se especificar as áreas do treino, das instalações

desportivas, dos materiais, da segurança e, talvez a mais profunda, a da educação.

O desporto como hábito cultural deixou de ser praticado apenas pela classe burguesa, para passar a ser igualmente uma prática de classes operárias que, com menos viabilidade económica e cultural, trouxeram novas posturas e valores.

O desporto contemporâneo de elite, com um perfil extremamente regulamentado enquanto actividade específica de competição, que prevaleceu numa primeira fase, foi transformado na procura da rentabilização dos tempos de lazer (ao mesmo tempo que decorreu o desenvolvimento da animação) com o aparecimento do chamado «desporto para todos», em que os valores da competição foram substituídos pelos valores inerentes à participação e recreação física.

Os tempos livres foram preenchidos com tarefas de semitralho, práticas em que o prazer deveria predominar sobre o trabalho, como por exemplo, dançar, tocar piano, aprender línguas, tarefas cujo objectivo era o bem-estar, o convívio, a diversão, os jogos, ou seja, as actividades lúdicas e recreativas (Brito, 1992). O aumento do tempo disponível teve como consequência directa uma mudança face ao comportamento, criando um estilo de vida orientado para a recreação e para o exercício físico.

Estes novos valores foram expressos em discursos que atribuíram ao desporto um conjunto de virtualidades (por exemplo a contribuição para o bem-estar dos indivíduos), melhorando as condições físicas e de saúde como um meio de relaxamento e anti-stress.

As transformações ocorridas, em especial a diminuição de horários de trabalho e as reformas antecipadas, criaram condições para que se efectivasse uma maior adesão às práticas desportivas. Devido aos diferentes domínios das práticas desportivas e às necessidades de vários segmentos sociais, formalizaram-se três campos no que concerne à prática:

- o as práticas desportivas formais, ou seja, o sector federado, caracterizado por normas e regulamentos estandardizados;
- o as práticas desportivas não formais que se diferenciavam pela

descontinuidade em alguns graus de prática, apesar de pressuporem também a prática regular;

- o as práticas desportivas informais em que a auto-suficiência e a autogestão são as principais características.

Os três segmentos enumerados complementam-se, e possibilitam que os diferentes valores inerentes à prática desportiva sejam captados pela sociedade e por um público-alvo característico de cada prática.

No entanto, supõe-se que a relação entre o tempo de trabalho e o tempo livre se venha a alterar consideravelmente na sociedade do futuro, o que implicará obrigatoriamente um novo quadro de estratégias de desenvolvimento do desporto, tanto a nível conceptual e da dinâmica de participação dos cidadãos como a nível do desenvolvimento social, da diversidade cultural, dos hábitos e rotinas de vida, do sedentarismo, da concentração urbana, etc. Assim, os clubes desportivos, as autarquias e as escolas terão de repensar e, quem sabe, reinventar uma nova ordem de valores quanto ao desporto, tendo em linha de conta as alterações e mudanças em curso a nível das estruturas sociais (Neto, 1997).

O desporto deverá, também, caminhar na procura de novas formas aplicativas destes valores de modernidade, e o sistema desportivo deverá organizar-se no sentido de responder a nível estrutural à construção do homem novo, portador destes valores. Por isso, assume-se que todos os desportos, actividades físicas e motoras sejam importantes para a formação da motricidade, da cultura motora e desportiva dos indivíduos.

Tudo indica que o número médio de horas de trabalho por pessoa diminuirá, criando maiores necessidades e perspectivas às entidades responsáveis no sentido de desenvolver e oferecer mais e melhores actividades de ocupação dos tempos livres. Se para algumas faixas etárias ou escalões sociais a oferta ou a procura pode estar mais facilitada por inúmeros factores (ex.: financeiros, físicos, etc.), para outros segmentos da população a oferta, além de ir ao encontro de necessidades próprias, terá forçosamente de ser equacionada fora de uma perspectiva lucrativa.

2.2. A prática desportiva e a população

A saúde é hoje um dos maiores problemas existentes na sociedade, não só a saúde no campo restrito da doença mas também a conjuntura de natureza social e os actos de promoção da mesma. Neste campo da saúde, é necessário o respeito pela Natureza, pela melhoria das condições sociais e pelo aperfeiçoamento dos estilos de vida que cada indivíduo assume e que de uma certa forma influenciarão os que o rodeiam.

É aqui que a actividade física e desportiva assume um papel determinante, sobretudo se considerarmos os processos da sociedade que fizeram diminuir drasticamente a contribuição do esforço físico no quotidiano. A actividade física e desportiva é um meio importante que contribui para o crescimento e desenvolvimento dos indivíduos e também para a aquisição e manutenção do bem-estar.

Apesar de a oferta desportiva no nosso país ter crescido em termos qualitativos e quantitativos, existem ainda vários locais do país e segmentos da população que não têm acesso a um local para jogar ou correr, nem uma bola ou um aparelho para brincar, sendo que a participação em Portugal apresenta números que devem ser alvo de preocupação, focalizando a atenção na necessidade de se realizar programas eficazes com o objectivo de aumentar e melhorar a prática desportiva. Este deverá ser um dos objectivos a atingir a curto prazo, com enfoque nas políticas desportivas assumidas.

Com base nos últimos resultados sobre os hábitos desportivos da população portuguesa dos 15 aos 74 anos (gráfico 1), somente 23% da população pratica desporto (participação desportiva), apenas 4% evidencia desejo de iniciar a sua prática desportiva (prática não satisfeita), o que nos deixa 73% que não apresenta nenhuma disposição para o seu início (Marivoet, 2001).

Para o aumento do índice de participação será necessário a criação de condições coadjuvantes no acesso à prática desportiva generalizada a todas as faixas etárias para que, no presente e no futuro, se divulgue o gosto pelo exercício físico e pelo desporto, criando hábitos, competências e, sobretudo, prazer na sua participação (Marivoet, 1998).

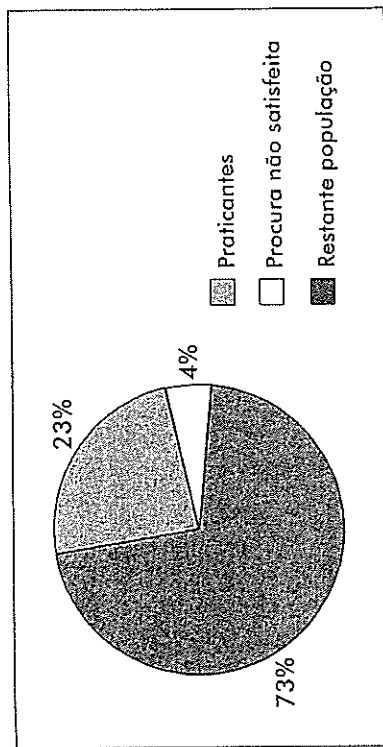


Gráfico 1 - Comportamento da população face ao desporto (Marivoet, 2001)

A actividade desportiva só poderá constituir um hábito cultural se, efectivamente, na sociedade existirem valores que a defendam, que lhe deem importância, para que os indivíduos adiram a esses mesmos valores.

Nas razões para a prática desportiva (gráfico 2, p. 26), a condição física, o lazer e o gosto pelo desporto estão registados como os principais, estando no lado oposto, o objectivo de fazer carreira desportiva, a quebra da rotina e a recomendação médica. Entre as principais razões para a ausência da prática de desporto (gráfico 3, p. 26), a falta de tempo aparece destacada, seguida dos motivos ligados à idade e ao gosto pela actividade desportiva (Marivoet, 2001).

Sendo estes resultados correspondentes às idades dos 15 aos 74 anos, e tendo conhecimento dos benefícios no campo social e da saúde, são de difícil interpretação as razões da idade e os motivos de saúde. É falso pensar-se que o exercício físico é inibido pela idade. É uma constatação que uma vida fisicamente activa contribui para uma maior longevidade, que a participação de idosos em actividades desportivas e intelectuais assegura um funcionamento superior do cérebro e contribui para a integridade funcional.

Quanto à não consciencialização de benefícios na prática desportiva, o não ter aprendido qualquer prática desportiva em jovem

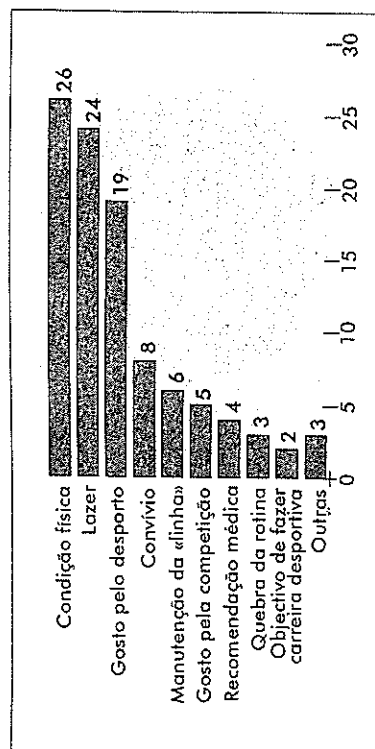


Gráfico 2 - Razões para a prática desportiva
(Marivoet, 2001)

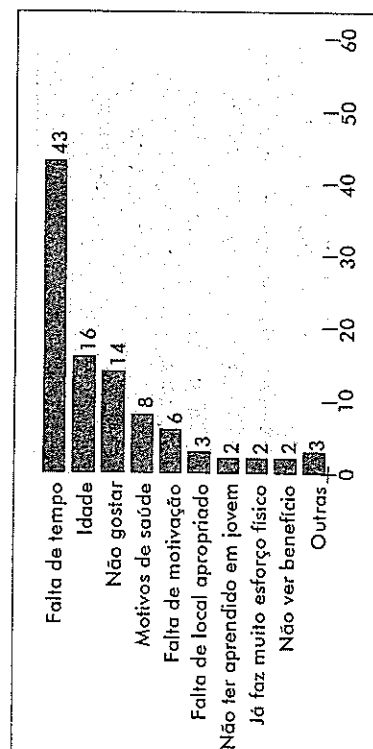


Gráfico 3 - Razões para não praticar desporto
(Marivoet, 2001)

e a falta de motivação são factores alteráveis com a sensibilização correcta da importância da actividade desportiva no estilo de vida.

A prática desportiva na escola, à semelhança do que acontece em muitas outras áreas, funciona como o primeiro local onde a maioria das crianças tem a primeira experiência desportiva. A escola deve assumir um papel essencial no processo de formação, considerando que, teoricamente, todos os jovens a frequentam

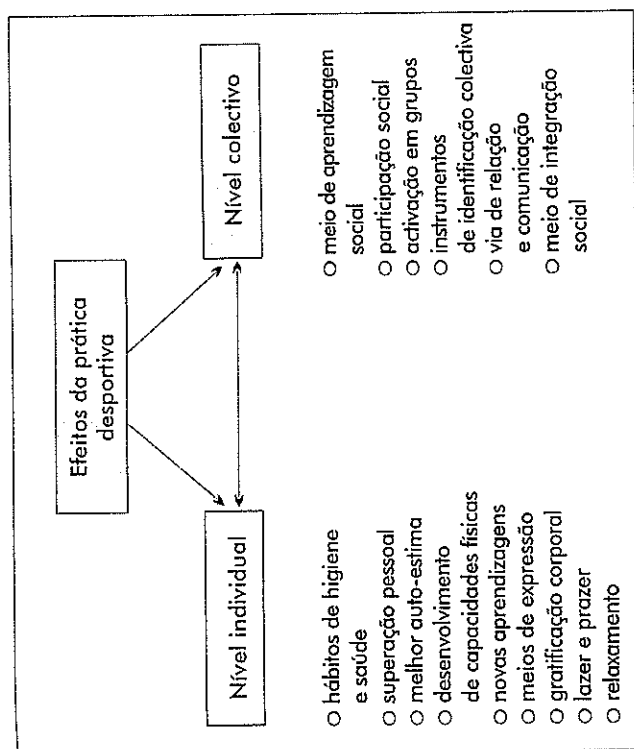


Figura 2 - Efeitos da prática desportiva
(Cannellas & Soria, 1991)

até à adolescência e que neste local decorrem aulas de Educação Física e actividades do desporto escolar. As crianças em idade escolar devem ser consideradas como um grupo-alvo na promoção de hábitos da actividade física.

Além da prática desportiva escolar, o associativismo é o que enquadra a maior percentagem de praticantes desportistas (43%), sendo que apenas 15% o fazem em espaços naturais e 2 % em actividades organizadas pelas empresas. No que diz respeito ao género, 34 em cada 100 homens praticam desporto, enquanto em cada 100 mulheres somente 14 o fazem. Nas modalidades mais praticadas, o futebol aparece em primeiro lugar, seguido da natação, do atletismo e das actividades de manutenção. Nas últimas escolhas aparecem as actividades subaquáticas, o ciclismo, os desportos de aventura e as artes marciais (Marivoet, 2001).

Quanto às práticas de lazer, a actividade física e desportiva ocupa a quinta posição na sociedade portuguesa (gráfico 4), sendo precedida de ver televisão, passear com a família e amigos, ler e ir ao café, à discoteca (Marivoet, 2001).

Mas apesar de todos os obstáculos, o desporto faz parte cada vez mais da rotina dos trabalhadores, dos alunos e de outros públicos-alvo. Revelou-se não somente um divertimento saudável mas também um centro de interesse cultural e um meio de educação completa. A sua prática exige um esforço de tal qualidade que pode melhorar não apenas o corpo mas também o carácter e a inteligência. Urge reencontrar no fenómeno desportivo, quotidianamente praticado, os elementos culturais e sociais que franqueiam o acesso a uma formação desportiva e social.

As novas gerações procuram novas e diferentes práticas, orientadas por seis grandes referências (Neto, 1997):

- o motivação para práticas desportivas que valorizam o confronto com o espaço natural, permitindo novas dinâmicas individuais e colectivas;
- o atracção por actividades onde a imprevisibilidade seja elevada, de modo a desenvolver capacidades motoras, físicas e psicológicas em outro tipo de condições;
- o forma de actuação diferente equilibrando a harmonia e o risco;

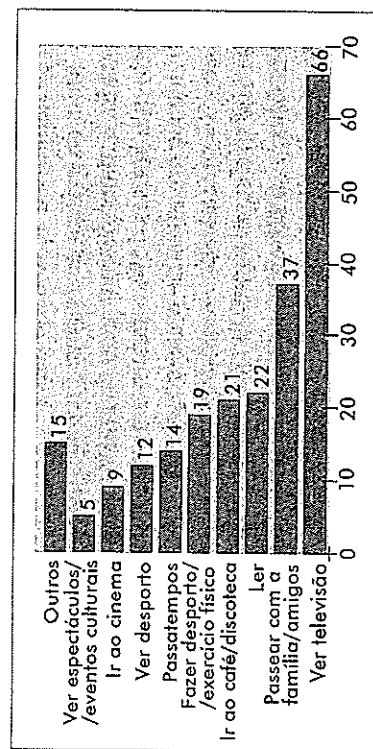


Gráfico 4 - Práticas de lazer (Marivoet, 2001)

o liberdade de escolha das práticas que melhor se adequam às suas próprias regras e hábitos, usando os critérios de escolha da prática, duração, intensidade e níveis de dificuldade; o relações de convivência, valorizando o convívio, o espírito de grupo e a sociabilidade nas actividades;

- o criação de modas e hábitos quotidianos que dão sentido a culturas «específicas» de práticas físicas e desportivas.

Por fim, e resumindo aquilo que foi referido, nada melhor que o programa de Educação Física do Ministério de Educação para ilustrar a necessidade e importância do fenómeno desportivo e da actividade física: «Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais no seio das quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e colectiva, a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas e em especial da qualidade do ambiente.»

2.3. Benefícios da actividade física

Numa sociedade que gera diária e crescentemente pressões e stress, os benefícios da prática de actividade física são cada vez mais importantes e reconhecidos como forma de combater as dificuldades criadas e existentes. A actividade física transmite uma sensação de bem-estar e aumenta a capacidade do indivíduo para conviver ou ultrapassar o stress, actua nos planos físico, mental e social, contribuindo para um equilíbrio perfeito entre os três factores (figura 3, p. 30).

A complexidade das noções, exigências e direitos que envolvem a educação da saúde, originou dilemas difíceis de contornar por parte das pessoas e das entidades responsáveis, sendo claramente perceptível a decisão relativamente às transformações manifestadas nos vários campos relacionados com a saúde, incluindo o da actividade física.

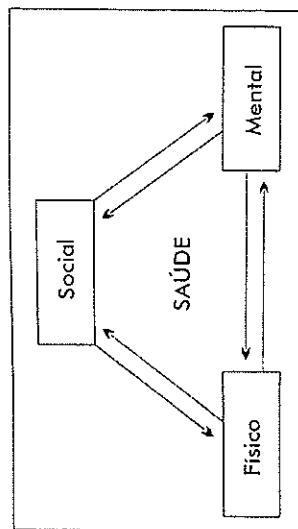


Figura 3 — O equilíbrio da actividade física

Nesta luta da educação da saúde, as acções da escola, enquanto palco educativo institucional e da educação física enquanto componente do currículo escolar, fornecem um conjunto de práticas desportivo-motoras que favorecem o processo de educação da saúde (Mota, 1999).

Como é facilmente perceptível, a actividade física proporciona enormes benefícios no campo da saúde, devendo também ser utilizada como modo de prevenção para um bom estado de saúde que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) «[...] é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consiste somente na ausência de doença».

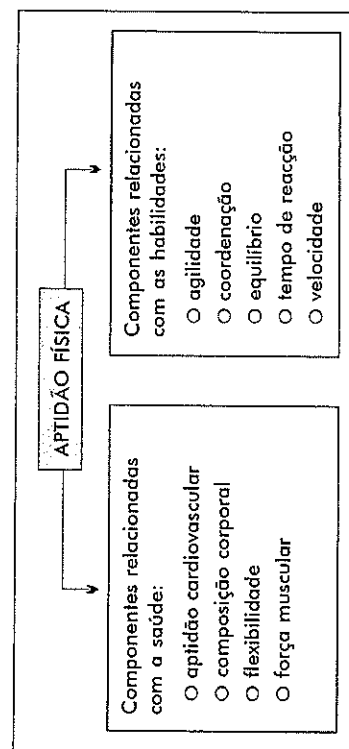


Figura 4 — Elementos constituintes da aptidão física (Mota, 1999)

Apesar de Portugal apresentar o índice mais baixo de todos os países da União Europeia de prática desportiva, o acesso à actividade física por parte de qualquer cidadão é um direito presente na Constituição da República Portuguesa (CRP), estando previsto em vários artigos, sendo que o principal — o artigo 79.º, n.º 1 —, indica que «Todos têm direito à cultura física e ao desporto». Na CRP, destaca-se também o artigo 59.º, n.º 1, alínea a), sobre os direitos dos trabalhadores, nomeadamente, o lazer. No artigo 64.º, n.º 2, alínea b), o direito à protecção da saúde de deverá ser realizado também através da promoção da cultura física e desportiva. Por último, o artigo 70.º, n.º 1, alínea d), abor- da o direito da juventude na educação física e no desporto.

Os benefícios da actividade física frequente são visíveis em todas idades. Nas crianças incute-se o hábito de prática desportiva e de um estilo de vida saudável e nos idosos, porque o corpo continua a ser treinável, a necessidade de o manter activo.

A inclusão da aptidão física relacionada com a saúde em programas de educação e de actividade física foi uma das maiores e mais recentes inovações (figura 5). Sabendo que a aptidão física só se adquire e mantém com uma prática regular de modalidades como

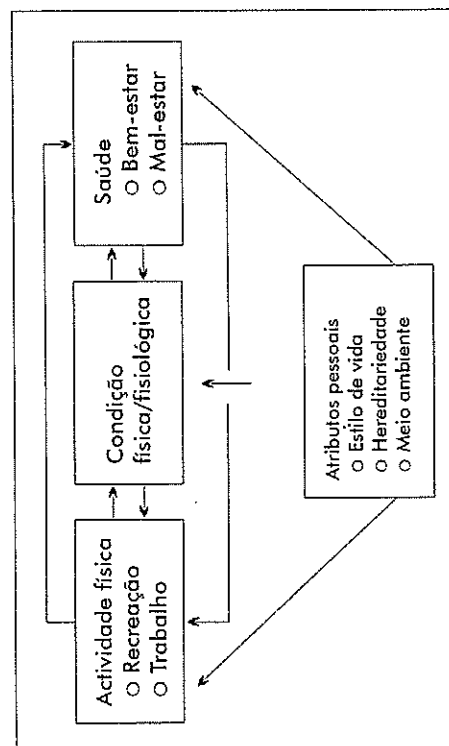


Figura 5 — Modelo esquemático da relação entre a actividade, a condição física e a saúde (Mota, 1999)

a marcha, a corrida, a natação, o andar de bicicleta ou a ginástica, junta-se o interesse pela manutenção de um bom estado de saúde e o aumento do número de praticantes de actividade desportiva.

Em geral, as actividades físicas e desportivas assumem uma importância na saúde pública actuando em quase todos os campos do corpo humano. Aliviam as dores das costas fortalecendo os músculos nomeadamente das costas e do abdómen, diminuem o risco de cancro (ex.: cancro do cólon), combatem a ansiedade e a depressão, ajudam a dormir, estimulam a actividade cerebral, aliviam as perturbações menstruais nas mulheres, contribuem para a obtenção de um aspecto mais saudável da pele através do aumento do fluxo sanguíneo, etc. (Carrol, 1992).

Embora existam vários estudos que demonstram e comprovam os benefícios da prática desportiva regular, o que aqui apresentamos, recorrendo a estatísticas efectuadas com pessoas entre os 18 e os 50 anos, permite verificar os benefícios obtidos quer tangíveis quer intangíveis.

A nível das doenças cardiovasculares, a prática desportiva tem efeitos positivos combatendo factores de risco cardiovascular aterogénicos, factores de risco trombogénicos, doenças coronárias e a hipertensão arterial. Melhora a função cardíaca, previne arritmias e diminui a resistência vascular periférica. A pessoa sedentária corre um risco 2,4% maior de contrair doenças cardiovasculares e 1,5% de ficar hipertensa do que uma pessoa que pratique regularmente actividade física (Mota, 1999).

	Mulheres	Homens
Maior absorção de trabalho	76%	78%
Menor absentismo	65%	74%
Alegria no trabalho	51%	60%
Maior dinamismo	34%	47%
Melhor aspecto	37%	28%
Irradia-se energia e disciplina	24%	26%
Rejuvenescimento	17%	17%
Melhor imagem	4%	10%

Quadro 1 — Efeitos da prática desportiva (Carrol, 1992)

Na arteriosclerose, que é consequência da progressiva acumulação de substâncias gordas (colesterol e outras gorduras) nas membranas das células que formam a parede interna das artérias, o exercício contribui para a prevenção e tratamento uma vez que diminui os triglicéridos no sangue e as lipoproteínas nocivas (LDL) e aumenta os níveis de lipoproteínas benéficas (HDL) (Mota, 1999).

Na obesidade, que ameaça uma grande parte da sociedade e em especial nos grandes centros habitacionais, a actividade física faz que o balanço calórico entre as calorias consumidas e o gasto calórico (energia «queimada» por uma pessoa devido ao trabalho físico e biológico) seja negativo, o que contribui para que as calorias não sejam absorvidas e, posteriormente, armazenadas sobre a forma de gordura.

Qualquer tipo de actividade física combate a obesidade devido ao aumento do gasto de calorias e à estimulação do metabolismo. A realização de exercício aeróbico leva a uma mobilização de gordura durante a actividade.

No que diz respeito à parte óssea, nomeadamente a incidência da osteoporose, o exercício físico moderado aumenta o conteúdo em minerais, reduzindo a probabilidade de fracturas e fragilidade óssea. Além disso, a activação dos músculos e ligamentos aumenta a protecção dos mesmos em relação aos ossos, proporcionando um crescimento ósseo mais saudável. Em termos físicos, contribui para uma maior preocupação com os hábitos alimentares e outras, como por exemplo ingestão de bebidas alcoólicas, tabagismo, etc.

Ao nível do aparelho respiratório, o praticante regular possui movimentos respiratórios mais eficientes ao ver elevada a função pulmonar e aumentada a captação de oxigénio do ar inspirado. Poderíamos continuar a enumerar muitos mais benefícios, mas torna-se necessário que a pessoa os sinta.

2.4. Tipologia de práticas desportivas

Embora seja quase impossível definir a data e o local exacto da primeira actividade ou exercício físico com objectivos desportivos, podemos afirmar que se tratou de uma recreação com objectivos de competição inerentes ao ser humano. A vastíssima bibliografia sobre o tema permite constatar, na generalidade, que o factor competitivo esteve associado aos primeiros movimentos de prática desportiva. Tanto mais que com o surgimento da Revolução Industrial e, posteriormente, das guerras mundiais, várias modalidades estenderam-se a outros países e extravasararam as fronteiras económicas, físicas e sociais existentes, criando condições para que se realizassem competições ao seu nível mais alto.

Quando modalidades como o atletismo, o basquetebol, o futebol chegam a quase todos os países mundiais, rapidamente se iniciam confrontos desportivos entre países ou continentes como forma de potencializar uma nação ou marcar uma posição mundial.

As actividades informais depressa deram lugar às actividades formais com a criação de federações nacionais, ligas europeias, organismos mundiais, que primeiro organizavam torneios e, poste-

Lúdico

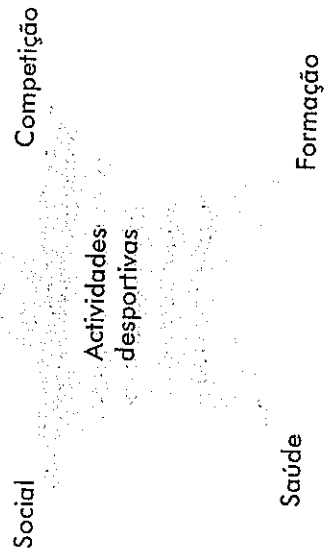


Figura 6 — Modelo pentadimensional da classificação das actividades desportivas

riormente, campeonatos. Nos tempos que correm, as actividades formais, informais e não formais, englobam nove sectores desportivos (figura 7, p. 36) que se enquadram numa grande mobilidade de interesses de vários âmbitos (Cunha, 1997):

- o *Escolar* — subsistema integrado no sistema educativo, ocupando-se de toda a actividade desportiva nas escolas (ex.: disciplina de Educação Física e o desporto escolar).
- o *Federado* — representa todos os praticantes de clubes e associações inseridos nas federações, fomentando a componente competitiva e associativa (ex.: campeonatos e torneios distritais e nacionais).
- o *Militar* — representa o praticante no contexto de todas as forças militares (ex.: competições entre as forças militares e campeonatos dentro da mesma força militar).
- o *Trabalho* — actividades desportivas desenvolvidas pelo INATEL para os trabalhadores (ex.: provas regulamentares, actividades básicas, desporto para todos e actividades de aventura).
- o *Universitário* — representa toda a prática não formal ou informal organizada para os alunos universitários (ex.: campeonatos das universidades e actividades no estádio universitário).
- o *Turismo* — actividades para as pessoas que se encontram em locais de férias (ex.: actividades dinamizadas pelas juntas e regiões de turismo e ainda pelas empresas do sector hoteleiro).
- o *Deficientes* — a prática desportiva para toda esta população-alvo (ex.: campeonatos nacionais e internacionais de várias modalidades).
- o *Autárquico* — actividades desportivas da responsabilidade da autarquia para os seus municípios ou associações inseridas no seu concelho (ex.: programas de exercício físico e saúde).
- o *Prisional* — actividades desportivas para o sistema prisional (ex.: todas as actividades desportivas desenvolvidas entre vários estabelecimentos prisionais).

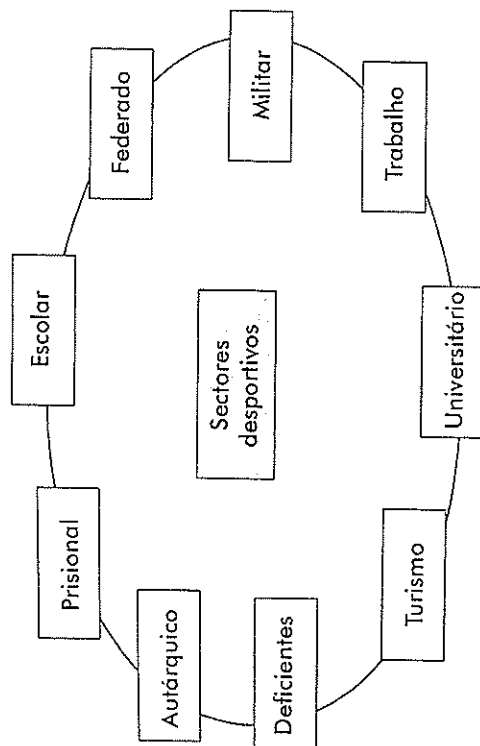


Figura 7 – Sectores desportivos

Como se observa, os locais de prática desportiva e as modalidades são diversas, mas o fundamental é o acto de praticar desporto. Entre os intervalos do trabalho ou em casa, no clube ou no ginásio, dentro de um espaço fechado ou na Natureza, sozinho ou em grupo, as actividades físicas e desportivas têm de fazer parte da rotina diária do indivíduo, e quanto mais cedo se iniciar essa prática desportiva maiores benefícios trará para a pessoa e para a sociedade.

Os sectores escolar e federado são os que mais praticantes abrangem e constituem alvo de maior atenção e dinamização, embora existam outros que gradualmente vão ganhando mais praticantes, como o autárquico ou o do turismo. A oferta de uma crescente diversidade, de modo a manter ou a aumentar a possível escolha, é importante para que as expectativas criadas e as necessidades sejam correspondidas.

Na conquista de novos praticantes, a prática desportiva nos sectores autárquico e universitário vai sendo cada vez mais uma realidade em quase todas as autarquias e universidades, faculdades e institutos superiores devido à grande procura por parte dos municípios e dos alunos.

No que diz respeito ao papel do animador desportivo nos casos referidos, os sectores do turismo, do trabalho e das autarquias são os melhores exemplos do contributo favorável para o bom desenvolvimento de novas actividades desportivas.

A animação pode arrogar-se uma função predominante nos sectores de prática informal ou não formal, assumindo valores de lazer, de formação e de recreação. Mesmo no sector de prática formal mais rígido, a animação poderá interagir com as matérias ligadas ao movimento, à educação e à condição física e contribuir para um maior sucesso dos eventos ou das actividades.

3. O jogo e a criança

3.1. O jogo

Em tempos o jogo era encarado na sociedade como algo fácil, repousante e divertido, que se opunha ao sério, sem qualquer consequência na vida real, sempre afastado da actividade produtiva, portanto, que nada produzia, sendo mesmo considerado uma actividade estéril (Callois, 1967).

Actualmente a ideia alterou-se, embora grande parte afirme ainda que o jogo é algo sem grande importância, quer a nível individual quer a nível colectivo. Mas o facto de o jogo estar presente no desenvolvimento do indivíduo e intervir directamente na respectiva socialização, indica-nos que é parte integrante da cultura e uma das características indissociáveis da sociedade.

A aceitação de uma classificação universal ainda não foi atingida, pelo que apresentamos algumas definições. Para Huizinga ⁽¹⁾, o jogo «é uma acção ou ocupação livre, que se desenvolve dentro de uns limites temporais e espaciais determinados, segundo regras absolutamente obrigatórias, assim como livremente aceites» que

⁽¹⁾ J. Huizinga (1978) citado em S. Marivoet, *Aspectos Sociológicos*, Lisboa, Livros Horizonte, 1998.

se desenvolve em torno de si mesma e engloba um sentimento de tensão e consciência diferente da vida quotidiana.

Piaget (1) distingue o jogo em duas categorias: o jogo de práticas sensoriomotoras e o jogo simbólico; enquanto Erikson (1) afirma que o jogo está intimamente ligado ao desenvolvimento social e emocional das crianças e que se divide em três atmosferas: auto, micro e macro.

Para Van der Kooij (1997), o jogo é formulado em quatro categorias:

- o Jogo de repetição — a criança explora a situação lúdica, sendo a repetição a principal característica:
 - movimento de repetição;
 - movimento experimental e de exploração.
- o Jogo de imitação — a criança serve-se da actividade lúdica para imitar pessoas ou situações:
 - movimento de realização;
 - movimento de identificação;
 - movimento de direcção.
- o Jogo de construção — a criança constrói qualquer representação usando objectos desprovidos de significado real.
- o Jogo de agrupamento — a criança agrupa objectos figurativos:
 - agrupamento de justaposição;
 - agrupamento de realização.

Para Callois (1967), o jogo pode assumir quatro variáveis:

- o *agon* — jogos que assumem a competição regulamentada;
- o *alea* — características pela escolha aleatória da sorte;
- o *mimicry* — inclui os jogos de simulação e ilusão;
- o *ilinx* — jogos que provocam emoção, vertigem e perigo.

(1) Piaget (1972) & Erikson (1974) citados em R. Van der Kooij, «O jogo da criança» in *O Jogo e o Desenvolvimento da Criança*, Lisboa, Edições FMH, 1997.

O jogo é o movimento gerado pelos intervenientes e a capacidade de os mesmos assumirem comportamentos muitas vezes diferenciados na sociedade, na busca da excitação genuína da vitória ou da concretização dos objectivos pessoais. O jogo, além de estimular todas as dimensões da personalidade, possui uma grande variedade de funções (figura 8).

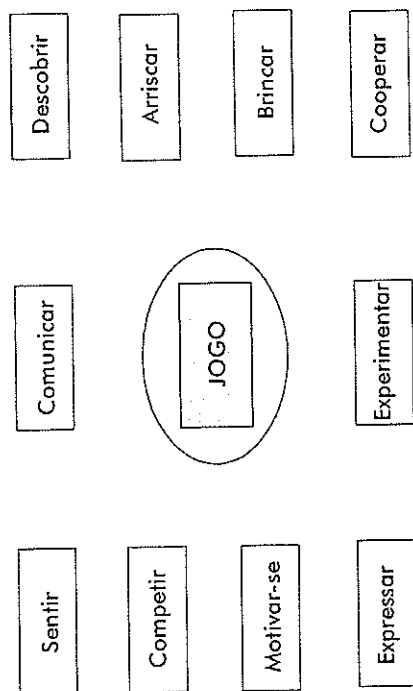


Figura 8 — Multifuncionalidade do jogo infantil (Samulski, 1997)

O jogo é uma actividade por norma regulada que pode gerar um comportamento individual ou de grupo e que, em diferentes sociedades e com distintas culturas, causa comportamentos contrastantes. O jogo veio estruturar o fenómeno desportivo, em especial, pelo seu carácter agonístico intrínseco da função lúdica.

Talvez a característica mais especial do jogo seja a entrada num «novo mundo» que nos possibilita nunca morrer e entrar totalmente numa fantasia inventada por quem joga, desfrutar dos sentimentos de liberdade, ganhando por momentos uma nova vida.

De acordo com Châteaux (1967) «Perguntar à criança por que joga, é perguntar por que é criança».

3.2. A actividade física e a criança

Embora a importância da actividade física seja reconhecida em qualquer fase da vida, pensamos que a sensibilização para as crianças tenha a particularidade de ser imperiosa, uma vez que é necessário inculcar-lhes o hábito de prática desportiva e de um estilo de vida activo para que se transforme num hábito vitalício, até porque o Homem nasce preparado e vocacionado para o movimento, e tais características são mais visíveis nos primeiros anos de vida.

As crianças são naturalmente activas e desejam movimentar-se através do mais simples ao mais complicado jogo, assim obtêm um rápido amadurecimento do sistema nervoso, muscular, sensorial, além de usufruírem de todos os benefícios a nível social. Actualmente, os problemas de saúde mais comuns são as hipocinias, provocadas pela ausência de exercício físico, e consequentemente pouca realização de movimentos corporais. As acções físicas têm vindo a diminuir como consequência das mudanças constantes na sociedade (a modernização e o avanço tecnológico) que estimulam cada vez menos o movimento, o que fomenta os hábitos de vida sedentários. Nesta perspectiva verifica-se desesperadamente a necessidade de programas de actividade física para as crianças como forma de facilitar a prática do jogo.

Num estudo efectuado por Neto & Pereira (1994) constatou-se que, numa população entre os 3 e os 10 anos, o que medeia as práticas realizadas e as brincadeiras preferidas é um intervalo entre o número de população que realiza jogos e actividades lúdico-desportivas (30,9%) e o número de pessoas que prefere e deseja actividades do mesmo tipo (39,1%).

Também a nível do jogo, a criança só o explora verdadeiramente se estiverem criadas todas as condições necessárias:

- o a segurança;
- o a possibilidade de aumentar e explorar novas experiências;
- o e a percepção exacta dos objectivos.

O jogo possibilita a relação da criança com a responsabilidade e a liberdade. Permite a criatividade, a liberdade de exploração

corporal, de expressão e de comunicação, e a possibilidade de opinião crítica sobre o que experimenta.

Este tipo de actividades tem um papel profundo no processo de desenvolvimento e aprendizagem das capacidades motoras e físicas. A animação e a recreação associadas a esta tipologia de actividades motoras facilita o desenvolvimento da criança, tendo em conta as exigências do envolvimento e da aprendizagem.

No entanto, o meio que rodeia a criança revela-se determinante, proporcionando-lhe a diversidade de ofertas que poderão influenciar a sua formação como ser humano. O espaço lúdico e o acto de brincar assumem um papel fundamental. A forma como a criança os assimila, as suas manifestações, são a expressão das capacidades daqueles espaços, já que as suas características irão influenciar o imaginário infantil contribuindo para um comportamento lúdico (Mota & Rodrigues, 1999).

O desporto de recreação que reúne os aspectos lúdico e desportivo possui uma função social fundamental, ensina a respeitar regras, compreende a simbologia e o sentido de propriedade, desenvolvendo e contribuindo nos campos:

- o físico e motor: coordenação de movimentos, posição corporal, etc.;
- o intelectual e cognitivo: elaboração de estratégias de actualização, antecipação, etc.;
- o afectivo: assimilação de situações vividas, aprendizagem através do esforço pessoal;
- o e social: aprendizagem das regras, participação em grupo, etc.

A prática desportiva para os jovens deixou de ser a mera ocupação dos tempos livres, passou a ser um meio destinado a evidenciar as suas culturas e formas de sociabilidade, no qual será necessário compreender a renovação de princípios e valores que o jovem tem vindo a atribuir ao significado da prática desportiva.

Outro factor a ter em conta são as mudanças sociais que originam uma alteração nas representações, práticas e formas de consumo no panorama desportivo.

Ainda assim, é possível atribuir diferentes formas de jogar a diferentes níveis (figura 9) do desenvolvimento da criança (Samulski, 1997).

Necessidades da criança	Espaços a utilizar	Materiais e equipamentos	Actividades possíveis
○ Movimento	○ Espaços livres (ruas interditas à circulação, zonas descobertas)	○ Equipamentos fixos (barra, labirintos, escadas cordas fixas, espaldares)	○ Actividades de exploração (andar, correr, saltar, trepar, lanchar)
○ Contacto com a Natureza	○ Espaços polivalentes descobertos (escolas, terrenos desportivos, pistas, ginásios, piscinas, centros de lazer)	○ Equipamentos semimóveis (calixas, aparelhos transportáveis)	○ Actividades culturais (estudos, experiências)
○ Materiais diversificados		○ Materiais acessórios (arcos, bolas, cordas, instrumentos de percussão, materiais da Natureza)	○ Actividades lúdicas (jogos sensoriais, motores, sociomotores, tradicionais)
○ Exploração do meio			
○ Acesso ao jogo	○ Espaços imprevisíveis (espaços de transição, lugares de encontro, átrios)	○ Materiais rudimentares (areia, água, ferramentas)	○ Actividades desportivas (jogos individuais e colectivos organizados)
○ Ser livre, experimentar e transformar o meio material e institucional	○ Espaços organizados (parques infantis, jardins, estádios)		○ Actividades expressivas (gráfica, musical, dramática, plástica)
○ Convivência em grupo			○ Actividades de construção (trabalhos manuais)

Quadro 2 – Articulação das necessidades das crianças (Neto, 1979)

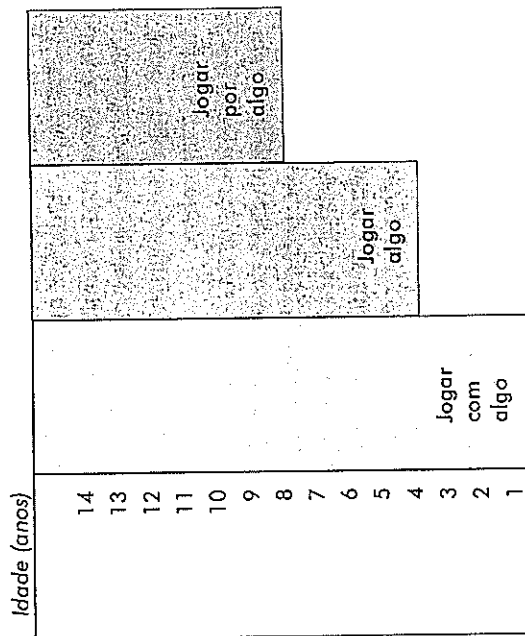


Figura 9 – Jogos da criança consoante a idade (Samulski, 1997)

Tanto no presente como no futuro é necessário abordar o tema do espaço de jogo para a criança e para o jovem de modo diferente do que tem sido realizado até aqui. É verdade que a mentalidade e a filosofia de actuação têm mudado, e a maior abertura de fronteiras a outros modos de actuar tem melhorado o panorama, mas para um futuro próximo é necessário definir que tipo de prioridades existem e onde se podem encaixar.

Várias investigações têm demonstrado que, após o período de escolarização, as crianças e os jovens, mesmo que estejam envolvidos dos benefícios do exercício regular, não mantêm com a frequência desejada uma preocupação com a aptidão física. Depois de abandonarem a escola, optam por outros comportamentos que até podem passar pela prática regular de exercício, mas não o suficiente para conseguir os níveis desejados de aptidão física.

Mota (1999) destaca «dois pontos importantes:

- A lei realça o interesse e a importância da disciplina de Educação Física na escola, mas não deixa de ser preocupante

a quantidade de estabelecimentos de ensino em que são in-existent as condições materiais (ginásios, pavilhões e espaços específicos) mínimas para a sua realização. Em boa verdade, muitas escolas estão impedidas de corresponder não só às exigências programáticas mas também sociais que sustentam a disciplina.

○ Não parecem restar dúvidas que o fornecimento de programas com qualidade, desde o jardim de infância até ao ensino secundário, podem favorecer os conhecimentos e os hábitos necessários para fomentar a actividade física no decorso da existência do indivíduo. É salientado, então, o interesse que as actividades físico-desportivas têm na formação da criança em que as actividades físicas existam ou sejam devidamente sistematizadas por profissionais da área».

Embora o problema de melhorar e aumentar os espaços destinados à recreação e dinamização de actividades físicas e desportivas para a criança e para o jovem seja algo desconhecido em várias frentes, já no ano de 1979, o autor Carlos Neto referia esta problemática, apresentando algumas soluções para que fosse possível responder às necessidades e à procura da população relativamente à prática de desporto:

- a criação de espaços de recreação;
- o desenvolvimento de espaços abertos que permitam a aventura das personalidades infantil e juvenil;
- a disponibilização e utilização de equipamentos socioeducativos e sociodesportivos adaptados;
- a definição de uma política no seguimento de uma saúde preventiva da criança;
- a definição de uma política dos tempos livres;
- a necessidade de atribuir a devida importância à vida infantil no sentido de um bom desenvolvimento psicoafectivo e psicomotor, criando uma política de espaços citadinos e rurais de acordo com as características socioeconómicas e socioculturais.

4. A animação desportiva

4.1. Aspectos gerais da animação desportiva

A animação desportiva surgiu no seguimento da animação cultural, como resposta a uma maior procura de actividades desportivas e a uma política de segmentação de oferta de actividades e instalações desportivas.

No início, a sua função estava praticamente englobada no campo da recreação e orientada para as pessoas que procuravam outro tipo de prática desportiva que não a formal, ou seja, a da competição federada (figura 10, p. 48).

Posteriormente, e com o aparecimento de outras tipologias de prática e novas modalidades, a animação desportiva entrou no campo das estratégias desportivas (e políticas) de forma a alcançar objectivos, como o crescimento da prática desportiva em termos das classes sociais e faixas etárias, o melhoramento em termos quantitativos e qualitativos da acessibilidade às actividades, o aumento da qualidade do serviço prestado aos utentes e a potenciais participantes.

Actualmente, a animação desportiva procura objectivos mais abrangentes do que os que se propunha no seu início. Incide no bem-estar físico, mental e social, na criatividade, na diversão e no prazer de participar. Podemos enquadrar a animação desportiva

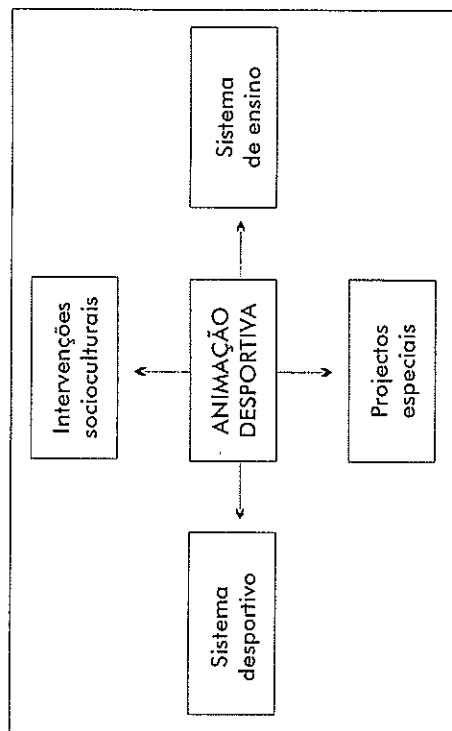


Figura 10 — *Campo geral de acção da animação desportiva*

na intervenção sociodesportiva, com o objectivo de promover a participação social e a extensão da actividade física como hábito de saúde, de formação e de diversão.

Trata-se de um dos modos de intervenção com o objectivo de melhorar a utilização de um determinado espaço e tempo onde está incluído o indivíduo e a sociedade. Pode afirmar-se que é indiscutivelmente um método de transformar uma situação puramente normal numa situação agradável e lúdica, que fomenta a criatividade e o prazer pela participação.

A animação desportiva surge com grande regularidade associada a programas para preenchimento dos tempos livres, das férias escolares, integrada no desporto escolar, no desporto para todos, em programas de exercício para a população idosa nas autarquias, ou seja, atinge um leque de potenciais interesses e interessados mais vasto do que a mera aplicação do acto de permitir passar algum tempo com divertimento.

A animação desportiva herda muitas das suas características do denominado desporto para todos, da disciplina de Educação Física e de outras áreas da educação. A sua programação e orientação abrange grupos heterogéneos relativamente ao sexo, à faixa

etária, às vivências a nível desportivo e cultural, num contexto de pedagogia que pressupõe a manutenção dos efeitos da actividade de forma continuada. Para este efeito recorre à utilização de actividades físicas que têm em conta um leque abrangente de modalidades, não só desportivas mas também jogos educativos que englobam conteúdos tradicionais, de lazer ou pré-desportivos.

Dado que a motivação e a facilidade para aprender aumentam quando o tema nos agrada, o contexto educativo ligado ao processo da animação desportiva melhora consideravelmente a sua eficácia pela presença da variável «prazer» que assume, neste caso, uma dupla função, já que facilita o processo formativo da animação desportiva e mantém a sua função original, viabilizando e dinamizando a existência da diversão implícita em qualquer programa de animação, estimulando posteriormente os aspectos da motivação.

Perspectiva-se no contexto desportivo, basicamente nos domínios de tipologia de prática não formal e informal, a assumpção de funções relativas aos valores recreativos, lúdicos e formativos, e no desporto formal, as atitudes de mediação e de moderação. Assim, a animação desportiva encontra com maior ou menor facilidade um grau de aplicação no panorama desportivo.

4.2. Características da animação desportiva

A animação para ser desportiva deve integrar os valores lúdicos contidos nos jogos desportivos. Lima (1994) refere-se a três campos onde a animação desportiva se deve apoiar:

- o as características do lazer (não lucrativas, voluntárias, recreativas e formativas) que, embora não criem condições necessárias para que a função animação exista, incentivam e implementam-na de forma significativa;
- o os valores lúdicos que intervêm no processo da animação ao introduzirem o hedonismo e a regra, viabilizando e dinamizando a recreação na perspectiva pedagógica;

o a inserção e utilização da motricidade humana na animação, por meio de matérias desportivas operacionais, que determinam o campo da animação desportiva abrangida pelas ciências da Educação Física e do Desporto.

Longe de ser elitista, a animação desportiva pretende abranger o máximo de população, por isso, a actividade deve respeitar os seguintes princípios (Yde, 1998):

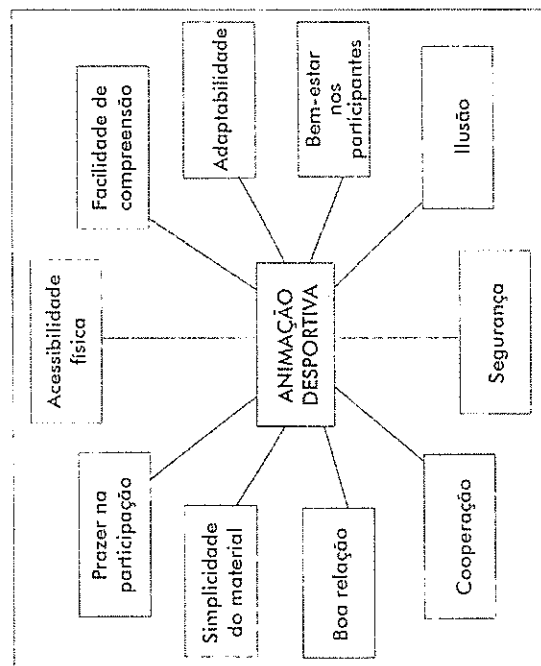


Fig. 11 – Princípios básicos da animação desportiva (Yde, 1988)

A animação desportiva criou o seu próprio espaço dentro do sistema desportivo e de animação. Cada vez menos as actividades desportivas e de exercícios físicos dispõem a dimensão de animação, com o intuito de aumentar a motivação dos participantes nas actividades. Ao mesmo tempo, os programas de animação para o pré-escolar, para o 1.º e 2.º ciclos e para o secundário, incluem a animação desportiva nas actividades com objectivos de reinserção social, programas das colónias e dos campos de férias. A prioridade não é proporcionar ou aperfeiçoar técnicas de modalidades específicas, mas sim promover um contacto de prática

de actividades destinadas a gerar no maior número de pessoas participações desportivas.

Tradicionalmente, os programas de actividades físicas são organizados por modalidades. A animação desportiva tem sido excluída dessa classificação ou divisão, no entanto utiliza diferentes modalidades relativamente às suas formas mais simples e menos intensas, amalgamando-as com jogos diversos (dos infantis aos tradicionais, passando pela iniciação desportiva), conferindo-lhes uma predominância lúdica.

As técnicas de animação e os seus princípios operativos básicos apoiam-se em pedagogias e actividades participativas.

A animação emergiu com o objectivo de descontrair e de superar as dificuldades criadas pelos problemas quotidianos, através de actividades praticadas de acordo com os princípios inerentes à motivação e à recreação (figura 12).

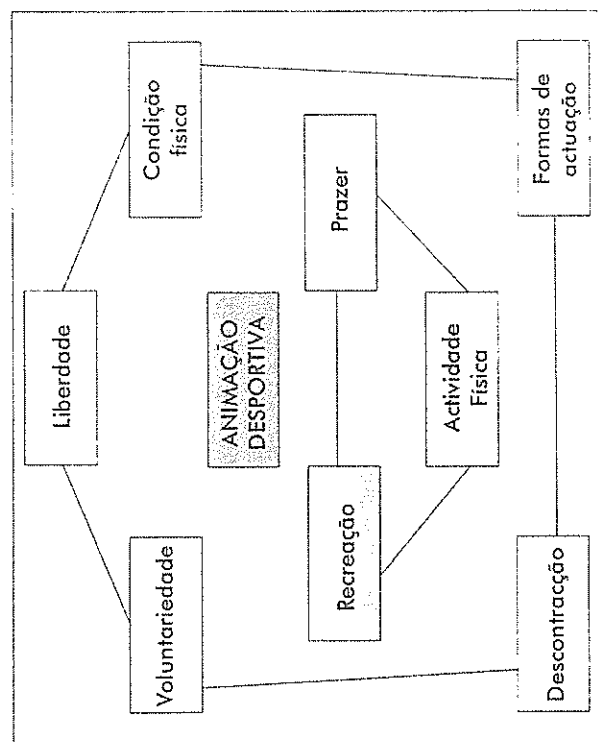


Figura 12 – Campo específico de acção da animação desportiva (adaptado de Lima, 1994)

O nível interno é constituído pela interdependência existente entre a recreação, o prazer e a actividade física:

- o *Recreação* — pressupõe a diversão, como na maioria das actividades de lazer, inerente à criação de prazer.
- o *Actividade física* — representa qualquer acção muscular que produza movimentos aos quais está associado um dispêndio calórico.
- o *Prazer* — facilita o processo formativo da animação mediante os problemas possivelmente criados entre o lazer e a pedagogia (Lima, 1994).

O nível externo reúne a descontração, a voluntariedade, a liberdade, a condição física e as regras lúdicas de actuação:

- o *Descontração* — capacidade de ultrapassar as consequências negativas provocadas pela rotina diária.
- o *Voluntariedade* — iniciativa de querer participar no processo de interacção criado pela animação.
- o *Liberdade* — possibilidade de seleccionar livremente as características da actividade.
- o *Condição física* — capacidade das características genéticas demonstradas pelos índices motores.
- o *Regras lúdicas ou formas de actuação* — forma diferente como as regras criadas pelo aspecto lúdico do jogo são transmitidas, ao contrário do sistema formal e regulamentar.

Em síntese apresentamos os três campos determinantes no processo global da dinamização e animação de actividades desportivas (Lima, 1994):

- o quando a animação ocupa socialmente o lazer, a operacionalização é facilitada e dinamizada pelos sentimentos criados;
- o deve integrar os valores lúdicos inerentes aos jogos desportivos, assumindo um carácter social, produto da relação sociedade vs actividade lúdica;

o para ser abrangida pelo campo das ciências do desporto, a animação desportiva deve integrar jogos desportivos cujo objecto operacional seja o movimento.

A animação desportiva contribui, como outros tipos de actividades desportivas, para o exemplo de espírito e ética desportivos. O animador, como responsável pelo conteúdo da actividade e à semelhança do professor nas aulas ou do treinador no treino, deve conduzir o participante a determinadas atitudes (figura 13).

Embora seja ainda prematuro definir formalmente a animação desportiva, terminamos com duas definições que englobam os elementos e factores abordados.

A primeira por Cannellas & Soria (1991) que afirmam que animação desportiva é «uma parte da animação social, entendida como um instrumento susceptível de ser utilizado por todos os componentes do sistema desportivo, cujos objectivos seriam: animar e estimular os diferentes sectores da sociedade (crianças, jovens, idosos, pessoas com deficiências, etc.) promovendo uma ocupação

ACTITUDE ACTIVA QUE CONDUZ O PARTICIPANTE A:

1. Respeitar os outros
2. Proteger os direitos

IMPLICA:

1. Saber perder e saber ganhar
2. Respeitar as regras (lúdicas)
3. Estimular a ajuda e o fair play

INDICADORES:

1. Autocontrolo: respeito pelas regras, pouco participativo nas discussões e sem problemas disciplinares, empenhamento.
2. Empenhamento: assíduo, pontual, atento, envolvido na prática e organização.
3. Cuidado com os outros: ajuda os colegas, respeito pela participação de todos, respeita os vencedores.

Figura 13 — A animação desportiva no processo de espírito e ética desportivos (adaptado de Rosado, 1998)

positiva do seu tempo livre, mediante as actividades físico-desportivas, entendidas como factor lúdico-recreativo, que potencializem a relação social e de saúde».

Lima (1994) caracteriza a animação desportiva como meio de «proporcionar aos intervenientes, de forma não lucrativa, livre e voluntária (não coerciva), acção e movimento, por intermédio de jogos desportivos, com o duplo objectivo de proporcionar prazer e de corresponder às necessidades motivacionais e de realização formativa individual e colectiva dos participantes, pela abordagem e desenvolvimento de matérias insuficientemente abrangidas noutras actividades sociais, dentro de um contexto caracterizado pela persecução de princípios cívicos e complementares respeitadores, tanto do ambiente envolvente como da integridade humana».

4.3. O animador desportivo

Definir o animador desportivo não é uma tarefa fácil. Ao facto de o desporto ainda não ser visto com a credibilidade que merece, junta-se a animação, que surge quase sempre associada a uma actividade desorganizada e que possui um carácter menos sério e sem conteúdo definido.

Assim, e porque a animação é um conceito lato que cobre um grande número de acções, definir os diferentes tipos de animador que abrangem uma vasta área de técnicos, de vários níveis com distintas zonas de acção é indiscutivelmente difícil.

É usual afirmar-se que qualquer pessoa com a mínima vocação pode ser um animador, defendendo que todos os indivíduos possuem potencial para tal com capacidade para resolver todas as situações em que é necessário a utilização da animação.

Deve falar-se do animador desportivo como uma figura fulcral no âmbito desportivo, como um dinamizador, um moderador, um estimulador, que oferece diferentes opções de jogos e outras actividades e que equilibra as necessidades e possibilidades dos participantes.

A animação deve ser executada e organizada por indivíduos com formação específica nesta área. Apesar de se criarem cada vez mais cursos de formação, o número de animadores com formação continua a ser escasso para responder às necessidades e às solicitações.

4.3.1. O papel do animador

O termo animador sugere aquele que cria movimento e actividades, apresenta propostas e sugestões, orienta, seduz, imagina, desperta, suscita, influencia sem que, no entanto, exerça qualquer espécie de coacção. O animador deve estar presente, sem contudo pesar ou impor-se, o que significa que deve estar presente e ausente (Lobrot, 1977). Diferencia-se do treinador por não impor regras, elevados aspectos técnicos e táticos, exigir progressões rígidas, selectivas e elitistas.

A sua acção desenvolve-se em três vertentes (Cannellas & Soria, 1991):

- o função de agente-modelo social;
- o função relacional;
- o função de técnico desportivo.

Considera-se o animador desportivo como agente-modelo social sempre que intervém de forma intencional sobre o objectivo social, melhorando ou modificando algumas das atitudes sociais. Para alcançar este objectivo é necessário gerar um ambiente de interesse e de prazer no grupo. Deve estimular a acção física e psíquica, sem esquecer que actua, na maior parte das vezes, como fonte de exemplo social, sendo constantemente observado, interpretado e avaliado.

O animador relacional tenta potenciar o lado social, emocional e afectivo presente no grupo, com o objectivo de estimular a acção e a integração dos diferentes elementos participantes. Aqui, os aspectos técnicos perdem a sua importância, dando-se maior relevo à prática, à experiência, à motivação e à satisfação por participar.

Por último, o animador técnico desportivo dá clara ênfase à perspectiva físico-desportiva, aos aspectos técnicos do jogo, à aprendizagem técnica, tentando integrar o papel educativo e pedagógico do jogo na animação.

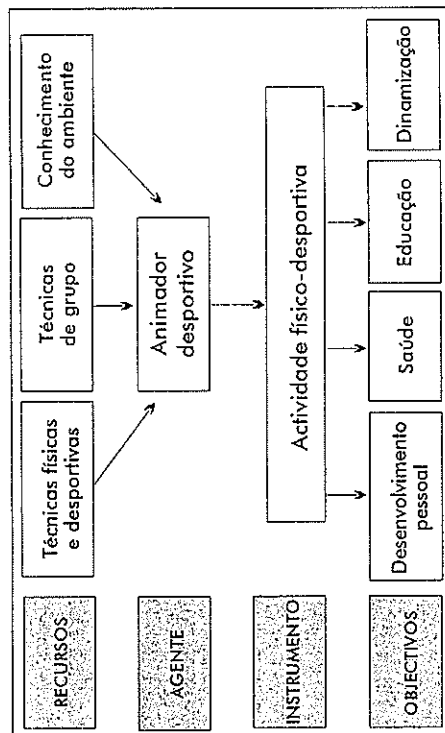


Figura 14 – O animador desportivo

Numa perspectiva mais abrangente, o animador funciona como um catalisador que desencadeia e anima processos que contribuem para os seguintes aspectos (Ander-Egg, 1999):

- o proporcionar assessoria técnica para que o participante encontre respostas às suas necessidades e problemas e se capacite para organizar e conduzir as suas próprias actividades;
- o contribuir para que as pessoas envolvidas nestes programas recuperem, sistematizem e implementem as suas práticas desportivas;
- o animar, vitalizar e dinamizar as energias e potencialidades existentes nas pessoas e nos grupos.

4.3.2. Formação

Existem duas teorias sobre a formação que o animador desportivo deve possuir ou realizar. Assumindo que a acção do animador tem duas dimensões (nunca cometendo o erro de limitar a sua acção), destacam-se claramente as dimensões funcional e a técnica.

A primeira dá importância principalmente à capacidade do animador interagir e dinamizar o grupo através das técnicas de animação, não focadas no fenómeno desportivo. Na teoria que lhe está associada, a prioridade recai no animador como interveniente de uma actividade qualquer, uma vez que defende que o animador enquanto responsável pela total dinamização da actividade consegue intervir e criar um espírito de livre participação.

Assim, na dinamização de um jogo desportivo, se o animador não possuir confiança para desenvolver a actividade, poderá sempre ser requerida a intervenção dos praticantes para apresentar ideias para o jogo, completando alguma lacuna devida à menor experiência do animador em termos desportivos e atribuindo aos participantes a responsabilidade no bom ou no mau desenvolvimento do mesmo. Nesta perspectiva, o animador, «ajudado» pelos participantes, sente confiança para animar um jogo que possui regras ou ideias partilhadas pelas duas partes integrantes.

Na dimensão técnica, a prioridade recai nos conhecimentos desportivos ou na modalidade em questão, na percepção das «cargas» físicas e nos exercícios correctos para o grupo, ou seja, aponta para um tipo de conhecimento que somente as pessoas com formação na área desportiva possuem.

No entanto, com a animação e o desporto a ganharem adeptos em vários campos, a formação ao nível da animação e do desporto torna-se mais acessível e credível, pelo que se crê que a formação conjunta nos dois campos irá ser cada vez mais uma realidade.

Na formação do animador desportivo dever-se-á dar ênfase aos domínios da animação e do desporto. O formando deve possuir formação na área da animação e nos seus campos gerais e específicos de intervenção, de dinâmica de grupos, das suas carac-

terísticas e capacidades. Caso a animação seja orientada para a dinamização de uma faixa etária específica e definida, propõe-se também que o formando tenha as noções correctas da prática e da animação desportivas para aquela(s) idade(s) específica(s).

No campo desportivo, e porque não podemos pedir que o formando em tão pouco tempo se especialize em muitas modalidades, propõe-se que sejam focadas as regras básicas das modalidades e que se tome conhecimento das formas de as dinamizar e de conlornar alguns problemas que possam advir do não domínio completo de algumas delas.

Partindo do pressuposto que o formando deverá ter sempre a experiência de organização de alguma animação, nem que seja a experiência de dinamizar e organizar pequenos jogos para os restantes formandos, antes de aplicar qualquer programa para os participantes, pode ser pedido que programe um pequeno jogo desportivo com o material e as condições físicas existentes na formação, juntando ideias suas a algum jogo conhecido com indicações das condições em que deverá ser realizado e o porquê. Assim, sentirá a preocupação de pensar nos tópicos de programação e de melhorar a sua capacidade de, no próprio momento, transmitir as ideias e de dinamizar.

Os dois últimos campos de formação devem ser: em primeiro lugar, o da animação e as suas dimensões não só desportivas como a sensibilização para uma alimentação adequada, a higiene antes e após as práticas, a sociabilização, a segurança, etc.; em segundo, o outro campo de formação deverá recair sobre a organização e planificação de vários tipos de animações desportivas (ex.: nas colónias ou nos campos de férias, nas aulas de Educação Física, nos treinos, nos recreios ou nas animações esporádicas).

4.3.3. Relação com o participante

A relação entre o animador e o participante é condicionada pelo ambiente em redor da actividade. O facto de os elementos do grupo se conhecerem ou não é talvez o factor mais condicionante em todo o processo de relação.

O grupo ganha realmente características de «grupo» quando os elementos se conhecem e elegem voluntária ou involuntariamente um líder para expressar o desejo ou vontades comuns. O animador tem de gerir conflitos, problemas de comunicação, de competitividade, de poder, de agressividade, de desconhecimento, de ambição e de expectativas.

A implementação do jogo implica o conhecimento sobre a capacidade do grupo ou dos elementos para realizar e desfrutar do mesmo. Tem de se optar por jogos de baixo ou elevado grau de dificuldade de nível técnico e físico, por jogos de cooperação ou sem cooperação e com ou sem opositores, tornando a escolha num processo que, à primeira vista, não é tão fácil quanto possa parecer (Canellas & Soria, 1991).

Embora sejam jogos com ou sem competição, com cooperação, com oposição, com cargas elevadas, etc., possuem sempre vantagens e desvantagens (figura 15).

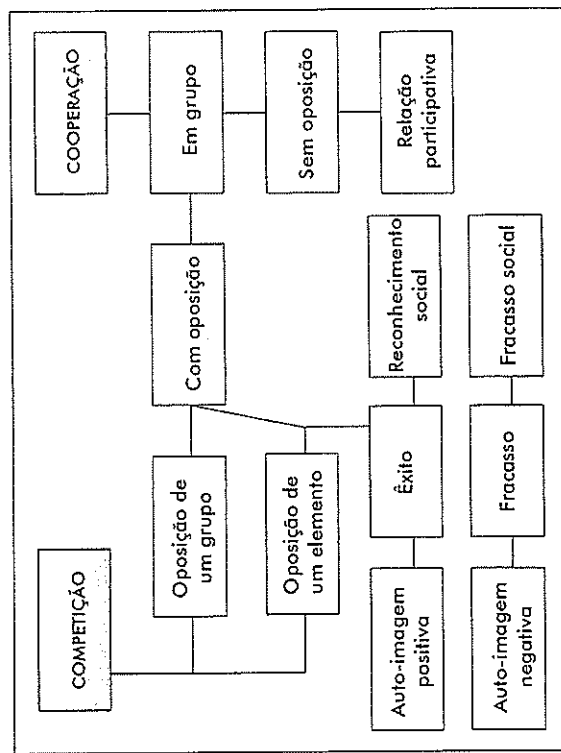


Figura 15 – Relação entre a cooperação e a competitividade

No processo de relação e de aprendizagem por parte dos participantes, a imitação também é um procedimento vantajoso para as duas partes, porque:

- o acelera a conduta de aprendizagem;
- o impede a distração dos observadores;
- o facilita a relação e intercâmbio sociais;
- o potencia o processo de auto-estima;
- o interfere nos aspectos de competitividade estimulando a cooperação;
- o e cria a sensação de pessoa-modelo por parte do animador.

A postura dos monitores e animadores deve estar centrada no participante, aplicando alguns destes princípios básicos nas suas actividades:

1. *Diálogo* — criar um diálogo aberto e sem preconceitos.
2. *Clima aconchegante* — estabelecer um clima seguro e estimulante, abordando os participantes fora das animações propriamente ditas e informando-os de aspectos não salientados nas animações.
3. *Respeito pela individualidade* — os participantes sentem-se geralmente únicos e gostam de ser valorizados como tal. Alguns exercícios são adaptados a um só participante e comunicados programas apenas para determinadas características e pessoas.
4. *Significado na sua vida pessoal* — os participantes motivam-se quando aprendem algo que podem vir a aplicar na sua vida diária, como ultrapassar dificuldades quotidianas ou aumentar as suas capacidades na aptidão física.
5. *Controlo repartido da actividade* — os participantes sentem que repartem o controlo da actividade com o animador, tendo oportunidade e liberdade de direccionar o seu programa com exercícios, músicas e ideias escolhidas por eles, por forma a estimular a imaginação.
6. *Auto-responsabilidade* — os participantes são responsáveis pela condição física e pelo desempenho, quer nas actividades

quer no estilo de vida assumido. Aborda-se a auto-responsabilidade como um passo significativo e positivo para atingir um modo de vida saudável.

7. *Aprendizagem por experiência* — os participantes aprendem ao fazer algo, pensar, perguntar e questionar o que sentem. Deve criar-se actividades como movimentos independentes (figura 16).
8. *Espírito de grupo* — o grupo sente que todos são uma identidade única à procura de algo, confrontando os exercícios favoritos com outros que os membros não gostam.
9. *Metas emergentes* — o conteúdo e o formato dos jogos e das actividades adaptam-se para se atingir as necessidades em constante mudança dos participantes.
10. *Servir de modelo* — os participantes devem sentir que o monitor e o animador representam um bom modelo para um estilo de vida.
11. *Evolução e resposta* — os participantes tomam parte no desenrolar da actividade e nos modos como se pode melhorar a mesma, podendo relacionar as combinações e os benefícios com o objectivo de estabelecer uma base de relação.

Os modos de operacionalização comportamental referidos implicam, necessariamente, uma estratégia fundamentada nos estilos de dinamização; os quais solicitam uma maior criatividade não directiva sob a forma de descoberta guiada, onde as necessidades do participante estão e são naturalmente contempladas.

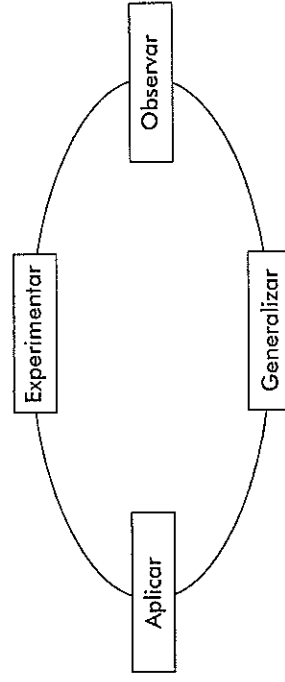


Fig. 16 — Ciclo de aprendizagem por experiência

4.4. A instituição escolar, a animação e a prática desportiva

É do conhecimento geral a importância da instituição escolar no processo de aprendizagem de valores, da educação técnica, social e moral no indivíduo. A escola tem, para uma população ávida de aprendizagem, a oportunidade de transmitir conhecimentos necessários e de facultar a educação em vários campos.

A disciplina de Educação Física, que infelizmente ainda não chega a todas as crianças e jovens que passam pelo ensino devido à não existência de condições mínimas de infra-estruturas, tem uma importância fulcral no panorama da prática desportiva no nosso país. Em primeiro lugar, porque a disciplina é dinamizada numa ida-de fulcral para serem criados hábitos desportivos e ser fomentada e estimulada a motivação para a prática, e em segundo, por ser o sector desportivo que dinamiza mais actividades desportivas dirigidas a uma população entre os 5 e os 16 anos.

É necessário, no entanto, lembrar que as escolas não possuem a totalidade do privilégio de iniciação e introdução de valores de natureza desportiva às crianças e jovens. Existe o associativismo, os programas desportivos autárquicos, as infra-estruturas como os ginásios e as escolas de natação, etc. No entanto, apesar de todos estes locais terem um papel importante na iniciação da prática ou até na manutenção, a instituição escolar deve assumir claramente o papel dinamizador na sensibilização e formação desportivas.

Mas, além da disciplina de Educação Física, existem ainda as actividades do desporto escolar que preenchem um espaço e aumentam a possibilidade de todos os alunos praticarem actividade desportiva com alguma regularidade.

O problema de saber se é a animação que colabora no processo de ensino e educação ou se é a escola que sensibiliza os alunos para vários campos, entre eles a animação desportiva, pode condicionar a abordagem do tema. Por isso, tentaremos falar do tema sempre na perspectiva da necessidade de uma interligação entre ambos.

Foi no fim da década de 70 que a animação atingiu os meios escolares. As mudanças efectuadas no sistema de valores e de

ensino funcionaram como um catalisador de fenómenos alternativos, entre eles o da animação que se valorizou.

Pode afirmar-se que «a animação na instituição escolar representa a adaptação fundamentada em princípios científicos e pedagógicos dos pressupostos generalizadores da animação ao contexto extracurricular, sempre que possível perspectivados em relação às actividades curriculares [...] Quando o contexto específico das actividades de animação escolar é preenchido por actividades físico-desportivas, então estaremos dentro do âmbito da animação desportiva escolar» (Lima, 1994).

Parece óbvio que na disciplina de Educação Física e no desporto escolar, a animação desportiva pode melhorar toda a dinâmica de acção e ajudar a alcançar os objectivos. A utilização da animação por parte de entidades como as instituições escolares poderá credibilizar o panorama da animação no nosso país.

No caso da implementação ocorrer nos tempos livres dos alunos é necessário:

- o disponibilidade de infra-estruturas e material desportivo;
- o disponibilidade do grupo de Educação Física e dos docentes responsáveis pela animação;
- o planos de propostas de actividades;
- o e recursos com formação na área da animação.

Se se concretizar durante as aulas de Educação Física é necessário:

- o compatibilidade do programa em curso com as actividades de animação;
- o objectivos similares e que não se contraponham;
- o e planos de propostas de actividades.

Utilizando estes dois casos de animação desportiva escolar, podem definir-se três hipóteses de actuação (Lima, 1994):

1. Actividades de animação desportiva escolar extraordinárias nos períodos de férias dos alunos, quer para finalizar os

períodos escolares quer para dar continuidade às já realizadas durante as aulas, mas agora em férias.

2. Actividades regulares nas quais voluntariamente os alunos participem com alguma frequência.
3. Actividades mistas, que como o próprio nome indica, misturam as duas anteriores. Os exemplos podem ser os torneios interturmas.

4.5. A animação desportiva e o «desporto para todos»

A actividade física e desportiva, no geral, proporciona grandes benefícios de nível físico, social e psicológico; ou seja, oportunidade de conhecer melhor o nosso corpo, de contactar com novas pessoas, novos objectos e novos locais, e de melhorar as nossas potencialidades físicas e psíquicas.

Com todos estes benefícios, não é difícil compreender a grande aposta por parte de algumas entidades em proporcionar programas de exercício físico para todas as faixas etárias ao longo do ano. Observe-se os programas autárquicos para os jovens e terceira idade que contribuem para um melhor estado de alegria e de saúde da população.

O «desporto para todos» é já uma realidade em alguns países abrangendo elevadas percentagens das suas populações. Em Portugal, tornou-se num objectivo de médio-longo prazo, embora a escassez de infra-estruturas desportivas seja um obstáculo difícil de contornar. Esta tipologia de prática e programas desportivos baseou-se desde a sua origem nas modalidades desportivas e outros jogos tradicionais e de lazer, entretanto recuperados (Pereira da Costa, 1982) ⁽¹⁾.

Numa primeira fase, era considerado como um complemento do antigo desporto, também designado como organização desportiva formal que permitia adaptar as actividades às novas prioridades.

⁽¹⁾ L. da Pereira da Costa (1982) citado em A. Lima, *A Educação Física de Recreação como Meio Pedagógico Estruturado de Comunicar a Animação Desportiva Escolar*, tese para obtenção do grau de Mestre, Coimbra, Universidade de Coimbra, 1994.

Posteriormente, evoluiu para diferentes variáveis com a ajuda da animação e recreação desportiva:

- o os praticantes são encarados na sua diversidade social, na qual intervém um desporto contextual que representa a ponte entre os fenómenos da Educação Física, do desporto e da recreação;
- o os objectivos e a participação pessoal posicionam-se de uma forma complementar entre os valores da condição física e da recreação, da competição e da participação, da organização formal e da não formal;
- o e o «desporto para todos» relaciona o praticante anónimo com o desporto formal.

E se aceitarmos a ideia de que o desporto é mesmo para todos, então não basta somente construir instalações mas também estruturar o sistema desportivo a partir deste novo referencial.

As actividades desportivas para todos abrangem imensos tipos de situações e são cada vez mais aceites pelas pessoas. Os programas evidenciam os aspectos lúdicos e recreativos das actividades desportivas:

- o a sua principal finalidade é a diversão em vez do elevado rendimento desportivo;
- o a actividade física converte-se num meio onde cada pessoa tenta alcançar os seus próprios objectivos (saúde, relaxação, socialização, diversão, etc.);
- o e a inexistência de grandes regras e imposições, o que leva a pessoa a organizar o seu programa desportivo solicitando a ajuda de técnicos e médicos, mediante a sua idade, o seu sexo, as suas condições físicas, o seu historial desportivo, etc.

Todas estas particularidades determinam que a animação desportiva seja considerada um factor de dinamização e um moderador que estimule a prática de desporto, pela sua capacidade de relacionar o participante e a sua actividade.

5. Organização de animações desportivas

5.1. Aspectos gerais de organização

Sem querer entrar no campo da animação desportiva profissional (também o há) seria errado afirmar que a dinamização de uma actividade desportiva não depende de uma boa organização.

Qualquer actividade que inclua vários intervenientes, como a equipa animadora e/ou educativa, os participantes, os materiais, os locais, os objectivos, etc., necessita de uma preparação adequada de todos os elementos referidos.

A animação desportiva, como outro programa qualquer, deve gerir todos os recursos e elementos intervenientes na acção. Uma boa gestão de todo o processo antecipa e prevê, como na vida diária, os bens materiais e financeiros, o tempo, as emoções e os objectivos, para que seja possível programar com menor ou maior intensidade a actividade diária, semanal ou mensal. Por outras palavras, procura-se evitar acontecimentos menos agradáveis.

Mas tanto ao nível do desporto como da acção de organizar que lhe está associada continua a existir um enorme número de áreas menos clarificadas, cheias de incertezas, contradições e ambiguidades. A organização desportiva, porque geralmente está

SEMELHANÇAS ENTRE O «DESPORTO PARA TODOS» E A ANIMAÇÃO DESPORTIVA	
Finalidades, motivações, necessidades e interesses	Procura de alegria, de prazer, de companhia, de comunicação, de descontração e de saúde.
Meios e formas	Jogos tradicionais, jogos culturais, adaptações, prática de várias modalidades, etc.
Condições prévias	Ausência de competição, extensivo a todas as idades e a todos os níveis, regras bem definidas, etc.
Organização	Objectivos de recreação e lazer, experiências, métodos livres, diagnósticos definidos, exercícios ocasionais ou algumas vezes por semana, métodos livres que possibilitem a opção de prática autónoma, etc.
Consequências	Bem-estar, alegria, interactividade, individualização, liberalização, criatividade, qualidade, liberdade, etc.
Custos e justificações	Despesas pouco onerosas, medidas sociais e culturais importantes para a saúde, performances como expressão da afirmação da realização pessoal, etc.

Quadro 3 – *Semelhanças entre o «desporto para todos» e a animação desportiva (adaptação de Lima, 1994)*

Através da implementação desta tipologia de desporto, juntamente com o desporto de lazer e a animação desportiva, têm vindo a ser desenvolvidas actividades específicas onde pontificam comportamentos e atitudes, e nas quais os participantes passivos assumem uma participação activa.

associada a produtos ou a serviços desportivos que possuem características próprias, situa-se no espaço de diferentes formas consoante essas mesmas características e o posicionamento.

Geralmente a animação desportiva age como um acto organizacional direccionado para a prossecução de determinados objectivos desportivos e pedagógicos. O conceito de organizar refere-se ao conjunto de operações necessárias para o desenvolvimento, determinando as melhores condições para a execução de um determinado projecto, neste caso de animação de actividades desportivas. Deste modo, a organização pode definir-se como a ciência que permite conhecer as estruturas e regras de funcionamento, de forma a que uma actividade optimize os resultados tanto no plano técnico como no humano.

Ao executar-se o planeamento, numa primeira fase do ciclo de gestão é necessário definir os procedimentos para que os objectivos propostos pela equipa ou organização sejam atingidos; isto pressupõe o estabelecimento de estratégias, implicando sempre uma tentativa de previsão que contemple quer as ocorrências negativas quer as positivas.

Posteriormente, e caso os animadores constituam uma equipa, há que construí-la e criar uma dinâmica que englobe as forças, os comportamentos, as relações humanas, os métodos e as técnicas, com vista a uma maior eficácia do trabalho em grupo. Numa equipa será necessário existir alguém que conduza, oriente, influencie e dirija, ou seja, um líder e uma chefia que comande os comportamentos da equipa, de modo a desenvolver a sua progressão, coesão e resultados positivos.

A estratégia geral que confere dimensão às decisões e à afectação dos recursos necessita de funcionar como uma mais-valia e de representar uma vantagem, devendo englobar todos os intervenientes que irão, de uma forma mais ou menos directa, influenciar todo o processo.

Não se pretende, com todas estas referências, insinuar que se realize um planeamento estandardizado ou que se retire todo o espaço de manobra aos animadores, mas, dentro do possível e do desejável, devemos ter presente as várias situações que as animações desportivas podem proporcionar.

Toda a animação desportiva necessita de um programa suficientemente organizado e rico que lhe dê conteúdo e constitua uma base de actuação em extensão, isto é, que não se esvazie rapidamente, levando ao desinteresse e abandono. Sabemos o quanto um grupo de crianças ou jovens se desinteressa rapidamente por uma actividade que crie desânimo ou que se desenvolva numa base de desorganização. É necessária a tarefa de gestão, que afecte e coordene os recursos da organização, entre os quais, os humanos, os financeiros e os materiais.

Para os que querem e desejam realizar projectos na área da animação, esperam-lhes grandes desafios. É ultrapassar todos os preconceitos relacionados com as áreas da animação e do desporto, com a dificuldade acrescida de a área de animação não ser ainda levada a sério pela sociedade.

Por isso, convém apostar em programas de animação desportiva que possuam objectivos claros e concretos, que tenham na sua retaguarda um plano conciso que responda às dúvidas dos mais cépticos. É necessário criar actividades revolucionárias que conquistem o seu espaço no sistema desportivo, e, quem sabe, criar um novo sector com características para trazer algo de inovador e positivo ao já tradicional sistema, incapaz de dar resposta aos potenciais praticantes (os que não se identificam com o actual quadro desportivo em Portugal).

A intervenção passará por pessoas com habilitações no que diz respeito à utilização das técnicas de animação e desportivas, do material, da gestão dos recursos, à funcionalidade dos animadores/monitores, pela criação de relações humanas e pela compreensão que todas as suas acções não são esporádicas, mas fruto de uma necessidade, contribuindo para um estímulo/resposta.

5.2. Factores de organização da animação desportiva

Presentemente o desporto é demasiado importante no quadro da organização social para ser deixado ao sabor das mais diversas circunstâncias, sem que exista um projecto, uma ideia ou uma

É um instrumento de intervenção social privilegiado, já que possibilita uma nova perspectiva de organização através de uma nova categoria de tempo — o tempo livre.

Na elaboração de um projecto de animação, independentemente do número de fases que lhe atribuímos, a metodologia passará sempre pela acção participativa que todas as etapas deverão proporcionar, pela capacidade de gerar processos entre os participantes e pela exploração das características fundamentais da animação: participativa, flexível e adaptativa. Ou seja, a metodologia deve mudar e enriquecer-se de acordo com os intervenientes e os seus interesses, preocupações e limitações. Mas os programas devem também possuir uma enorme capacidade de captar os valores culturais, sociais e o lazer.

Propõe-se que a metodologia seja composta por quatro etapas: diagnóstico, programação, execução e avaliação (figura 17). O processo de animação desportiva deve enquadrá-las de maneira a alcançar os objectivos propostos e a criar a sua própria operacionalização.

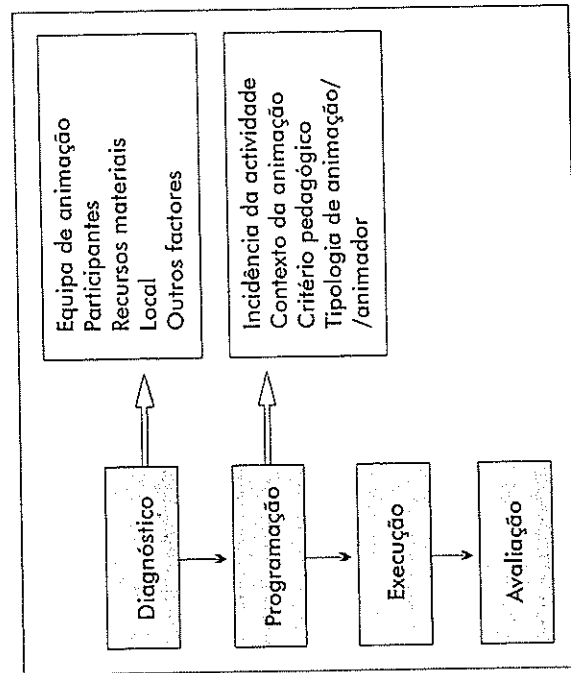


Figura 17 — Metodologia de organização

Pode, então, resumir-se o planeamento e a organização das actividades de animação, como a rentabilização dos recursos disponíveis com o objectivo de extrair o maior e melhor proveito, tendo como ponto de partida os recursos materiais, físicos e humanos disponíveis, as necessidades, os desejos e as características da população-alvo, seguindo um plano de acção que permita gerir tudo e todos de forma a atingir os objectivos delineados.

5.2.1. Diagnóstico

A primeira etapa consiste em captar a informação essencial relativamente a todos os factores presentes ou que poderão influenciar de um modo geral a programação e a execução da animação:

a) Equipa de animação

Todos — seja só um elemento ou uma equipa constituída por vários animadores — devem estar conscientes da capacidade que possuem para enfrentar um grupo de crianças ou de jovens, de adultos ou de idosos. A humildade assume grande importância, pelo facto de o animador ter conhecimento do que poderá realizar e da formação que possui para tal. O coordenador deverá confrontar o monitor ou o animador com retornos sobre os seus comportamentos, contributos ou decisões, devendo estar definidas as tarefas incumbidas, o papel a desempenhar no alcance dos objectivos propostos e as expectativas geradas. Um retorno eficaz possibilitará aos animadores antecipar as situações com que se irão confrontar.

Sabendo que uma equipa é constituída por diferentes elementos com características e motivações distintas, é necessário conjugar caminhos e fazer que os objectivos definidos sejam comuns a todos.

A equipa não necessita de ser constituída por elementos especialistas em várias modalidades desportivas, até porque a dimensão funcional, na perspectiva da atitude do animador perante a

animação é, em muitos casos, tanto ou mais importante do que os conhecimentos técnicos.

Em parte, uma grande percentagem do sucesso de uma animação poderá ser atribuída à capacidade de o animador improvisar e realizar uma sessão de jogos, que podem ser o mais tradicional possível. No entanto, a motivação que pe passa para os participantes é suficiente para o sucesso, embora nunca descurando a formação de nível desportivo de maneira a evitar erros que poderão levar a situações desagradáveis e até perigosas. A ideia de que qualquer pessoa capaz de levar a criança a jogar futebol ou a correr reúne as condições para dinamizar uma sessão de animação desportiva tem de ser eliminada. Uma má experiência a nível da satisfação por parte do participante poderá originar uma sensação negativa e adversa à prática desportiva.

O animador desportivo deverá ter formação a nível da animação e desportivo, bem como ter conhecimento das necessidades próprias da idade e das «cargas» físicas recomendáveis para cada faixa etária. É importante ter consciência dos princípios de um determinado jogo que pretenda dinamizar, dos benefícios que poderá proporcionar ao participante, dos perigos de certas actividades, dos limites incutidos nas actividades, etc.

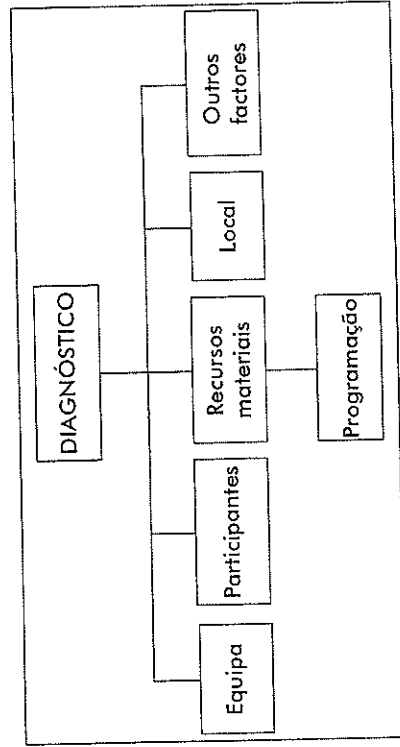


Figura 18 — Factores do diagnóstico

b) Participantes

No caso dos professores de Educação Física, as informações sobre os seus alunos são quase sempre completas. Conhecem o género, a idade, o passado escolar e muitas vezes até elementos familiares. Aqui o problema do conhecimento dos participantes torna-se mais fácil de ultrapassar. Mas para outro tipo de actividades, como as animações esporádicas ou abertas a qualquer participante, a situação é diferente.

A mesma actividade realizada com sucesso para um determinado grupo de crianças pode não ser dinamizada com o mesmo grau de satisfação para outro grupo. Não se pode passar a imagem de que uma actividade dirigida a um grupo possa ser sempre utilizada por outro distinto.

Na maior parte das vezes, os grupos podem ser semelhantes em termos de idades, de proveniência, dos hábitos culturais e, no entanto, os programas decorrerem de forma diferente. Existem casos, felizmente pouco frequentes, em que a equipa animadora só na hora de iniciar a actividade tem acesso a certas informações que podem contribuir para o sucesso da animação, até porções que os animadores e monitores sabem as faixas etárias que vão abranger, os locais de residência, o género e outras características.

Assim, a equipa responsável pela animação de uma aula, de um tempo no recreio, de uma colónia ou de um campo de férias, deve preocupar-se com a obtenção de vários dados dos participantes:

- o o género;
- o a idade ou o grupo da faixa etária;
- o o local onde habitam;
- o o escalão social;
- o os hábitos culturais e desportivos; etc.

Em termos colectivos, o grupo engloba e promove as seguintes situações (Cannellas & Soria, 1991):

- o motivação por parte de alguns elementos para demonstrar as qualidades desportivas e, posteriormente a nível colectivo, como forma de favorecer a integração;

Lista dos participantes				
Nome	Idade	Monitor	Contactos	Outras informações

Figura 20 – Lista dos participantes

capacidade para improvisar e ultrapassar as várias dificuldades que se lhe deparam, de entre elas a falta de material.

Entre o material possível, deve ser evitado o que ofereça perigo, ser de fácil manuseamento e ir ao encontro dos objectivos. Por vezes procura-se material sofisticado (embora o material desconhecido provoque o interesse) quando o material usual também pode ser suficiente para a dinamização.

Na impossibilidade de enumerar todo o material possível, deixam-se algumas indicações:

- o bolas de futebol, de voleibol, de ténis, de rãguebi;
- o pinos;
- o arcos;
- o barreiras;
- o cordas;
- o objectos naturais;
- o bússolas;
- o mapas; etc.

No fim de qualquer actividade ou no fim do dia, é necessário verificar se o material continua em boas condições e realizar uma espécie de inventário para um melhor controlo do mesmo.

FICHA DE MATERIAL			
Material levado para a actividade	Estado	Material utilizado	Estado após a utilização

Figura 21 – Ficha de material

FICHA INDIVIDUAL DO PARTICIPANTE

Nome: _____

Morada: _____

Contactos: _____

Nome do Pai: _____ Contacto: _____

Profissão: _____

Nome da Mãe: _____ Contacto: _____

Profissão: _____

Contactos de emergência: _____

Ano de escolaridade: _____ Número de irmãos: _____

Pratica modalidades desportivas? _____

Quantas vezes por semana: _____ Entidade: _____

Sabe nadar? _____ Sabe andar de bicicleta? _____

Quais os tempos livres? _____

Tem doenças, alergias, fobias, etc.: _____

Indique quais: _____

Observações: _____

Figura 19 – Ficha individual do participante

- o necessidade de se realizar actividades que estimulem a interacção entre os vários elementos;
- o estímulo dos elementos do grupo na participação de propostas de actividades, como forma de assumir responsabilidades e uma maior intervenção;
- o e a nível social, o grupo poderá necessitar de actividades de inclusão, de controlo ou de integração.

c) Recursos materiais

Nem sempre os animadores têm à sua disposição o material necessário e ideal. Aliás, uma das características do animador é a

d) Local

Caso o tipo de local (campo desportivo, praia, campo, etc.) esteja *à priori* escolhido, é necessário identificar as potencialidades desse local visualizar a zona de forma a conhecê-la o melhor possível com o intuito de se poder antecipar qualquer acontecimento.

Na escolha do local mais acessível, se for oportuno terão de ser levados em conta alguns factores consoante os objectivos e as possibilidades. Se o objectivo for estimular ou aperfeiçoar algum gesto técnico ou promover a modalidade, o campo desportivo e, por vezes, a praia são os locais mais indicados.

Mas se queremos utilizar outro tipo de jogos desportivos com objectivos a nível social, como a integração ou reinserção, a Natureza oferece excelentes condições. Nos casos de jogos de equipa que premeiam o espírito de grupo, a participação de todos ou a simples estimulação da responsabilidade em locais desconhecidos, a Natureza consegue sempre atribuir outro tipo de simbologia que poderá concorrer para o sucesso da dinamização.

A lista de locais deve ainda incluir algumas informações e as hipóteses de utilização, em caso de imprevisto, também dos espaços em redor.

e) Outros factores

Na categoria de outros factores incluímos as condições climáticas que, embora difíceis de controlar, podem normalmente ser previstas, e ainda as condições de trabalho, como o grau de esforço exigido e a relação desgaste físico-desgaste psíquico.

5.2.2. Programação

Na programação de uma animação, o diagnóstico anteriormente realizado responde a grande parte das dúvidas existentes. Depois de possuir informação sobre os participantes, a equipa animadora, os materiais, o local de acção, há que juntar a tudo isto os objectivos propostos para a actividade. Atenção, pois a progra-

mação nunca deve ser entendida como estandardizada! Usualmente o espaço lúdico infantil criado pelo adulto é formal, bastante limitativo e imutável, sem possibilidades de transformação (Barnett & Kane, 1985) ⁽¹⁾. Neste caso, a criança limita-se apenas a usar os materiais disponíveis, realizando actividades caracterizadas por repetições constantes.

Na animação desportiva, como em outros espaços lúdicos e de animação, é fundamental disponibilizar o espaço, o tempo, o material, a orientação e a segurança necessários para que a actividade lúdica se realize.

O espaço de jogo e de brincadeira, com todo o valor formativo e educativo que possui, deverá ser alvo de uma concepção e organização perspectivadas pela necessidade e motivação do participante, aplicando todas as possibilidades de estimulação, criação e fantasia, num clima de segurança, divertimento e bem-estar.

Toda a animação desportiva necessita de um programa organizado e rico no seu conteúdo, que lhe forneça uma base de acção profícua. Os objectivos devem ser bem definidos de modo a que a estratégia seja concreta e objectiva (embora flexível) e que nos indique:

a) A incidência da actividade (Ander-Egg, 1999)

o *Ênfase desportiva*: orientada de modo a promover a(s) modalidade(s).

Treinos de uma determinada modalidade ou aulas de Educação Física que visam, através da animação, o aperfeiçoamento técnico de um ou vários gestos.

o *Ênfase educativo*: utilizando as actividades para contribuir para a educação (não institucionalizada).

Utilizar a pedagogia da animação, perseguindo o equilíbrio entre os interesses individuais e os colectivos, constituindo formas de interacção social, quer espontâneas quer organizadas.

⁽¹⁾ Barnett & Kane (1985), citado em J. Mota & S. Rodrigues, *Jogos e Espaços Lúdicos Infantis*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 1999.

FICHA DE PROGRAMAÇÃO DA ACTIVIDADE

Nome da actividade: _____
 Data inicial: ____/____/____ Data final: ____/____/____
 Local: _____
 Local de alojamento (caso seja uma actividade fechada): _____
 Número de elementos da equipa animadora: _____
 Número de participantes: _____
 Faixa etária dos participantes em geral: _____
 Número de participantes da equipa/dinamizadores: _____
 Idades dos participantes: _____
 Objectivos gerais da animação: _____
 Objectivos específicos da animação: _____

Equipa de animação

Nome: _____
 Data de nascimento: ____/____/____
 Morada: _____
 Contactos: _____ Formação: _____
 Coordenador

Nome: _____
 Data de nascimento: ____/____/____
 Morada: _____
 Contactos: _____ Formação: _____
 Monitor de apoio

Nome: _____
 Data de nascimento: ____/____/____
 Morada: _____
 Contactos: _____ Formação: _____
 Monitor 1

Nome: _____
 Data de nascimento: ____/____/____
 Morada: _____
 Contactos: _____ Formação: _____
 Monitor 2

Mapa de reuniões de preparação

1.ª reunião data ____/____/____ relatório _____
 2.ª reunião data ____/____/____ relatório _____

Contactos úteis:

☐ Bombeiros _____ ☐ Hospital/Centro de saúde _____
☐ Polícia _____ ☐ Transporte _____

Figura 22 – Ficha de programação da actividade

- Ênfase social: animação desportiva como base da resolução de problemas colectivos e sociais.

Programas de integração e reinserção social e dinâmizações de locais, etc., utilizando as várias técnicas de animação como forma de alcançar os objectivos sociais.

Salienta-se o facto de se indicar a animação «com ênfase», porque a animação, por muito específica que seja, possui sempre a capacidade de captar outras sensibilidades.

b) Contexto de animação (Ander-Egg, 1999)

- institucional: aula de Educação Física, treino, desporto escolar, etc.;
- técnico: treino de modalidades específicas;
- social: reintegração, jovens desfavorecidos, etc.;
- espacial: animação de rua, de bairro, de cidade, etc.

c) Critério pedagógico

A animação pode ser centrada no conteúdo (tema, assunto, etc.) ou no grupo de participantes.

d) Tipologia de animação/animador

As equipas de animação (ou pedagógicas) podem ser constituídas por animadores profissionais ou voluntários com uma função de difusor, de monitor ou de coordenador, e ter uma acção passiva ou interventiva.

5.2.3. Execução

A capacidade de adaptação e de flexibilidade das actividades de animação depende não só de uma boa programação mas também da humildade e do engenho da equipa responsável para captar as informações fornecidas pelas próprias actividades e participantes.

Na fase de execução, o animador tem de ter consciência das suas potencialidades, para que o entusiasmo e a excitação em torno dos jogos não passem os limites da segurança e do equilíbrio existente entre todos os factores. Assim, é exigida uma constante atenção no desenrolar das actividades e na percepção dos sintomas criados.

Para um bom desenvolvimento da actividade é necessário:

- o facilitar a explicação das regras;
- o permitir a compreensão de todos os participantes através de demonstrações, se for necessário;
- o favorecer o bom desenvolvimento e estimular a iniciativa por parte dos participantes;
- o evitar protestos;
- o se o jogo incluir pontos ou golos, deve facilitar-se a compreensão das regras sobre a marcação ou obtenção dos mesmos.

A comunicação entre o animador e o grupo tem de ser directa, objectiva e interactiva. É necessário focar os aspectos mais importantes e intervir de forma clara. A explicação ao grupo dos objectivos pretendidos, como foi referido, pode passar pela explicação oral ou por uma demonstração do movimento ou da acção.

A boa comunicação pode evitar a confusão na percepção por parte dos participantes e permitir que a actividade se desenrole sem grandes interrupções. Podemos utilizar o esquema de comunicação básico para uma melhor compreensão:

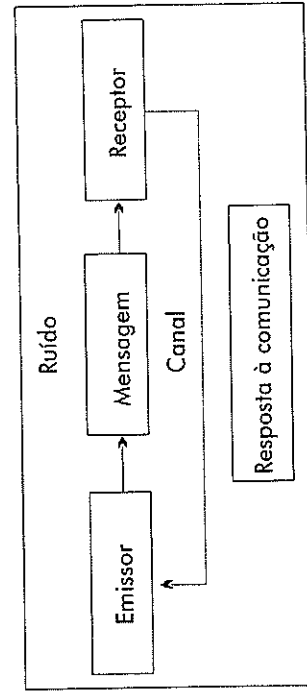


Fig. 23 – Esquema de comunicação

Utilizando o esquema de comunicação na dinamização de uma actividade de animação desportiva, o emissor é o monitor ou a equipa animadora e o receptor é o participante ou o grupo. A mensagem é o que se tenta transmitir e o canal é a explicação oral ou as demonstrações do exercício, enquanto a resposta é o resultado das informações captadas pelos participantes. Esta resposta pode ser comprovada através de um pedido de demonstração por parte do monitor ao participante, com retorno constante do que é desempenhado.

Além de a resposta ser condicionada pelas capacidades do emissor e do receptor, pela complexidade da mensagem, existe ainda o ruído que pode dificultar a passagem de informação.

5.2.4. Avaliação

À semelhança do que acontece em qualquer processo ou projecto, a avaliação é recomendada como um método para diminuir a probabilidade de erros em acções futuras e semelhantes, permitindo reunir todos os dados resultantes da animação e, assim, identificar os erros de modo a evitá-los (figura 24, p. 82).

Cabe ao coordenador gerir todo o processo e, juntamente com os animadores, realizar uma avaliação pessoal e, posteriormente, colectiva.

A avaliação consiste em enumerar os factores mais importantes numa ficha, de modo a que a informação fique guardada e possa ser utilizada no futuro. É necessário que a informação reunida quantifique e qualifique o desempenho de todos os agentes envolvidos na animação.

Apesar de ser importante o reconhecimento dos erros praticados, convém não esquecer os métodos, os jogos e as actividades que resultaram de um bom desempenho. Assim, a avaliação pode ser caracterizada não só como a última etapa de um determinado projecto mas também como a primeira de futuras actividades.

6. Programas de animação desportiva

FICHA DE AVALIAÇÃO

Preparação do turno

Número de reuniões: _____
Comentário sobre o resultado das reuniões: _____

Preparação da actividade: _____

Objectivos gerais definidos: _____

Objectivos gerais alcançados: _____

Objectivos específicos definidos: _____

Objectivos específicos alcançados: _____

Obteve informações antes da actividade sobre: _____

- ☐ Participantes _____
☐ Local _____
☐ Material disponível _____

Foram suficientes: _____

Observações: _____

Relações interpessoais

Relação entre o coordenador e os animadores: _____
os monitores: _____
cada monitor e a sua equipa: _____
os participantes: _____

Programa

O programa e as actividades foram cumpridos? Porquê? _____

Existiram modificações? Porquê? _____

Os participantes aderiram a todas as actividades? Porquê? _____

Observações finais: _____

Figura 24 – Ficha de avaliação

6.1. Tipologia de animações desportivas

Definir os parâmetros rígidos dos vários tipos de animação desportiva não é uma tarefa fácil. A conjugação entre vários espaços e locais e entre as inúmeras modalidades e actividades, torna a animação numa acção sem limites no que diz respeito à imaginação.

Para uma melhor compreensão da organização de uma actividade com estas características, a distinção consoante o local, a incidência e a idade, que são três factores dos mais importantes que condicionam o planeamento, poderá ajudar a entender o processo de estruturação.

6.1.1. Local

É possível começar por afirmar que qualquer local poderá ser alvo de animação. Embora não seja totalmente verdade, ficará muito perto de o ser.

As cidades começaram por ser o primeiro local de realização de actividades de animação, seguiram-se os espaços preparados para receber eventos desportivos, e, posteriormente, os bairros, as aldeias, as ruas e, por último, surgiu a animação desportiva na Natureza.

a) *Aldeia, bairro e cidade*

A maioria das pessoas que residem e procuram praticar desporto nas cidades afirma que não possui meios, condições e orientação, devido aos poucos locais existentes.

Os espaços urbanos são altamente codificados, com elevada densidade de uso, com regras para todas as utilizações dos espaços e dos tempos livres e para as quais existe uma expectativa em relação ao comportamento de quem os utiliza.

As crianças conseguem ter uma prática regular nas escolas e nos clubes onde praticam desporto de carácter formal ou não formal. Os adultos têm naturalmente mais dificuldades pelo facto de não possuírem um espaço onde a prática é obrigatória. Muitas organizações já oferecem a possibilidade de os seus trabalhadores praticarem exercício físico durante três ou mais vezes por semana, embora esse hábito ainda não seja comum em Portugal.

É uma constatação que a cidade não está construída e idealizada de modo a que a actividade física seja totalmente possível, no entanto a situação poderá ser modificada se for alvo de um levantamento de todos os locais onde é viável a prática desportiva:

- o estádios;
- o pavilhões;
- o ginásios;
- o piscinas;
- o escolas;
- o clubes;
- o jardins;
- o praias;
- o rios;
- o ruas;
- o praças; etc.

Depois de um levantamento rigoroso, é necessário potenciar cada local com categorias como: utilizáveis; pouco utilizáveis; e não utilizáveis e, de seguida, especificar e justificar as razões pela categoria atribuída. Nas utilizáveis, há que descrever quais as

animações e actividades possíveis e verificar se devem ser alvo de alguma modificação. No caso das pouco utilizáveis, é necessário especificar as razões e descrever quais as modificações a realizar para conseguir aproveitar as boas condições e melhorar as que estão danificadas.

Nos bairros e nas aldeias que partilham a mesma necessidade, as suas construções por possuírem teoricamente mais espaços catalogados como utilizáveis (mas menos instalações) para a dinamização de animações desportivas, não dificultam de modo tão pronunciado a prática desportiva.

b) *Pavilhões, piscinas e ginásios*

Os pavilhões, os campos, as piscinas e os ginásios estão normalmente situados nas cidades, nos bairros ou nas aldeias, de modo a facilitarem o acesso da população à prática desportiva. As instalações devem ser acima de tudo aproveitadas por forma a criar mais actividades que utilizem tudo o que pode estimular e melhorar essa prática.

A identificação e o registo das instalações desportivas contribuem para definir o território numa perspectiva desportiva. A maior ou menor profusão de instalações no território, o seu raio de influência, a sua acessibilidade e o tipo de oferta permitem identificar numa região uma vocação preferencial em termos desportivos.

Geralmente não se regista a preocupação de maximizar o índice de utilização das instalações, existindo muitas infra-estruturas que apresentam taxas de utilização bastante aquém do possível. Sem descurar os cuidados com a boa manutenção dos materiais, é necessário aproveitar a possibilidade de sensibilizar as pessoas para a prática desportiva em instalações construídas para o efeito, e que apresentam as taxas referidas. Contudo a utilização das instalações deve ser diversificada de maneira a responder aos diferentes participantes interessados, aumentando assim o grau de possibilidade de utilização e o nível de cultura motora dos seus utilizadores, e integrando ainda na sua constituição os materiais que lhe conferem qualidade a nível da segurança, do conforto, da atractividade e da funcionalidade.

Num pavilhão sugere-se o aproveitamento das condições para serem dinamizadas actividades com colchões ou outro tipo de iniciativas em que seja necessário os participantes andarem pelo chão, pelo facto daquelas serem claramente superiores às existentes na rua, como as da piscina serão mais apropriadas e seguras para fazer actividades aquáticas que a praia ou o rio.

A preocupação de realizar o máximo de actividades não se deve sobrepor às condições existentes, ou seja, não se deve realisar uma certa actividade sem se ter as mínimas condições, só porque é importante para o participante ou para alcançar os objectivos definidos.

c) *Natureza*

As actividades na Natureza iniciaram-se com a finalidade de criar divisões entre praticantes no espaço urbano e os que tentavam utilizar a prática desportiva como forma de identificação social e de criar distinções.

Inicialmente, a prática desportiva numa montanha ou no mar criava grandes dificuldades relativamente à acessibilidade e custos do material necessário. Com o decorrer do tempo, este tipo de actividade tornou-se acessível a todos os interessados, como consequência da criação de melhores acessos, maiores espaços e uma crescente comercialização de material que origina um mercado de produtos e um decréscimo dos preços.

Os espaços naturais, dada a sua fraca codificação, são espaços de liberdade desde que o utilizador, por meio da sua acção, não ponha em causa o seu equilíbrio e continuidade.

O indivíduo tem necessidade de espaços para repousar, afastando-se de todas as desvantagens geradas pela sociedade urbana. A necessidade de conservar a saúde obriga-o a manter-se em forma, fazer exercício físico, andar, correr, nadar. O contacto com a Natureza tem também um efeito tranquilizante sobre os organismos submetidos ao stress da vida moderna (Claval, 1976) ⁽¹⁾.

⁽¹⁾ P. Claval (1976) citado em L. Cultura, *O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento*, Lisboa, Edições FMH, 1997.

Assim, além da prática normal na Natureza, também a animação desportiva começou a utilizar as enormes potencialidades deste espaço, como forma de atingir os objectivos propostos e oferecer o maior número de actividades.

Além de todos os pressupostos que estão ligados à animação, a questão da educação ambiental assume-se igualmente como um fim em que a animação é apenas um meio. Esta orientação da cultura desportiva contribui para o desenvolvimento de uma consciência ambiental.

As características diferenciadas da paisagem natural, face à paisagem urbana, geram atitudes e comportamentos diferenciados entre os que a visitam. Os indivíduos que procuram e desfrutam este espaço pretendem atingir a diferença nos lugares, nas pessoas e na cultura que os envolve, usufruir o desconhecido e o maravilhoso que a Natureza contém e todo um conjunto de emoções construídas, impossíveis de ser captadas nos espaços e nas paisagens urbanas. As actividades e as animações desportivas aqui praticadas são aquelas que não se encontram no espaço urbano, devido ao envolvimento necessário à sua realização (Cunha, 1997).

6.1.2. Incidência

A animação desportiva realiza-se sempre com um fim, seja qual for a sua complexidade e orientação. Como foi referido anteriormente, a actividade pode estar centrada em três ênfases.

a) *Ênfase desportiva*

Quando a finalidade é atingir ou melhorar o desempenho do participante a nível técnico, e por que não também táctico, a incidência da actividade é desportiva, é o caso da sua utilização nos treinos ou nas aulas de Educação Física, onde com maior ou menor incidência são focados os aspectos técnicos.

Nestes casos a animação desportiva cria um ambiente menos formal, no qual através de jogos estimula-se o mesmo gesto que

se pretende melhorar, aumentando o prazer, a boa disposição, o espírito de participação, etc.

b) Ênfase educativo

Utiliza-se a animação desportiva para atingir objectivos no âmbito da educação. Além de toda a capacidade que o jogo e o desporto possuem para transmitir valores educacionais, a animação contribui também com os seus valores na área pedagógica. Tem um papel importante no modo disfarçado com que se criam sensações diferentes aos participantes das actividades, originadas pela escola e outros espaços de ensino.

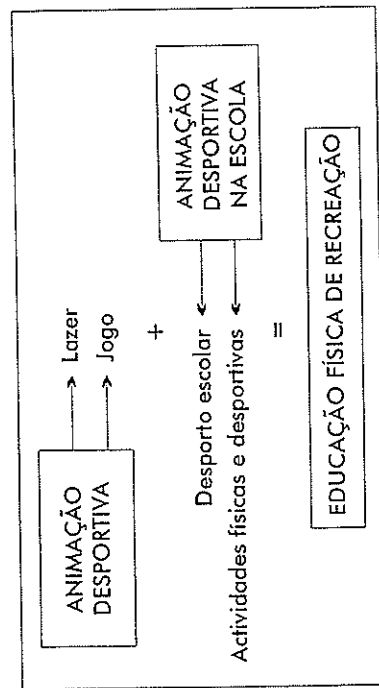


Figura 25 – Educação física de recreação (adaptado de Lima, 1994)

A pedagogia ao serviço da animação desportiva é cada vez mais um alvo de pesquisa, devido à sua elevada utilidade e aos bons resultados demonstrados.

c) Ênfase social

Talvez a primeira grande utilidade da animação desportiva tenha sido ultrapassar os obstáculos criados pelas grandes sociedades. Oriunda da animação cultural, aquela contribuiu para o

aproveitamento dos tempos livres e para a aproximação das diferentes classes sociais.

A ênfase social, ou seja, a resolução de problemas de origem social como a má integração ou reinserção, é um objectivo mediante o qual a animação desportiva pode actuar e, consequentemente, originar resultados positivos. Os problemas de ordem social ocorrem maioritariamente nas cidades, onde a actividade desportiva ganha especial relevo ao ajudar na transposição de um local antigo e anterior para o presente, com novos e velhos hábitos amalgamados.

6.1.3. Idade

No que concerne às faixas etárias, a animação desportiva abrange todas as idades. Na programação das actividades, este factor é talvez um dos que detém maior peso na escolha e estruturação das acções a realizar. Em cada faixa etária existem actividades mais indicadas associadas a características que vão ao encontro de algumas necessidades próprias das idades, quer físicas quer sociais.

a) Até aos 6 anos

Nesta faixa etária a maior parte das experiências são obtidas no jardim de infância, pois são poucas as modalidades desportivas que iniciam a prática de rendimento antes dos 6 anos.

As animações não possuem um carácter técnico, mas social, físico e, principalmente, educativo. As actividades baseiam-se no primeiro contacto com os gestos exigidos, com os materiais utilizados na participação e no convívio, na percepção da existência de um grupo e na estimulação de alguns hábitos que a prática desportiva origina, como a higiene depois de um jogo, a percepção de algumas regras, o saber respeitar os outros, etc.

Para esta faixa propõe-se a realização de jogos em que todos têm a oportunidade de participar, de fácil percepção para não criar sensações adversas ao jogo, pouco incisivos no índice físico, com

material de fácil manuseamento e que não incentivem à competição.

Nesta idade, a necessidade premente de movimento e exploração de factores básicos estimula o interesse pela exploração de materiais fixos e móveis de novos espaços, e pelo desenvolvimento das capacidades de expressão motora.

b) Dos 6 aos 10 anos

Esta etapa da vida caracteriza-se fundamentalmente pelo desenvolvimento de todos os aspectos que vão configurar a personalidade, na qual os estímulos externos exercem alguma influência durante o processo educativo.

Esta faixa etária corresponde à formação e à configuração das principais condutas matrizes, durante a qual se iniciam as animações desportivas com objectivos psicomotores e socioafectivos.

Nos aspectos psicomotores, o objectivo geral consiste em alcançar todos os elementos que estão centrados no desenvolvimento das capacidades corporais, como a atitude corporal, a coordenação dos movimentos básicos, o domínio das tensões, a orientação e estruturação do espaço, o equilíbrio; ou seja, desenvolver o máximo de movimentos globais e naturais através de várias acções: andar, correr, saltar, baixar, patinar, andar de bicicleta, rematar, etc. (Cannellas & Soria, 1991).

Nos aspectos socioafectivos, realça-se a relação pessoal, a comunicação, o diálogo, o desenvolvimento das capacidades de expressão, a criatividade, a iniciativa e a aceitação progressiva de normas criadas pelo grupo.

Propõe-se jogos em que seja necessário a exploração do espaço em forma livre, jogos de espontaneidade e de expressão focados no movimento e nas coordenações dinâmicas do corpo.

c) Dos 11 aos 14 anos

Esta faixa etária é caracterizada pela iniciação em desportos de contacto e individuais, com destaque para três grandes grupos: ginástica, atletismo e desportos aquáticos. Nos desportos colecti-

vos inicia-se a aprendizagem de técnicas e tácticas gerais, comuns a quase todos os desportos de equipa.

Nos aspectos psicomotores reforça-se e consolida-se a etapa anterior, ou seja, a formação física equilibrada. No sector socioafectivo estimula-se o respeito por todos os membros do grupo e do jogo e pelo conceito do trabalho de grupo e do jogo aliado à competição.

Propõe-se jogos com maior estimulação orgânica, jogos de natureza motora, psicomotora e sociomotora, com carácter social, de descoberta da aventura e do risco.

d) Dos 15 aos 18 anos

A partir dos 14-15 anos, os jovens escolhem diversos tipos de prática desportiva, demonstrando uma grande diversidade de escolha (figura 26).

Segundo Masnou (1985) ⁽¹⁾, os jovens que praticam algum tipo de desporto ou actividade física organizam-se nos seguintes grupos:

- os que seguem o desporto de rendimento ou de alta competição, como é o caso do desporto federado;
- os que praticam desporto com uma atitude de entretenimento (nos jogos entre amigos, nos ginásios, etc.);
- e os que praticam de forma esporádica e não organizada.

Nesta perspectiva, os aspectos físicos, sociais e psíquicos são desenvolvidos segundo a tipologia de prática anteriormente referida. Pode verificar-se o aperfeiçoamento técnico e táctico para os que seguem a via do rendimento, ou a motivação pelo prazer da prática e do bem-estar para os que frequentam o ginásio ou a prática de jogos regulares entre grupos de amigos.

⁽¹⁾ M. Masnou (1985), citado em A. Cannellas & M. S. Soria, *La Animación Deportiva*, Barcelona, INDE Publicaciones, 1991.

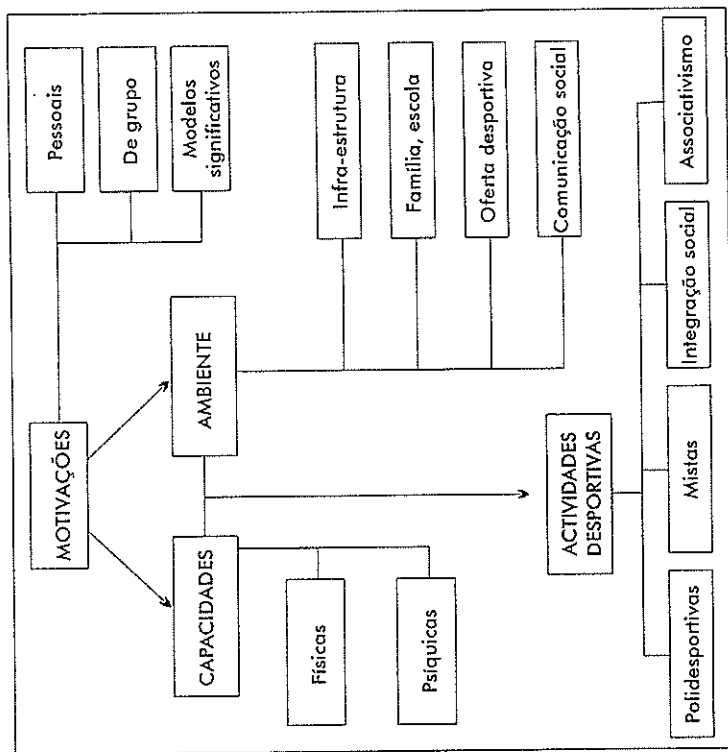


Figura 26 – A actividade desportiva e os jovens
(adaptado de Cannellas & Soria, 1991)

e) Adultos

Apesar de na categoria dos adultos se incluírem vários escalões, optou-se por indicar as características, as animações e as propostas num só item, admitindo que existem algumas diferenças (figura 27).

As actividades para esta faixa etária devem considerar a motivação e o interesse do adulto, corresponder às suas necessidades, e os horários devem responder às possibilidades profissionais e familiares.

Ainda assim, num primeiro subescalão, dos 19 aos 30 anos, os objectivos passam por fomentar a continuação da prática desportiva, combater as dificuldades criadas pelo trabalho, pela criação

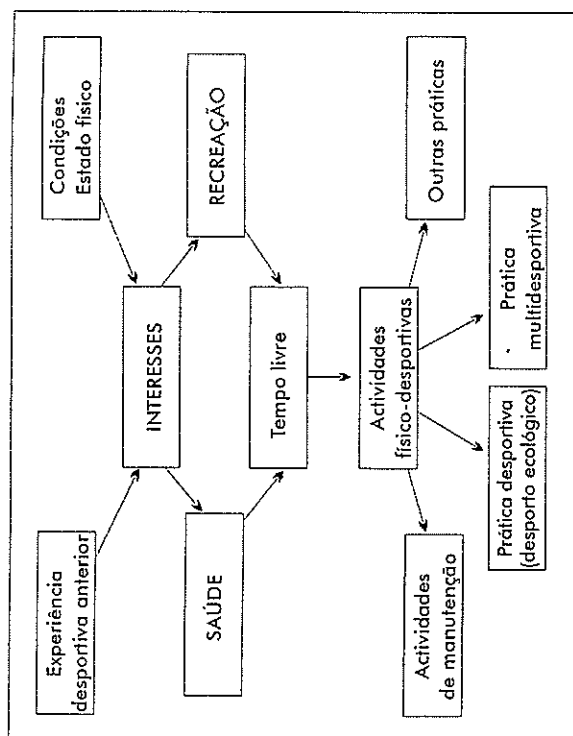


Figura 27 – A actividade desportiva e os adultos
(adaptado de Cannellas & Soria, 1991)

de família ou pelo ensino superior. Deve ser considerada a saúde e os seus hábitos, programar a actividade de modo a que a mudança do estilo de vida não impeça a prática e, por último, porque as capacidades físicas continuam em níveis superiores, é necessário continuar a oferecer um programa de actividades amplo e completo que possua várias opções de ordem física.

Dos 30 aos 45 anos, o interesse passa por actividades de manutenção da condição física que evidenciam o prazer pela prática e pelo convívio. O rendimento passa para segundo plano e a necessidade de actividades lúdicas supera as conotações do jogo.

Dos 45 aos 59 anos, o objectivo passa por manter a forma física básica e as condições de saúde com níveis de qualidade. As actividades têm de ser dirigidas para uma necessidade específica e preparar as pessoas para um estilo de vida com mais tempo de lazer em que o exercício físico é um dos passatempos com mais benefícios.

mento de cada indivíduo. É necessário ter consciência de que nem todos trabalham ao mesmo ritmo e com as mesmas intensidades, o que deve ser respeitado. Mas isto não significa que sejam alvo de alguma exclusão, para estes participantes devem ser considerados outros tipos de actividades.

- o *Integradora* — a actividade deve abranger todos os indivíduos os quais devem funcionar como um só grupo.
- o *Fácil realização* — o movimento deve ser de fácil execução e compreensão, de modo a não causar receio na sua concretização.
- o *Socializadora* — a actividade deve favorecer o processo de comunicação e de relação entre todos os participantes.
- o *Qualidade vs quantidade* — a actividade deve estar centrada nos objectivos definidos e propostos, pretendendo-se a boa execução às muitas repetições de determinados exercícios.

As actividades desportivas são calmas e o organismo adapta-se rapidamente às exigências, devendo estimular-se o movimento corporal e combater o sedentarismo. Nesta faixa etária a actividade desportiva proporciona inúmeras vantagens, quer a nível social quer a nível físico (gráfico 5).

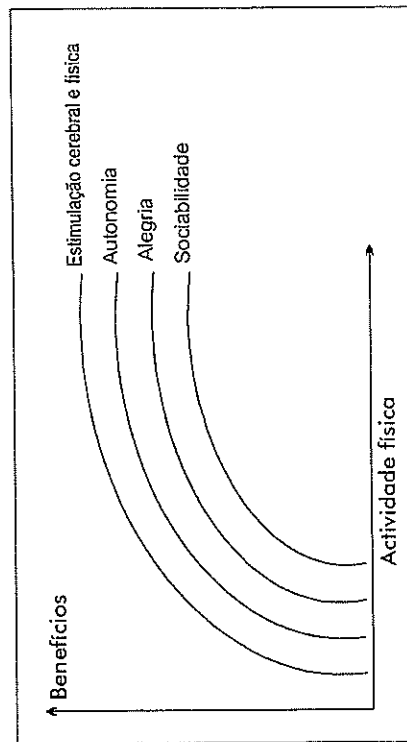


Gráfico 5 — Qualidade de vida no idoso

No primeiro caso, contribui para a comunicação e interacção com outras pessoas, evitando muitas vezes a solidão com que se debatem. A participação de maneira activa num grupo é benéfica devido ao sentimento de partilha de objectivos, ao lazer e ao divertimento que as actividades desenvolvidas proporcionam.

A nível físico, o grande resultado é o rejuvenescimento de 10 a 15 anos. Previne e pode funcionar como tratamento de doenças de carácter cardíaco, ósseo, respiratório, muscular, articular, evitando a obesidade e estimulando a activação cerebral.

Os programas existentes atestam a importância da activação física e mental relativamente a esta faixa etária. Ao mesmo tempo que preenchem os tempos livres proporcionam um bem-estar físico e social à população e evitam custos financeiros exorbitantes relacionados com a saúde.

Deve combater-se a ideia de que o envelhecimento é uma doença, de que a palavra idoso não é sinónimo de objectivos realistas e de que a alegria e a felicidade são incompatíveis com a idade.

Por último, na organização e realização das actividades, devem ser consideradas as seguintes sugestões (Spirduso, 1995; Geis, 1996; Pescatello, 1999) (1):

- o efectuar um exame médico-desportivo antes de iniciar a prática desportiva;
- o conhecer as limitações e trabalhar de acordo com as possibilidades de cada participante;
- o dinamizar o exercício de forma regular e sistemática e não esporadicamente;
- o parar a actividade física sempre que alguém se sentir fadado, com a respiração ofegante e/ou com tonturas ou náuseas;
- o eliminar todos os exercícios que induzam à dor, a ritmos cardíacos anormais ou a palpitações;

(1) W. W. Spirduso (1995); P. Geis (1996); L. S. Pescatello (1999), citados em J. Carvalho & J. Mota, *A Actividade Física na Terceira Idade*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 2002.

- o não fomentar a competição nos exercícios dinamizados;
- o ajustar a actividade às condições (humidade, conforto, temperatura, etc.) que os espaços oferecem;
- o evitar exercícios demasiado bruscos e intensos que favoreçam as lesões do sistema locomotor;
- o todos as actividades e exercícios devem ser de intensidade e complexidade progressivas;
- o as sessões devem ter uma duração média de 30 a 45 minutos e uma periodicidade semanal de 2 a 3 vezes, respeitando sempre os diferentes segmentos das aulas (aquecimento, dinamização, animação e relaxamento);
- o diversificar as actividades englobando vários tipos de exercício (individuais, em grupo, etc.), no sentido de tornar a prática mais motivante e inesperada;
- o como para qualquer faixa etária, aconselha-se sempre que o vestuário e o calçado sejam adequados à prática desportiva, para não limitar o exercício ou provocar alguma potencial lesão.

6.2. Programas

Como foi referido anteriormente, não existem programas de animação desportiva estandardizados, mas sim imensos jogos e ainda muito mais por inventar que se podem ajustar à realidade existente e aos objectivos pretendidos.

Geralmente cada programa é constituído por vários jogos ou mini-jogos, pelo que se sugere que cada jogo possua uma ficha onde estão inseridas as características essenciais (figura 28). Na dinamização dos jogos existem imensas variáveis que têm de ser cruzadas: a equipa; os participantes; os objectivos; o local; os materiais; etc. Recomenda-se, por isso, a construção de uma ficha de jogo para que não se percam informações importantes.

De referir que os jogos ou programas podem ser realizados em vários locais ou instalações, mesmo que estas não sejam desportivas.



FICHA DE JOGO

Nome do jogo: _____

Número de participantes (ideal): _____

Idade dos participantes (ideal): _____

Número de participantes por equipa (se tiver): _____

Objectivos gerais do jogo: _____

Objectivos específicos do jogo: _____

Material a utilizar (ideal): _____

Local (ideal): _____

Metodologia: _____

Vantagens e desvantagens do jogo: _____

Comentário: _____



Figura 28 – Ficha de jogo

6.2.1. Colónias ou campos desportivos

A colónia desportiva, em regime aberto ou fechado, é talvez o programa de animação desportiva mais completo e com maior possibilidade de atingir os principais (e gerais) objectivos da animação, ou seja, a sensibilização para a prática desportiva, a experiência de várias modalidades, a educação desportiva e social, o convívio e a troca de ideias e de experiências.

A colónia desportiva, que geralmente tem a duração média de oito a quinze dias, consegue criar uma dinâmica de experiência e de contacto com muitas modalidades. Numa colónia de oito dias, em que cada dia a criança experimenta durante cinco a seis horas uma modalidade com um monitor com formação na área desporti-

va e da animação, o participante consegue experimentar o mesmo número de modalidades, algumas das quais poderá mesmo nunca ter praticado, conviver com um grupo de crianças ou jovens, conhecer vários e diferentes monitores, ter acesso a uma educação social com métodos diferentes mas eficazes dos que são utilizados em outros locais.

Não nos podemos esquecer de que neste enquadramento o participante não se especializa em nenhuma modalidade, mas joga e

PROGRAMA DE ACTIVIDADES (MAIS TRADICIONAIS)							
horas dias	9.30h	12.30h	14.30h	16.30h	17.00h	18.30h	
1.º dia	Apresen- tação e início da actividade	Almoço	Jogos de introdução ao voleibol	Lanche	Cont.	Fim	
2.º dia	Conclusão da moda- lidade de voleibol	Almoço	Jogos de introdução ao andebol	Lanche	Cont.	Fim	
3.º dia	Conclusão da moda- lidade de andebol	Almoço	Jogos de introdução ao bas- quetebol	Lanche	Cont.	Fim	
4.º dia	Conclusão da moda- lidade de basquetebol	Almoço	Jogos de de introdu- ção à gi- nástica	Lanche	Cont.	Fim	
5.º dia	Conclusão da moda- lidade de ginástica	Almoço	Jogos tradicio- nais	Lanche	Introdução à natação	Fim	
6.º dia	Natação	Almoço	Tarde livre	Lanche	Natação	Fim	
7.º dia	Jogos de introdução ao atle- tismo	Almoço	Cont.	Lanche	Conclusão da modali- dade de atletismo	Fim	
8.º dia	Futebol	Almoço	Modalida- des livres	Lanche	Avaliação conjunta	Fim	

experimenta um pouco de cada uma, visiona os gestos técnicos, aprende as regras e tem oportunidade de ganhar motivações para determinada modalidade.

Na construção de um programa é importante constatar que a maioria das pessoas tem uma frequência inferior a três vezes por semana, optando grande parte somente por uma vez por semana, logo com durações superiores a três ou quatro horas, sendo que o ideal e sugerido são no mínimo três vezes por semana.

Os animadores e monitores destacados para estes programas têm de optar por uma atitude não elitista e estar preparados para receber participantes com hábitos de prática que podem ir desde o habitual praticante de fim-de-semana, ao praticante de jogo de futebol com os amigos, ao que realiza o circuito de manutenção, até ao praticante federado e que possui uma maior prática semanal.

No exemplo apresentado, as várias horas de modalidades e dinâmizações não passam só por actividade física, propõe-se que incluam também explicações e demonstrações, troca de ideias e de experiências; nunca atingindo cargas e durações superiores ao recomendado para não serem criadas condições susceptíveis de algum descontentamento e desconforto.

Pegando na colónia exemplificada para participantes dos 5 aos 18 anos, e partindo do princípio que existe o material e a formação necessários para dinamizar, os espaços podem ser preenchidos com várias modalidades e a colónia (que aqui é somente de oito dias) pode responder eficientemente aos objectivos propostos. Nesse caso, as modalidades aqui apresentadas são as mais tradicionais e talvez as mais leccionadas nas instituições escolares na disciplina de Educação Física.

Antes de explicar a sua estrutura, é importante dizer que esta metodologia não é estandardizada, podendo ser completamente modificada tendo em conta as possibilidades e os objectivos do grupo. Se se tratar de uma colónia fechada (ex.: em que os participantes fiquem alojados numa pousada ou numa pensão), pode optar-se por realizar vários jogos nos serões da noite.

A colónia deve começar sempre por uma apresentação, quer da equipa animadora quer dos participantes, embora a forma como aquela apresentação ocorre possa ir da mais habitual e talvez

formal ao jogo que implique o conhecimento espontâneo por parte dos participantes, sem acção directa do animador. Deve ser realizada uma introdução aos dias que se vão suceder, uma apresentação dos objectivos e deve ouvir-se as expectativas dos participantes, definir as regras de comportamento, de funcionamento do espaço e dos métodos. Caso os participantes não se conhecem, é importante a realização de jogos de desinibição, que permitam um melhor e mais rápido conhecimento entre todos.

Neste exemplo, cada modalidade possui apenas três blocos de dinamização, o que é claramente insuficiente para que o participante fique especializado em alguma delas. No entanto, na prática das modalidades que constituem o programa pretende-se tomar contacto com o material, com as regras, participar, sentir e jogar para um fim comum ao dos restantes colegas. Em cada modalidade, dividida em três blocos, têm de ser explicadas, quer por uma sensibilização quer por demonstrações, as regras principais, os objectivos, os gestos técnicos mais utilizados e nunca exigir que os participantes aprendam todos os aspectos por igual, com base em informações que lhes são transmitidas em tão pouco tempo.

No caso apresentado realçam-se três aspectos. O primeiro é a modalidade de natação, que nunca é dinamizada depois de uma grande refeição (almoço), tendo sempre em conta a segurança dos participantes.

O segundo aspecto surge no intervalo da natação: os jogos tradicionais podem funcionar como um meio diferente de continuar a estimular e motivar os participantes. Nestes jogos é possível optar por dinamizar jogos derivados de actividades desportivas ou por cortar com estas últimas e proporcionar outro tipo de jogos aos participantes.

Por último, a modalidade de futebol contém só um módulo, não por ser uma modalidade fácil ou difícil de aprender, mas pelo facto de ser a mais praticada em Portugal, e de os espaços como as colónias ou os campos de férias poderem funcionar como uma oportunidade de oferecer aos participantes modalidades menos praticadas.

Mas em vez destas modalidades, podem ser dinamizadas outras como o beisebol, a BTT, a canoagem, a escalada, a orienta-

ção, o râguebi, o rappel, etc. Talvez o exemplo anteriormente demonstrado seja o ideal para um local como um pavilhão ou para idades menores.

A equipa animadora possui ainda a oportunidade de sensibilizar os participantes para a importância de determinados aspectos relacionados com a actividade desportiva, como a higiene e a boa alimentação, lembrando sempre quais as regras depois de cada prática e antes de cada refeição. É um espaço ideal para transmitir algumas propostas de um estilo de vida saudável, a preocupação por uma boa alimentação e a necessidade da segurança nas actividades.

6.2.2. Animação desportiva nas escolas

A animação desportiva nas instituições escolares (abordando o ensino do 1.º ciclo até ao secundário) pode ser realizada em vários campos (Lima, 1994):

- o actividades de *animação desportiva escolar* extraordinárias nos períodos de férias dos alunos, quer para finalizar os períodos escolares quer para dar continuidade às actividades realizadas durante as aulas;
- o *actividades regulares* em que voluntariamente os alunos participam com alguma frequência;
- o e as *actividades mistas*, que como o próprio nome indica, misturam as duas anteriores. Um exemplo pode ser o torneio interturnas que decorre por vezes durante as aulas ou nos espaços livres.

É impossível indicar um programa standardizado de animação para ser realizado durante as aulas de Educação Física. A utilização das técnicas de animação durante o tempo de ensino é justificada pela necessidade de alterar e melhorar as técnicas de ensino, pelo bom desenvolvimento das aulas e pela percepção, por parte do docente, dos benefícios e do impacto que a introdução de algumas técnicas de animação pode ter.

A Educação Física tem como objectivos gerais a promoção de hábitos desportivos, de uma cultura de vida saudável associada à prática de exercício físico, de valores sociais como a higiene, a cooperação, a ética desportiva, a formação em actividades desportivas, ou seja, a educação da pessoa em termos pessoais e desportivos utilizando os dois campos de acção e promovendo o seu equilíbrio.

Quando se juntam as características fundamentais da animação desportiva adaptadas à realidade, que neste caso é a escola e os seus pressupostos pedagógicos, surge a animação desportiva escolar. E pode referir-se que, da mesma forma que a prática desportiva não formal ou informal tem ganho um maior número de praticantes em relação à formal, a utilização da animação desportiva de recreação nos processos educativos tem ganho uma maior preponderância em relação à Educação Física (Lima, 1994).

As animações desportivas nas escolas fora dos espaços de aulas dependem, como qualquer animação, das condições que a própria escola oferece e dos restantes materiais que possuiamos. O facto de a escola estar equipada com um pavilhão ou apenas com um campo descoberto, ter ou não piscina, estar rodeada de espaços verdes com possibilidade de realização de actividades de orientação ou ambientais, condiciona a totalidade do programa.

Partindo do princípio que as animações dentro das escolas são para os estudantes e que os responsáveis são professores (de diferentes disciplinas além da de Educação Física), o diagnóstico necessário resume-se ao âmbito e aos objectivos principais e secundários da animação.

Podemos integrar todas as possibilidades de animações no interior da escola — isto porque começa a ser habitual a realização de projectos de animação desportiva com alunos e professores fora das suas escolas, optando pela prática na Natureza ou em outros locais — e fora das aulas em dois grandes grupos:

- I. A dinamização de campeonatos ou torneios das modalidades leccionadas nos programas escolares e o acréscimo de outros objectivos que não os programados para as aulas,

gerindo toda uma série de hipóteses, como a definição de regras que não fomentem a competição.

II. A animação de actividades e modalidades que não são leccionadas nos habituais programas, como a escalada, a orientação, o beisebol, etc., utilizando a motivação pela prática susceptível de existir fora de um espaço formal como é o caso das aulas. Pode passar por cursos de orientação dentro da escola, a colocação ou montagem de paredes de escalada dentro da escola, de campeonatos de jogos desportivos tradicionais, além de outras possibilidades.

A ideia a reter é a da necessidade de continuar a evoluir em direcção a uma Educação Física mais próxima da animação, da educação e da recreação, utilizando as características principais de todas. Igualmente importante é a necessidade de programar actividades que abranjam todos os grupos dentro das escolas, com o intuito de estimular uma maior e melhor prática da actividade desportiva, oferecendo inúmeras alternativas à tradicional disciplina e conjugando todas as técnicas para que se concretize a abrangência pretendida.

6.2.3. Animação desportiva nas autarquias

Nos últimos anos têm surgido vários programas dinamizados pelas autarquias com o objectivo de oferecer e proporcionar uma prática desportiva do âmbito informal ou não formal aos seus munícipes, de modo a atingirem um segmento da sua população que não possui uma prática regular.

Nesta perspectiva não se ignoram os interessados que já possuem uma prática desportiva regular, até porque o importante é que no global as pessoas, praticantes ou não, se sintam felizes e assumam que estão a participar numa festa comum e que tenham vontade de iniciar a prática desportiva com uma maior frequência, manifestando desejo de continuar essa prática.

O melhor exemplo são os programas desportivos para uma população-alvo bem definida e com uma acção vinculada na pro-

moção e sensibilização; é o caso dos programas direccionados para a juventude ou apenas para a terceira idade.

Para a juventude criam-se programas denominados, por exemplo «Semanas da Juventude», que durante um período de tempo e num espaço definido (ex.: praias, campos de jogos, ginásios, etc.) oferecem inúmeras actividades desportivas, frequentemente misturadas com outras actividades de recreação, como a música e passatempos, com o objectivo de dinamizar toda a população que visita o espaço.

Nestes eventos verifica-se que em cada espaço concreto de actividade estão presentes animadores que disponibilizam ativamente informações sobre os vários jogos e ensinam o modo de realizar um determinado movimento ou gesto. Aqui, não é pedido que o animador utilize as principais características técnicas, mas é importante que durante os contactos realizados com os participantes se crie uma imagem positiva do acontecimento, de modo a aumentar o índice de satisfação.

Nestes programas destinados a jovens, a organização tem como objectivos o preenchimento dos tempos livres, o aumento da motivação para a prática desportiva, a criação de hábitos desportivos e a promoção da imagem de um concelho dinâmico.

O facto de, durante o evento, a dinâmica de animação ser maior ou menor depende da organização e do planeamento efectuado. Uma actividade que envolve vários locais de acção terá de possuir um plano de comunicação e animação entre eles, até para ser criada uma dinâmica de circuito, a fim de que os participantes não se percam entre os vários espaços de actividade ou nos tempos de espera.

Apesar de os objectivos relacionados com a saúde estarem sempre presentes em qualquer evento, é nos programas para a população idosa que os problemas e as preocupações no campo da saúde se registam com um maior grau de incidência.

Em consonância com a vida, tenta-se passar a mensagem de manutenção de um estilo de vida saudável e activo. Durante os exercícios é necessário e quase imperioso criar um clima de bem-estar, de prazer e de alegria no que se está a realizar.

Os programas de saúde e actividade ou de exercício físico dinamizados pelas autarquias requerem animação nas sessões de

ginástica, de hidroginástica, em todas as actividades desportivas, de modo a que todos os atributos sejam explorados ao máximo e que os participantes encarem com motivação todos os momentos passados no programa.

É indispensável que a equipa dinamizadora possua formação em animação, partindo sempre do princípio de que para a faixa etária em causa é necessária formação em Ciências do Desporto e na modalidade praticada. Devido ao parco conhecimento técnico da maioria dos participantes, é conferida à animação, durante as actividades, uma importância igual ou maior comparativamente aos conhecimentos técnicos demonstrados. É preciso manter a motivação em níveis elevados, e nos primeiros tempos isso só acontece com animação nas actividades, até porque os benefícios em termos físicos, psíquicos e sociais não são imediatamente evidentes.

6.2.4. Animação desportiva no turismo

Como referenciamos anteriormente, o sector do turismo é um dos nove que compõem o sistema desportivo. Não serão alheias a esta perspectiva as enormes potencialidades que o turismo e o desporto possuem e as possibilidades de conjugar os seus interesses. Tanto um como o outro são práticas que correspondem às funções do lazer, viabilizando a compensação da monotonia quotidiana através das actividades e das animações.

As actividades desportivas podem contribuir para um maior conjunto de dinâmizações destinadas ao turista. Este tipo de animações desportivas é cada vez mais utilizado pelas juntas de freguesia ou regiões de turismo como uma forma de fidelizar e de captar novos turistas.

Em primeiro lugar, porque nem todas as pessoas procuram uma região ou localidade pela mesma razão, é importante oferecer o maior leque de possibilidades no sentido de criar satisfação junto dos turistas, indo ao encontro dos seus desejos e necessidades. Em segundo, existem várias regiões que tomaram consciência das condições óptimas para a prática desportiva e assim criaram uma

ligação quase directa e instantânea entre a região e o desejo de praticar determinada tipologia de prática desportiva.

Em toda a Europa, 10% das férias são baseadas em actividades desportivas, prevendo-se um aumento desta quota no mercado de turismo de lazer, de férias activas, ou seja, férias em que a prática de um ou vários desportos está incluída. Prevê-se que a animação desportiva possa modificar ainda mais os hábitos e consumos turísticos (Pereira, 1997).

Cada vez mais o turista quando escolhe ou procura um determinado local para passar um período de férias, solicita informação sobre quais as actividades desportivas que tem possibilidade de usufruir. Se é no Inverno, procura as modalidades associadas à neve, no Verão informa-se sobre caminhadas ou procura cortes de ténis nos hotéis.

Além das tradicionais actividades, os vários tipos de entidades que recebem turistas procuram diversificar as actividades desportivas oferecidas. A semelhança do que acontece com os *health club's* ou com as empresas de desportos de aventura, que tentam manter-se sempre actualizadas sobre as novas modalidades ou processos de formação revolucionários, também estes locais vão mudando as actividades oferecidas consoante a procura de mercado e as novidades.

Embora estas animações sejam um pouco diferentes das mencionadas noutros campos, a animação e os animadores contribuem e têm um papel fundamental, para a satisfação final do turista que desfruta uma região num determinado período. São várias as razões que procuram identificar uma determinada actividade desportiva com a própria região tendo em vista o objectivo de atrair, quer os praticantes das modalidades quer os potenciais praticantes que desejem experimentar enquanto conhecem a região.

6.2.5. Actividades na Natureza

As actividades na Natureza (barragens, montes, serras, etc.) possuem características únicas que podem funcionar como um meio benéfico para alcançar um fim.

A animação desportiva na Natureza pode ser uma actividade muito vantajosa para participantes que raramente têm a possibilidade de usufruir dessas experiências (é o caso das crianças e jovens que vivem nas grandes cidades) ou para concretização de objectivos centrados na vertente social, em que a prioridade é o conhecimento das pessoas com quem partilham o mesmo espaço, a criação de um espírito de grupo ou a aprendizagem do trabalho em equipa.

Neste tipo de actividades ou de jogos, o ideal é que a equipa dinamizadora tenha sempre um bom conhecimento da zona e, se possível, mais do que qualquer participante, de modo a que: em primeiro lugar, se evite acidentes e seja possível manter boas condições a nível de segurança; e em segundo, tal situação constitua um trunfo em relação aos participantes e estes sintam que estão em desvantagem no que concerne o conhecimento do local.

Os jogos podem misturar inúmeros factores, entre eles: a movimentação num espaço diferente; a sensibilização para cheiros e toques de materiais naturais; a aprendizagem de orientação; a aprendizagem do nome das flores, das árvores, de animais, de ciclos naturais, etc.

Se a equipa de animação tiver um bom conhecimento do local e achar oportuno (tendo sempre em conta a idade dos participantes, os objectivos e as condições climatéricas), os jogos de Natureza à noite oferecem um atractivo especial que favorece quer a equipa quer os participantes.

A BT ou o pedestrianismo são óptimas actividades para dar a conhecer a região e estimular uma prática que é comum nas cidades, embora de uma forma diferente. Outras modalidades possíveis de realizar, e já mais acessíveis em termos económicos e materiais pelo facto de se terem tornado comerciais, são a canoagem e a escalada. Estas quatro modalidades fora do âmbito das tradicionais proporcionam sensações agradáveis e funcionam como alternativas para quem quiser praticar desporto de forma diferente.

É ainda possível realizar jogos de pista, nos quais o grupo tem de percorrer e procurar informações, sendo pedidas respostas de vários temas, aprender a trabalhar em equipa, aprender a manusear mapas e a assumir responsabilidades pelas suas decisões ou

pela prática de jogos mais acessíveis como o da caça ao som, no qual se estimula a aprendizagem de sons, o trabalho de equipa, a orientação e a movimentação.

Se se tratar de uma actividade para um determinado grupo e com inscrições limitadas (ex.: colónias e campos de férias), a estrutura passa pela gestão de todos os recursos disponíveis e organização de um campo de férias multiactividades que possibilite ao participante o usufruto de todas as modalidades de uma forma voluntária. Em cada dia deve existir uma modalidade estabelecida da qual o participante usufrui a seu bel-prazer ou de um modo voluntário, sendo criada uma dinâmica de jogo em que, necessariamente, o participante procura um fim. Torna-se, assim, imperativo experimentar a BTT, a canoagem, a orientação, etc., até que complete o objectivo do jogo.

No caso da colónia de férias, pode pegar-se no exemplo anterior da colónia com as modalidades tradicionais e substituí-las por modalidades como a canoagem, a escalada, o *rappel*, a orientação, a vela, etc.

Numa situação de uma actividade para um determinado grupo e com inscrições limitadas, a dinâmica do jogo origina obrigatoriamente uma estrutura diferente. Os objectivos até podem ser semelhantes, mas a preparação torna-se mais complicada devido à gestão do tempo de actividade e da logística.

Programa

1.ª fase

- Recepção dos participantes ou equipas (caso seja um jogo com inscrições por equipas).
- Explicação da actividade (objectivos do jogo, regras, estrutura, normas de segurança, materiais, etc.)
- Definição de equipas caso não seja necessário fazer inscrição por equipas.

2.ª fase

- Início da actividade dividida, por exemplo, por seis provas em que a cada uma corresponde uma modalidade.

- As provas podem ser dirigidas a todos os elementos da equipa ou cada prova ser direccionada apenas para um elemento escolhido pela organização ou pela própria equipa.

- Cada prova pode ter como objectivo final chegar a um determinado local onde o participante é esperado por outro colega que inicia outra prova, superar obstáculos como jogos de perícia ou responder a perguntas sobre vários assuntos.
- As provas podem ser todas seguidas, sendo algumas realizadas durante a noite, o que contribui para o aumento da importância da organização nas questões de segurança e logística.

- As provas individuais e o jogo podem ter vários tipos de pontuação (ex.: tempo, superação dos vários jogos entre cada prova, conclusão de todos os elementos, melhor jogo em equipa, etc.).

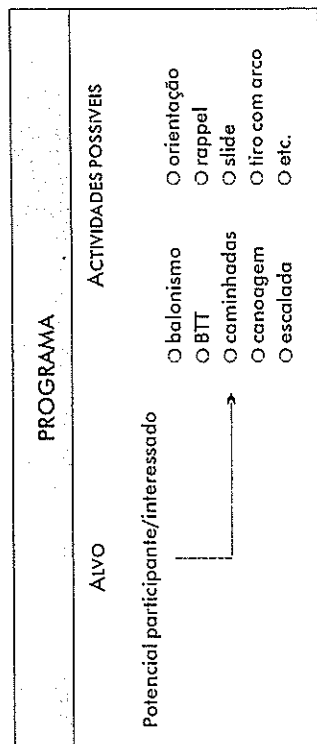
3.ª fase

- Depois de concluído o jogo é necessário averiguar se todos os elementos terminaram e assegurar-se de que o estado de saúde de cada participante se mantém estável. É igualmente necessário verificar as condições do material utilizado, realizar a sua recolha e fazer o inventário.

Como é perceptível, o programa referenciado é susceptível de várias mudanças. As modalidades podem ser inúmeras e a metodologia, desde que vá ao encontro dos objectivos definidos e responda à segurança dos participantes e da organização, pode ser alterada. O sistema de provas, as pontuações, os critérios de pontuação, tudo pode ser alvo de reestruturação.

É importante que se perceba que, utilizando as imensas alternativas, é possível realizar um programa de multiactividades com modalidades não tão tradicionais, possibilitando a quem geralmente não pratica o usufruto, num dia ou num fim-de-semana, de várias sensações e experiências.

Se se tratar de um evento em que não seja necessário a inscrição, ou seja, o participante decide no momento, existem também inúmeras hipóteses de programas.



São criados vários núcleos que correspondem cada um a uma modalidade e o interessado inscreve-se pela ordem desejada. Assim, o participante só pratica ou experimenta o que lhe interessar. Em cada núcleo estão animadores que, além de dinamizar, esclarecem todas as questões colocadas pelos interessados.

Os exemplos tratados só vêm reafirmar a ideia de que a criação de alternativas aos programas comuns e às modalidades tradicionais devem ser da responsabilidade comum, constituindo apostas frequentes com o objectivo de aumentar as hipóteses de escolha para os potenciais praticantes de actividades desportivas (figura 29).

6.2.6. Actividades esporádicas organizadas

O campo das actividades esporádicas organizadas engloba todas as actividades de um ou dois dias que podem ocupar somente uma manhã ou uma tarde. Neste caso, e apesar de o processo de diagnóstico e organização não ser teoricamente tão extenso, envolve etapas igualmente importantes como o reconhecimento do local, a definição dos materiais disponíveis e que vão ser alvo de utilização, o número de participantes e sua faixa etária; ou seja, uma animação com uma duração menor envolve as mesmas etapas formais de organização.

Nas actividades esporádicas podem estar incluídas nas animações realizadas em jardins de infância e nas escolas sem a disci-

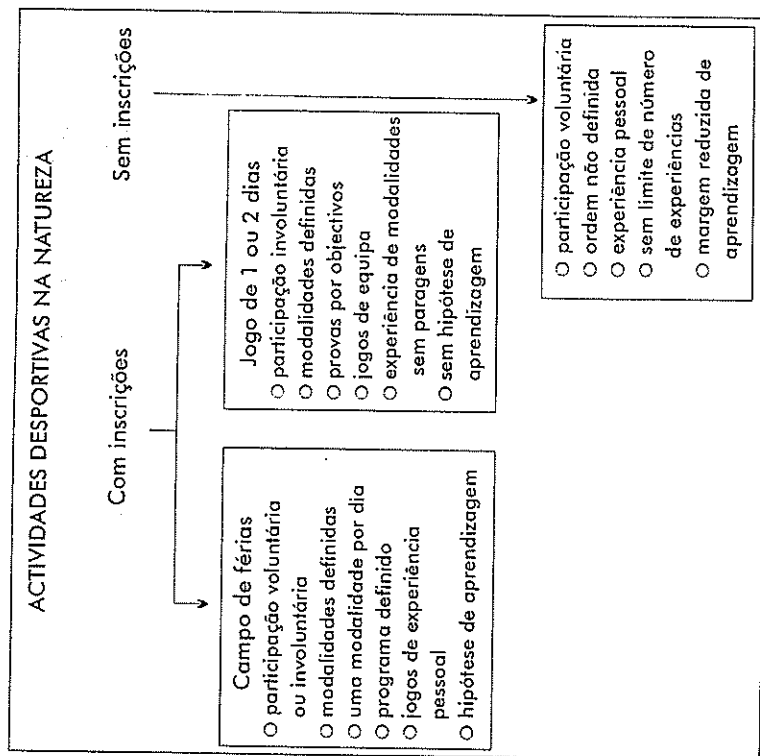


Figura 29 – Actividades desportivas na Natureza

plina de Educação Física, porque não têm oportunidade de dinamizar este tipo de actividades devido à falta de recursos humanos, financeiros, materiais, físicos, etc., podem estar incluídas pequenas actividades e jogos nas várias tipologias de animação (figura 30).

Nas escolas que habitualmente integram no seu currículo a disciplina de Educação Física, a animação desportiva consegue entrosar o conteúdo da disciplina e os pressupostos da animação pedagógica ao meio escolar assumindo, assim, a forma de animação desportiva escolar.

Importa reter que estas sensibilizações desportivas têm a mesma importância de outras realizadas com maior regularidade. Primeiro, porque podem atingir uma população que raramente tem

As animações desportivas esporádicas organizadas ocorrem frequentemente em vários locais e para diferentes entidades, mas quase sempre com os mesmos objectivos. A intenção de chegar às pessoas que usualmente não têm oportunidade de usufruir de tais experiências, por razões várias como a falta de infra-estruturas, de possibilidade física, espacial ou financeira, de tempo, de motivação, faz que a animação ganhe cada vez mais um espaço importante na estratégia de implementação de uma maior dinamização desportiva.

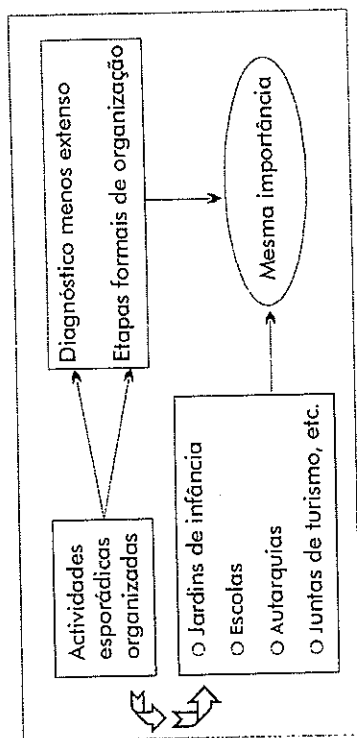


Figura 30 — Actividades esporádicas organizadas

a possibilidade de praticar desporto e encara estas actividades como a única hipótese e, segundo, porque a avaliação das pessoas face a este tipo de dinamizações é mais rigorosa devido às expectativas criadas, no entanto se a experiência for negativa pode criar sentimentos adversos à prática desportiva.

São muitas as crianças que nos jardins de infância e nas escolas do 1.º ciclo não têm ainda a prática de actividades desportivas regulares e, muitas vezes, de simples jogos. É evidente que para crianças de 3 a 5 anos de idade não se pode perspetivar uma dinamização de actividades desportivas como as que se pretende realizar para as crianças dos 6 aos 10 anos. É necessário adequar o tipo de jogo à idade sem ultrapassar os limites impostos.

Convém desvanecer a imagem de que é muito cedo ou de que é perigoso, porque a sensibilização correcta em idades inferiores aos 3 ou 4 anos é importante para criar desde muito cedo hábitos de prática desportiva e de um bem-estar inerente a este tipo de actividades.

Existem inensos jogos que normalmente são dinamizados e que respondem ao proposto neste trabalho. O simples jogo de aprender a agarrar uma bola ou apanhá-la, de correr, de saltar, de dar uma «cambalhota», etc., pode perfeitamente ser dinamizado para crianças com 3 anos. A partir dos 6 anos também é possível dinamizar uma série de jogos mais complexos e exigentes em outras áreas, sem nunca exceder o nível desejado.

Glossário

Actividade desportiva: Actividade ou exercício físico que engloba elementos característicos do desporto.

Actividade física: Representa qualquer acção muscular que produza movimentos aos quais está associado um dispêndio calórico.

Animação: Acção de estímulo e mobilização de indivíduos, grupos ou colectividades. Forma de inculcar dinamismo e entusiasmo a um conjunto de pessoas.

Animação desportiva: Animar e estimular intervenientes, promovendo uma ocupação do seu tempo livre mediante actividades físico-desportivas, entendidas como factor lúdico-recreativo, livre e voluntário.

Animação sociocultural: Método de intervenção social, centrado na dinamização de conjuntos de pessoas em prol das suas necessidades e interesses.

Animador: Pessoa que estimula e dinamiza a participação activa, desencadeia e anima processos.

Aptidão física: Conjunto de atributos associados a algumas características da função biológica do treino.

Avaliação: Processo de quantificação da qualidade e quantidade do desempenho realizado.

Condição física: Índices motores inerentes à actividade física, provenientes da interacção entre as características da herança genética e a eficácia das capacidades motoras.

Cooperação: Combinação para alcançar objectivos comuns entre pessoas ou grupos em actividades ou trabalhos.

Coordenação motora: Acto ou movimento físico conjugado, coordenado, preciso e relacionado.

Desporto: Sistema institucional de práticas competitivas, com dominante física, delimitada, codificada, regulamentada convencionalmente, cujo objectivo é, numa base de comparação de resultados, acções e prestações físicas, evidenciar o melhor registo.

Desporto escolar: Programas de actividades desportivas no âmbito escolar, fora do programa/espaco da disciplina de Educação Física.

Desporto para todos: Actividade de fácil acesso, independente de condições externas (prática, idade, género, etc.), adaptada às autonomias dos participantes, com o objectivo de desenvolver uma cultura física e desportiva.

Dinâmica de grupos: Conjunto das forças interiores e exteriores que actuam num grupo e determinam o seu desempenho.

Educação física: Promoção e formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e ao desenvolvimento de actividades físicas e desportivas.

Equipa: Conjunto de elementos que exercem acções para alcançar um fim comum.

Estratégia: Orientação geral a dar às decisões e à afectação de recursos, capaz de representando vantagens concorrenciais decisivas.

Ética desportiva: Prática desportiva assente na igualdade de oportunidades face a uma competição, baseada na confrontação — cooperação, na qual se imprime um código de lealdade de uns para outros.

Exercício físico: Qualquer actividade física realizada de uma forma organizada, planeada e com uma determinada orientação de adaptação.

Formação: Processo através do qual os indivíduos adquirem ou solidificam conhecimentos, melhoram capacidades práticas e interiorizam novos padrões de comportamento.

Gestão: Afectação e coordenação dos recursos de uma organização ou de um conjunto, tais como humanos, físicos, materiais e naturais.

Índice de prática desportiva: Número de pessoas que afirmam praticar desporto ou uma actividade física.

Jogo: Actividade lúdica ou ocupação livre, que se desenvolve dentro de limites temporais e espaciais determinados, segundo regras absolutamente obrigatórias e livremente aceites acção que engloba em si mesma o seu fim e está acompanhada de, sentimentos de tensão, alegria e consciência.

Lazer: Excitação ou estímulo agradável de emoções, em combinação com um grau relativamente elevado de escolha individual.

Lesão: Alteração a nível dos tecidos ou órgãos causada por pancada, contusão ou acto mal executado.

Modelo pentadimensional: Modelo que engloba os vários elementos e factores inseridos nas actividades desportivas.

Motivação: Estado emotivo ou psicológico, consciente ou não, que influencia a atitude e a conduta perante algum acontecimento.

Motricidade: Conjunto das faculdades e características psicofísicas associadas ao movimento do ser humano.

Organização: Estrutura (unidades ou serviços), que realiza com afectação dos meios necessários, as acções prenunciadas no plano.

Planeamento: Definição das medidas necessárias para a obtenção de um determinado resultado. Pressupõe o estabelecimento de objectivos e a sua tradução em padrões concretos.

Praticante desportivo: Alguém que pratica desporto ou actividade física de uma forma regular e planeada.

Prática formal: Actividades organizadas segundo uma lógica com um grau máximo de institucionalização.

Prática informal: Actividades em que o praticante gere os seus esforços voluntariamente.

Prática não formal: Actividades que englobam aspectos formais, mas em que o praticante pode intervir e participar na sua modificação.

Recreação: Prática lúdica que reúne a diversão, o prazer, o relaxamento e a inexistência de imposições.

Recursos: Conjunto de todos os subsistemas de tomada de decisão e de direcção da organização. Incluem os meios que participam nas funções de planeamento, de organização, coordenação e de controlo.

Saúde: Estado completo de bem-estar físico, mental e social, que não consiste somente na ausência de doença ou enfermidade.

Sector desportivo: Espaços institucionais e organizacionais destinados a grupos-alvo específicos para organizar e reproduzir as práticas desportivas.

Sedentarismo: Inexistência de qualquer actividade ou exercício físico.

Sistema desportivo: Conjunto de subsistemas, com o objectivo de organização e estruturação das práticas desportivas.

Sistema locomotor: Conjunto de acções ou movimentos que possibilitam o acto de andar.

Índice remissivo

- Atividades
 desportivas, 11, 21, 37, 44, 47, 53,
 65, 92, 95, 102, 105, 112.
 físicas, 16, 23, 29, 32, 36, 46, 51,
 94-95.
 lúdico-desportivas, 12, 14, 18, 22,
 42, 49, 52, 93.
 recreativas, 49.
 Animação
 artística, 15.
 cultural, 14, 47, 88.
 desportiva na autarquia, 49, 105-
 -106.
 desportiva na escola, 62-63, 88,
 92, 103.
 desportiva na Natureza, 83, 108-
 -111.
 difusão, 15.
 formação, 15.
 sociocultural, 17-18.
 Animador
 função de agente-modelo social,
 55.
 função relacional, 55.
 função de técnico-desportivo, 55.
 Aptidão física, 30-31, 45, 60.
 Associativismo juvenil, 18.
 Avaliação, 70, 81-82, 100, 114.
 Colónia ou campo desportivo, 73,
 99-100.
 Condição física, 25, 31, 37, 52, 65.
 Descontracção, 16, 52.
 Desporto escolar, 34, 48, 62, 79.
 Desporto para todos, 22, 48, 64-65.
 Diagnóstico, 66, 70, 76, 104, 112.
 Dinâmica de grupos, 19, 57.
 Educação ambiental, 87.
 Educação Física, 11, 16, 27-37, 45,
 48, 58, 62-63, 79, 87, 101, 103, 113.
 Equipa, 67-69, 71, 73, 76, 98, 109.
 Esforço físico, 24.
 Estratégia, 43, 47, 68, 77.
 Estruturas
 autarquias, 18, 23, 36.
 clubes, 23, 37, 84.
 escolas, 23, 35, 44, 46, 62, 84, 103-
 -104, 112.
 jardins de infância, 112-114.

- Ética desportiva, 29, 53, 104.
Exercício físico, 11, 24, 33-35, 84, 93-94, 104, 106.
Execução, 68, 70-71, 79-80.
Formação, 55, 57-58, 62-63, 71-72, 99, 107.
Gestão, 67-68, 110.
Hábitos desportivos, 11, 24, 31, 62, 104, 106.
INATEL, 14, 35.
Incidência
 desportiva, 77, 87.
 educativa, 77, 88.
 social, 77, 88-89.
Índice de prática desportiva, 11, 24-25.
Instalações
 ginásios, 44, 46, 62, 84-85, 91.
 pavilhões, 46, 84-85.
 piscinas, 44, 46, 84-85.
Jogo
 de agrupamento, 40.
 de construção, 40.
 de imitação, 40.
 de repetição, 40.
Lazer, 13-14, 18, 21, 27-28, 31, 44, 49, 64, 66, 93, 107.
Liberdade, 29, 41-42, 52, 66.
Líder, 68.
Local
 aldeia, 83-85.
 bairro, 13, 16-18, 79, 83-85.
 cidade, 13, 79, 84-86, 89, 109.
Modalidades
 actividades subaquáticas, 27.
 artes marciais, 27.
 atletismo, 27, 34, 90, 100.
 balonismo, 112.
 beisebol, 102, 105.
 BTT, 102, 109-110, 112.
 canoagem, 95, 102, 109-110, 112.
 escalada, 102, 109-110, 112.
ginástica, 16, 32, 90, 94, 100, 107.
hidroginástica, 95, 107.
jogos tradicionais, 18, 64, 66, 100, 102.
marcha, 32.
natação, 27, 32, 62, 95, 100, 102.
orientação, 48, 77, 84, 87, 90, 94, 102-104.
râguebi, 75, 102.
rappel, 102, 109-110, 112.
tiro com arco, 95, 112.
vela, 110.
Modelo pentadimensional, 34.
Objectivos
 psicomotores, 46, 90.
 socioafectivos, 90.
Organização, 58, 64-71, 77, 83, 97, 106.
Participantes, 55-61, 67, 70, 72-76, 79-81, 85, 88, 95-96, 98, 101-103, 106-107, 109-112.
Pedagogia, 49, 51-52, 77, 88.
Planeamento, 68, 71, 83, 106.
Prática desportiva
 formal, 37, 47, 49, 52, 64-65, 102, 104.
 generalizada, 24, 32, 36, 62, 84-85, 87-88, 102, 112.
 informal, 35, 37, 49, 104-105.
 não formal, 35, 37, 49, 65.
Programa, 48-51, 56, 60, 62-65, 67, 69-70, 73, 77, 79, 93-94, 97-101, 103-106.
Programação, 48, 58, 70-71, 76-79, 89.
Recreação, 13-14, 18, 43, 46, 49, 51-52, 65-66, 94, 104-106.
Recursos
 físicos, 19, 71, 113.
 humanos, 69, 71, 113.
 materiais, 19, 69, 71-72, 74-75, 85, 90, 112.
 naturais, 19, 109.

- Regras lúdicas, 52.
Saúde, 24-25, 27, 29-32, 35, 42, 64, 66, 93.
Sector desportivo
 autárquico, 35-36, 62, 64.
 escolar, 18, 27, 35-36, 48, 62-63, 79, 103.
 deficientes, 35-36.
 federado, 23, 35-36, 91, 101.
 militar, 35-36.
 profissional, 35-36.
trabalho, 14, 35-36.
turismo, 35-36.
universitário, 35-36.
Sedentarismo, 23, 94, 96.
Sistema desportivo, 22-23, 48, 64, 67-68.
Sociocultural, 17.
Tempos livres, 13, 18, 21-22, 43, 63, 89, 94, 106.
UNESCO, 13.
Voluntariado, 51-52.

Bibliografia

- ANDER-EGG, E., *O Léxico do Animador*, Amarante, ANASC, 1999.
- ARAÚJO, J. M., *Guia do Animador e Dirigente Desportivo*, Lisboa, Editorial Caminho, 1986.
- BERTHOUMIEU, R., «O desporto, questão social», in *Olhares Novos sobre o Desporto*, Lousã, Compendium, 1980.
- BRITO, A. P., «A animação desportiva nas grandes cidades», *Horizonte*, n.º 39, pp. 88-92, 1990.
- «A animação desportiva nos espaços urbanos tradicionais», *Horizonte*, n.º 46, pp. 153-155, 1992.
- Caderno do Animador*, Lisboa, União para a Acção Cultural Juvenil Educativa (UPAJE), 1998.
- CAILLOIS, R., *Les jeux et les hommes*, Paris, Masque et le Vertige, Gallimard, 1967.
- CANNELLAS, A. & SORIA, M. S., *La Animación Deportiva*, Barcelona, INDE Publicaciones, 1991.
- CARROL, S., *Viver Melhor. Guia de Saúde para Toda a Família*, Lisboa, Verbo, 1992.
- CARVALHO, M. de, *Cultura Física e Desenvolvimento*, Lisboa, Compendium, 1980.
- CARVALHO, J. & MOTA, J., *A Actividade Física na Terceira Idade*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 2002.
- CHÂTEAUX, J., *Le jeux de l'enfant*, Paris, Éditions Vrin, 1967.
- CRESPO, J., «O lazer e as recreações das populações», in *O Desporto no Século XXI, Os Novos Desafios*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, s/d.

- CUNHA, L., *O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento*, Lisboa, Edições FMH, 1997.
- DUMAZEDIER, J., et al., «Métodos de iniciação», in *Olhares Novos sobre o Desporto*, Louã, Compendium, 1980.
- GOMES, P. B., «O juízo dos pais acerca da actividade física dos filhos», *Horizonte*, n.º 74, pp. 19-22, 1996.
- JÚNIOR, A. F., «Dossier — Educação física, desporto e promoção», *Horizonte*, n.º 51, pp. 1-8, 1993.
- «Educação física, desporto e promoção da saúde», in *Desporto e Saúde*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 1999.
- LANÇA, R., «A animação desportiva como processo de dinamização», *Training*, n.º 6, pp. 8-10, 2001.
- LIMA, A., *A Educação Física de Recreação como Meio Pedagógico Estruturado de Comunicar a Animação Desportiva Escolar*, tese para obtenção do grau de Mestre, Coimbra, Universidade de Coimbra, 1994.
- LOBROR, M., *Animação Não Directiva de Grupos*, colecção Psicologia e Pedagogia, Lisboa, Moraes Editores, 1977.
- LONGO, C., «O Desporto e o corpo humano» in *Desporto e Saúde*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 1999.
- LORENZETTO, L. A., «O corpo que joga. O jogo do corpo» in *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva. Desporto de Recreação e Tempos Livres*, Porto, Edições FCDEF, 1991.
- MARVOET, S., *Aspectos Sociológicos*, Lisboa, Livros Horizonte, 1998.
- *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*, Lisboa, Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, 2001.
- MOTA, J., «Educação e saúde» in *Desporto e Saúde*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 1999.
- MOTA, J. & RODRIGUES, S., *Jogos e Espaços Lúdicos Infantis*, Oeiras, Câmara Municipal de Oeiras, 1999.
- NETO, C., «A criança, o espaço e desenvolvimento motor», *Ludens*, vol. III, n.º 2/3, pp. 35-44, 1979.
- «Mudanças sociais, desporto e desenvolvimento humano», *II Congresso de Gestão*, Lisboa, Associação Portuguesa de Gestão, 1997.
- NETO, C. & PEREIRA, B., «O tempo livre na infância e as práticas lúdicas realizadas e preferidas», *Ludens*, vol. XIV, n.º 1, pp. 35-41, 1994.
- NUNES, L., *A Prescrição da Actividade Física*, Lisboa, Editorial Caminho, 1999.
- PEREIRA, E., «Desporto e turismo: análise estratégica», *II Congresso de Gestão*, Lisboa, Associação Portuguesa de Gestão, 1997.
- PEREIRA DA COSTA, L. da, *A Reinvenção da Educação Física e do Desporto Segundo os Paradigmas do Lazer e da Recreação*, Lisboa, Direcção-Geral dos Desportos, 1987.
- PIRES, G., «A organização faz a organização da organização», *Ludens*, vol. XIII, n.º 3/4, pp. 2-40, 1993.
- ROSADO, A., *Nas Margens da Educação Física e do Desporto*, Lisboa, Edições FMH, 1998.
- SAMULSKI, D., «Educação por meio do movimento e do jogo» in *O Jogo e o Desenvolvimento da Criança*, Lisboa, C. Neto (ed.), Edições FMH, 1997.
- STRACHAN, D., *Las Bases — Programa de Animación de Condicion Física*, Málaga, Universidad Internacional Deportiva de Andalucía, 1998.
- VAN DER KOOIJ, R., «O jogo da criança», in *O Jogo e o Desenvolvimento da Criança*, Lisboa, C. Neto (ed.), Edições FMH, 1997.
- YDE, J. M., «Animación en zona de vacaciones», *I Curso Internacional de Animadores de Deporte para Todos*, Málaga, Universidad Internacional Deportiva de Andalucía & Federation Internationale de Sport Pour Tous, 1988.

Legislação

Constituição da República Portuguesa, (1982), artigos 59.º, 64.º, 70.º e 79.º