

dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



aos



GOVERNO
DOS AÇORES



Governo dos Açores
Secretaria Regional de Educação, Juventude e Desporto
Direção Regional de Educação e Desporto





MENSAGEM

SECRETÁRIO REGIONAL DA SAÚDE E DESPORTO :: CLÉLIO MENESES

“Dos Zero aos Jogos Olímpicos”, e também Paralímpicos, é um Programa que se pretende ser estrutural e, tendencialmente, nos faça aproximar dos índices de desenvolvimento motor e capacitação competitiva de outras Regiões da Europa e do Mundo.

Para que isto aconteça, vamos dar início, num projeto inédito e criativo, à estimulação motora aos zero anos de idade.

Assim, fruto de uma associação entre a Direção Regional do Desporto e a Direção Regional de Saúde estabeleceremos uma “parceria de cumplicidade” com os pais e encarregados de educação dotando-os de informação tendente a uma maior capacitação que promova a sobredita estimulação motora precoce com o objetivo de antecipar competências.

Antecipadas competências continuaremos o percurso rumo à excelência.

“Escolinhas da Motricidade”; “Escolinhas do Desporto”; Atividades de Treino e Competição dos Escalões de Formação”; “Alto Rendimento” e “Açores Ativos”.

São as etapas desta caminhada que pretendemos fazer de braço dado com o Movimento Associativo Desportivo dos Açores rumo a crianças felizes e ativas e a resultados desportivos nacionais e internacionais que nos orgulhem enquanto povo.

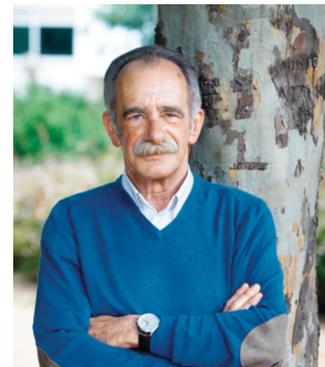
MENSAGEM CONSULTOR CIENTÍFICO :: CARLOS NETO

A parceria entre a Direção Regional do Desporto e a Direção Regional da Saúde da Região Autónoma dos Açores, a propósito do desenvolvimento do projeto “Dos Zero aos Jogos Olímpicos” adota uma estratégia inovadora, pertinente e eficaz de promover na população infantojuvenil a aquisição de competências lúdicas, motoras e desportivas, fundamentais para a promoção de qualidade de vida da população em geral e o alicerce para a formação futura da prática desportiva no contexto escolar e contexto desportivo.

Considerando os níveis de sedentarismo, obesidade e inatividade física existentes na sociedade atual, com muitos custos na saúde física, mental, emocional e social, este projeto, considera como prioritário dotar as crianças e jovens com competências motoras desde muito cedo e ao longo da vida, mobilizando as famílias, escolas, clubes e comunidade em geral.

Trata-se de conceber uma visão integrada, participada, ecológica e em rede, de modo a que todos os cidadãos sejam ativos e capacitados com os pré-requisitos para alcançar uma boa saúde pública e poderem optar por uma carreira escolar e desportiva com sucesso.

Este projeto implica trabalhar juntos numa governança coletiva e num paradigma novo de entender as “Culturas do Corpo em Movimento” em diversos contextos de vida quotidiana. A Educação Física e Desporto começa mais cedo. Toda a comunidade está convidada a participar neste projeto de desenvolvimento da Literacia física, motora e desportiva da população Açoriana.





ONDE ESTAMOS AGORA

A sociedade moderna tem vindo a condicionar a liberdade das crianças no processo de aprendizagem e desenvolvimento motor, (do simples ao mais complexo), impedindo e até mesmo regredindo naquilo que é a essência de um crescimento natural, livre e espontâneo, no que concerne às brincadeiras, autonomia e skills.

Os estilos de vida traduzem-se cada vez mais em comportamentos sedentários, os quotidianos são demasiadamente preenchidos e regulamentados. As oportunidades para as crianças brincarem são cada vez mais limitadas, seja pelos horários laborais dos cuidadores, pela insegurança ou mesmo pela ausência de espaços e equipamentos lúdicos adequados às necessidades das crianças.

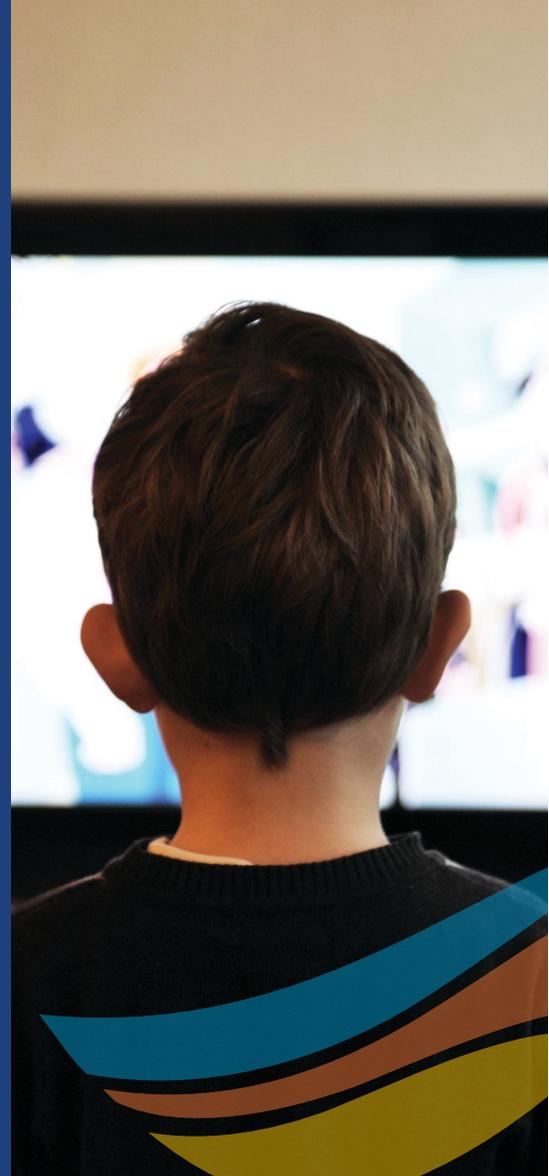
O ato de brincar livre, de movimentar, e de jogar são vistos como um potencial risco, que conjugado com um superprotecionismo tem contribuído para uma redução drástica deste tipo de atividades, dando espaço a maior tempo passado em casa em frente a ecrãs ou atividades mais tranquilas sugeridas pelo adulto.

ONDE ESTAMOS AGORA

É evidente que a pandemia veio promover vários constrangimentos, provocando mudanças inesperadas e complexas no estilo de vida das populações, sendo que ao nível das populações mais jovens veio potenciar o agravamento da inatividade, de comportamentos sedentários e do próprio isolamento.

Esta situação afeta o normal desenvolvimento das crianças e jovens, que necessitam de se mexer, brincar, jogar e socializar. O que se traduz num desenvolvimento humano pouco harmonioso, com consequências a diversos níveis, tais como, iliteracia motora, dificuldades posturais, autonomia reduzida, défice nas habilidades sociais, fracas competências emocionais e ainda aumento de peso.

Os últimos estudos realizados pelo Childhood Obesity Surveillance Initiative - Portugal, apontam para níveis de obesidade infantis elevados na Região Autónoma dos Açores (RAA), nomeadamente 48% das crianças entre os 6 e os 8 anos na RAA têm obesidade (17%) ou excesso de peso (31%).





ONDE ESTAMOS AGORA

Na RAA verifica-se que cada vez mais a população infantojuvenil quando inicia os seus primeiros contactos com as atividades desportivas, apresenta lacunas a diversos níveis do seu desenvolvimento, desde: descordenação de movimentos globais e segmentares, capacidade de equilíbrio diminuída, reduzida noção de corpo e dificuldades espacio-temporais, entre outras.

O confronto com esta nova realidade obriga a uma reorganização e reestruturação dos planos de treino de modo a que estes sejam mais dirigidos para a aquisição ou consolidação de competência motoras fundamentais através de atividades básicas/generalistas e menos direcionadas para tarefas específicas das modalidades.

QUAL O CAMINHO A SEGUIR

A locomoção e o movimento são determinantes na vida do ser humano, desde o berço até à Terceira idade.

Nos primeiros anos de vida, as experiências e vivências são fundamentais no desenvolvimento do sistema nervoso central, pelo que se desde bebé forem introduzidos estímulos adequados, as crianças facilmente irão conseguir relacionar-se afetivamente, aprender a lidar melhor com suas características físicas e a integrar-se mais facilmente nos seus contextos naturais.

Ao nível do desenvolvimento motor, a janela mais preciosa de estimulação decorre entre o nascimento e os 6 anos de idade.





QUAL O CAMINHO A SEGUIR

A evidência é clara de que mover o nosso corpo – seja pelo desporto, atividade física ou simplesmente pelo brincar ativo – melhora a nossa vida tanto a nível pessoal como social.

“(...)As crianças e os jovens demonstram de forma regular, uma sistemática necessidade de atividades motoras vigorosas em diversos contextos da sua vida quotidiana em dinâmicas formais e informais. Estas atividades (posturais, locomotoras e manipulativas), são decisivas em todo o processo de desenvolvimento ...”

Marques & Neto 2004

“(...)Brincar implica o uso do tempo e do espaço em diferentes formas de ação, ensinando a viver em vários contextos e interações...”

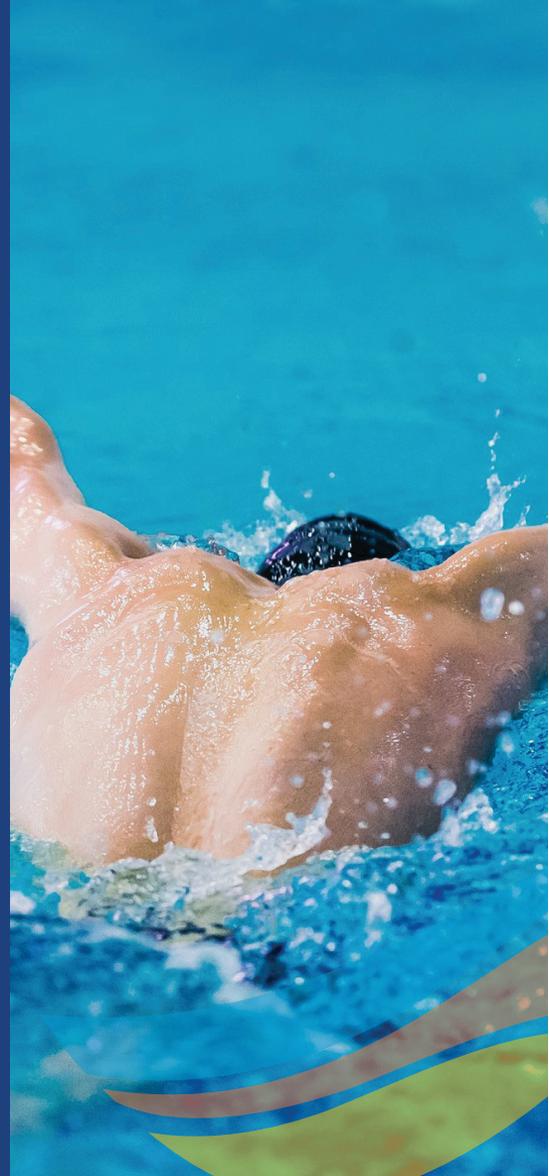
Neto 2020

QUAL O CAMINHO A SEGUIR

Não há solução rápida para tornar esta visão uma realidade. Mas sabemos que ser ativo é uma das formas mais eficazes e sustentáveis de alcançá-lo.

E se os jovens puderem ter experiências positivas de se tornarem ativos, isso pode ajudar a construir as bases para uma vida melhor. E quem sabe alguns possam vir a tornar-se grandes atletas sabendo que são reconhecidos e apoiados pelo seu potencial desportivo, desde tenra idade.

Incentivando e capacitando a população a ser ativa desde o berço, o nosso papel é mostrar o impacto de mudança de hábitos e rotinas e garantir que todos os Açorianos beneficiam dela.





O QUE PRETENDEMOS

Promover a estimulação precoce, no sentido de proporcionar ferramentas e condições para que as crianças possam desde tenra idade vivenciar e experienciar situações que lhes permitam ser mais capazes, autónomas, predispostas e desenvolvidas do ponto de vista motor e emocional.

Criar condições para que as crianças e jovens possam ter processos de desenvolvimento harmoniosos e consentâneos com os seus estados de maturação.

Assegurar uma população infantojuvenil competente do ponto de vista motor, social e emocional, alicerçados num conjunto vasto de experiências que vão sendo integradas de forma consistente.



O QUE PRETENDEMOS

Promover atletas com recursos motores de excelência, complementadas com vivências desportivas ricas e vastas.

Criar condições para o aparecimento de um número cada vez mais elevado de atletas com desempenhos desportivos de excelência, em termos nacionais/internacionais, e que se constituem como orgulho/referência, da nossa Região.

Considerar todas as modalidades Olímpicas e Paralímpicas como prioritárias para efeitos de integração no estatuto de jovem talento regional.



dos
zero
aos Jogos
Olímpicos





OS NOSSOS PRÍNCÍPIOS ORIENTADORES



DIREITOS DAS CRIANÇAS



PRÁTICA BASEADA NA EVIDÊNCIA



MOBILIZAÇÃO DE TODA A SOCIEDADE



PARCERIAS MULTISECTORIAIS

DIREITOS DAS CRIANÇAS

A Convenção dos Direitos da Criança ratificada por Portugal em 1990 veio de forma legal afirmar que ao Estado deve-se a obrigação de oferecer todas as condições para um desenvolvimento em pleno das crianças, considerando-se sempre o seu superior interesse.

É com este pressuposto de enaltecer a importância da criança na sociedade e valorizando os seus direitos que procuramos guiar a nossa atuação, com o propósito de um desenvolvimento positivo, harmonioso e ativo.

Bem como nunca esquecendo a importância de não deixar ninguém para trás independentemente do género, idade, classe social e religião permitindo, assim, o acesso equitativo a oportunidades e espaços para que possam desenvolver todo o seu potencial.



dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



PRÁTICA BASEADA NA EVIDÊNCIA

A dimensão e a complexidade do objetivo de alterar os padrões e comportamentos a que assistimos hoje em dia na nossa Região, torna necessário que baseemos a nossa intervenção naquelas que são as atuais linhas de investigação nesta área de atuação.



MOBILIZAÇÃO DE TODA A SOCIEDADE

Onde caminhamos não podemos ir sozinhos, para o sucesso desta missão é fundamental o envolvimento de todos como partes ativas e interessadas, só com esta ação podemos provocar a mudança.

Orientando-nos para uma intervenção que pretende acontecer desde o nascimento até à idade adulta torna-se fácil compreender a abrangência emergente e necessária das várias áreas da nossa sociedade.

O impacto real das nossas ações está assim dependente de uma concertação que começa e tem continuidade com a mobilização de todos, desde os agentes políticos, passando pela Educação, a Saúde, o Desporto, bem como toda a sociedade em geral. A transdisciplinariedade que queremos ver acontecer é parte do nosso objetivo para reconhecermos a necessidade eminente de apostarmos em tornar as nossas crianças e jovens mais ativos.



PARCERIAS MULTISECTORIAIS

Este não é um caminho individual. Queremos fazer valer o enorme potencial de trabalhar em conjunto com todas as instituições regionais que nos permitam chegar mais longe e alcançar estes objetivos.

Ponto de partida:



dos zero aos Jogos Olímpicos



O presente Programa tem uma visão macro no que concerne à abrangência das faixas etárias, na medida em que pretende envolver a população desde o seu nascimento até à idade jovem/adulta.

1 PROJETO 1::
**Desenvolvimento
e Literacia Motora**



2 PROJETO 2::
Pré-desportiva



3 PROJETO 3::
Especialização



4 PROJETO 4::
Alto Rendimento



0
aos
3
anos

DESENVOLVIMENTO E LITERACIA MOTORA

PROJETO 1 :: Dos 0 aos 3 anos

PARCERIA

Direção Regional do Desporto – Direção Regional da Saúde

OBJETIVOS

- 1 Acompanhar o desenvolvimento psicomotor na faixa etária entre 0 a 3 anos de idade, através de psicomotricistas que exercem funções nas unidades de saúde de ilha da Região Autónoma dos Açores.
- 2 Contribuir para um desenvolvimento psicomotor mais harmonioso, um crescimento mais ativo, livre e funcional nos bebés, até aos 3 anos de idade, que frequentam os estabelecimentos de ensino privados, instituições particulares de solidariedade social ou outras respostas sociais da Região Autónoma dos Açores.

dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



DESENVOLVIMENTO E LITERACIA MOTORA

PROJETO 1 :: Dos 0 aos 3 anos

OPERACIONALIZAÇÃO

Realização de rastreios de desenvolvimento, por parte de psicomotricistas, nas consultas de enfermagem e/ou de vigilância médica.

Realização de momentos de (in)formação e capacitação à família sobre o estadio de desenvolvimento do bebé e fornecimento de estratégias para uma estimulação adequada.

Realização de consultas de seguimento, de carácter preventivo e educativo, nos casos que assim o justifiquem.

Dinamização de sessões de estimulação psicomotora para bebés e famílias.



0
aos
3
anos

dos
zero
aos
Jogos
Olímpicos



0
aos
3
anos



DESENVOLVIMENTO E LITERACIA MOTORA

PROJETO 1 :: Dos 0 aos 3 anos

OPERACIONALIZAÇÃO

Promover ações de formação junto de educadores e assistentes operacionais, a trabalhar em creches, ou outras respostas sociais dentro desta faixa etária (por exemplo: amas), sobre a importância do desenvolvimento psicomotor e estratégias para um melhor acompanhamento aos bebés à sua responsabilidade.

Promover ações de divulgação dos espaços de lazer e lúdicos, existentes nas ilhas da Região, realçando as vantagens da sua utilização e quais os equipamentos mais adequados às diferentes faixas etárias.

dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



DESENVOLVIMENTO E LITERACIA MOTORA

PROJETO 1 :: Dos 3 aos 6 anos

PARCERIA

Direção Regional do Desporto –
Direção Regional da Educação

OBJETIVOS

Contribuir para um desenvolvimento psicomotor mais harmonioso, um crescimento mais ativo, livre e funcional nas crianças entre os 3 e os 6 anos de idade que frequentam os estabelecimentos de ensino públicos ou privados da Região Autónoma dos Açores.

3
aos
6
anos



dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



3
aos
6
anos

DESENVOLVIMENTO E LITERACIA MOTORA

PROJETO 1 :: Dos 3 aos 6 anos

OPERACIONALIZAÇÃO

Promover a intervenção pedagógica pelo Professor Carlos Neto, de forma descentralizada pelas ilhas.

Promover ações de divulgação dos espaços de lazer e lúdicos, existentes nas ilhas da Região, realçando as vantagens da sua utilização e quais os equipamentos mais adequados às diferentes faixas etárias.



dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



DESENVOLVIMENTO E LITERACIA MOTORA

PROJETO 1 :: Dos 3 aos 6 anos

OPERACIONALIZAÇÃO

Promover ações de formação teórico-práticas, na comunidade educativa, sobre a importância do desenvolvimento psicomotor, o brincar ativo e livre, bem como oferecer um conjunto de estratégias que permitam uma diversificação no planeamento das atividades letivas e não letivas.

Acompanhamento direto e indireto das atividades organizadas no âmbito das parcerias multisetoriais.

Elaboração de um documento de apoio ao nível das ações teórica/práticas desenvolvidas.



3^{anos}
6
anos

dos
zero
aos Jogos
Olímpicos



6^{aos}
10
anos



**ESCOLINHAS
DO DESPORTO**

PROJETO 2 :: PRÉ-DESPORTIVA

PARCERIA

Direção Regional do Desporto – Direção Regional da Educação

OBJETIVOS

- 1 Fidelizar as crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico ao projeto “Escolinhas do Desporto”.
- 2 Envolver mais as escolas na dinamização do projeto, assim como no processo formativo.
- 3 Promover uma metodologia de ensino cooperativa entre o Desporto e a Educação.



dos
zero
aos Jogos
Olímpicos





**ESCOLINHAS
DO DESPORTO**

PROJETO :: PRÉ-DESPORTIVA

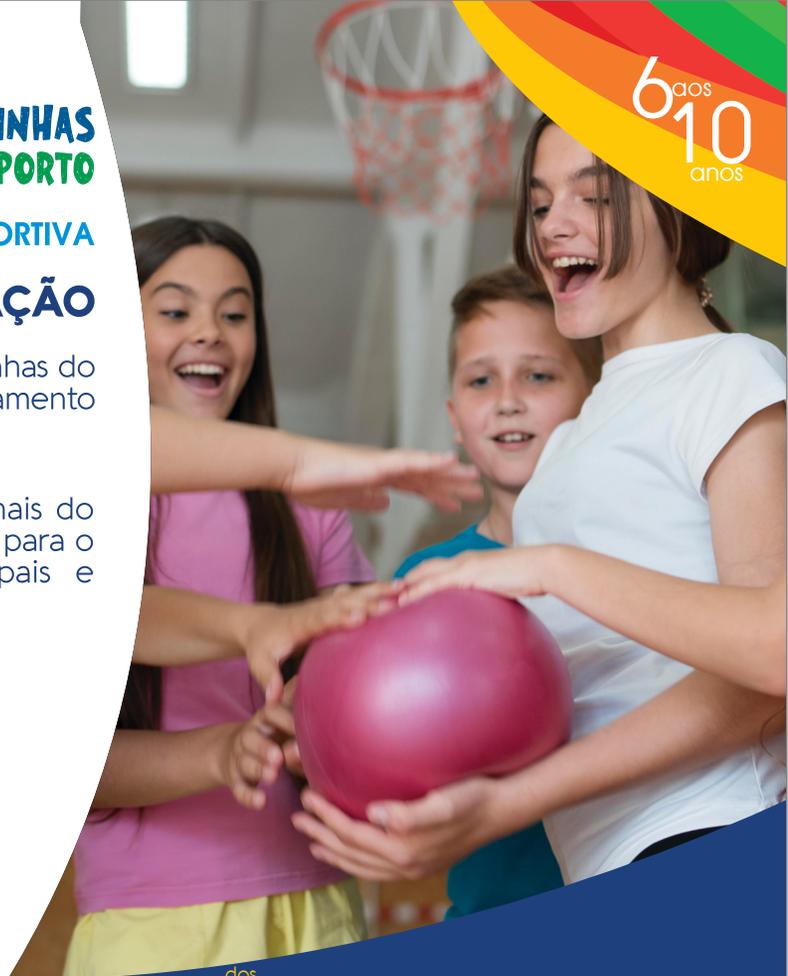
OPERACIONALIZAÇÃO

Aumentar o número de horas de prática das "Escolinhas do Desporto", através de um alargamento do prolongamento escolar.

Potenciar a realização de mais eventos promocionais do projeto, com vista a uma maior captação de alunos para o projeto, assim como maior aproximação dos pais e comunidades escolar.



6^{aos}
10
anos



dos
zero
aos

Jogos
Olímpicos



6^{anos}
10
anos



**ESCOLINHAS
DO DESPORTO**

PROJETO 2 :: PRÉ-DESPORTIVA

OPERACIONALIZAÇÃO

Maximizar a intervenção das diferentes entidades envolvidas diretamente no projeto, através de uma maior simbiose e cooperação na realização de atividades e eventos.

Realizar um conjunto de formações específicas direcionadas aos técnicos envolvidos no projeto, de forma a elevar os índices de conhecimento pedagógico e científico e conseqüentemente o nível qualitativo do ensino.

Alargar o leque de atividades desenvolvidas, num conceito mais versátil, abrangente e pluridisciplinar, tentando potenciar as atividades de exploração de natureza e náuticas.

dos
zero
aos
**Jogos
Olímpicos**





8^{aos}
18
anos

PROJETO 3 :: ESPECIALIZAÇÃO

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Direção Regional do Desporto

OBJETIVOS

Incentivar a existência de escalões de formação nos clubes. ①

Criar condições para uma maior sustentabilidade do processo de desenvolvimento desportivo dos Açores visando a melhoria da qualidade da formação desportiva dos jovens. ②

Iniciar a vertente de especialização tendente ao percurso de alto rendimento. ③



dos
zero
aos
Jogos
Olímpicos



8^{aos}
18
anos



PROJETO 3 :: ESPECIALIZAÇÃO

OPERACIONALIZAÇÃO

Reformular os critérios de operacionalização com vista a uma efetiva diferenciação, pela positiva, nos diferentes escalões etários.

Aumentar o número de competições de carácter local, através de uma maior rentabilização e maximização dos períodos de interrupção letiva.

Facultar novas ferramentas e conhecimento aos treinadores, através da realização de webinars e ações de formação.

Dinamizar formações que contribuam para uma melhor gestão e funcionamento dos diferentes clubes desportivos, no que concerne ao trabalho desenvolvido, em particular, pelos dirigentes desportivos.

dos
zero^{aos} Jogos
Olímpicos





PROJETO 4 :: ALTO RENDIMENTO

Desde a entrada na competição à idade adulta

ENTIDADE RESPONSÁVEL

Direção Regional do Desporto

OBJETIVOS

- 1 Promover e apoiar os atletas com estatuto de alto rendimento ou jovens talento regionais.
- 2 Apoiar os atletas que integram os projetos de preparação Olímpica ou Paralímpica.
- 3 Proporcionar condições que permitam aos atletas integrados nos projetos de preparação Olímpica ou Paralímpica, participarem nos Jogos Olímpicos ou Paralímpicos.



dos
zero aos Jogos
Olímpicos





ETAPA 4 :: ALTO RENDIMENTO

Desde a entrada na competição à idade adulta

OPERACIONALIZAÇÃO

Apoios diferenciadores:

Projetos Especiais: apoios destinados aos projetos de preparação especial dos atletas de alto rendimento que possuam condições de disputar o acesso aos Jogos Olímpicos e Paralímpicos e que, conseqüentemente, estejam integrados no Plano de Preparação Olímpica (PPO).

Contratação de treinadores: concessão de apoios às entidades do movimento associativo desportivo para a contratação de treinadores qualificados para o treino e competição de atletas inseridos no estatuto nacional de alto rendimento.

dos
zero
aos
Jogos
Olímpicos





PROJETO 4 :: ALTO RENDIMENTO

Desde a entrada na competição à idade adulta

OPERACIONALIZAÇÃO

Categorias:

Jovens Talentos Regionais

Nível A

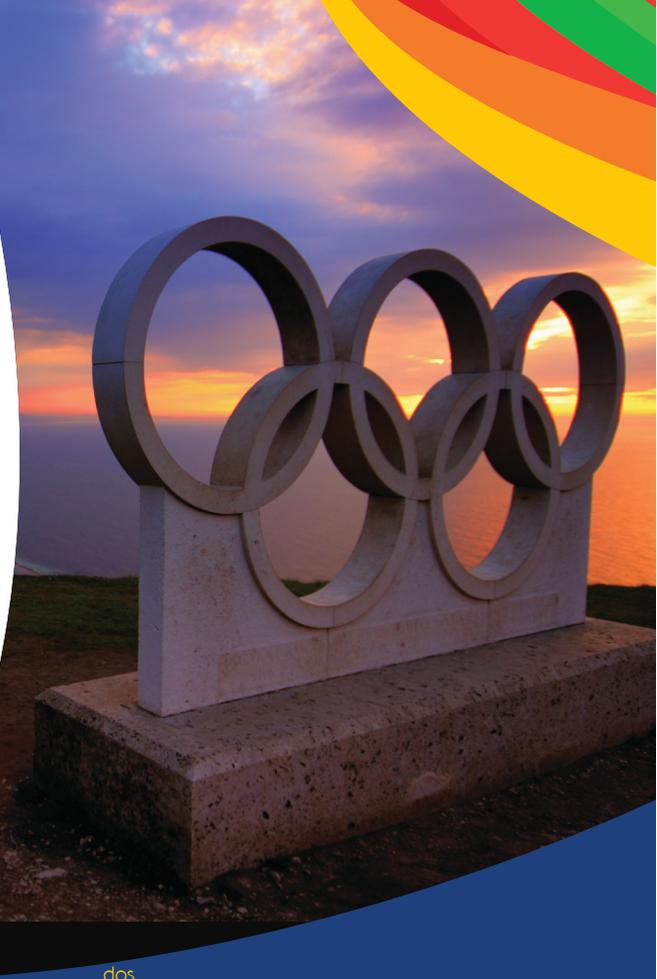
Nível B

Atletas de Alto Rendimento

Nível A

Nível B

Nível C



dos
zero
aos
Jogos
Olímpicos



dos
zero aos Jogos
Olímpicos 

No berço, tendo o céu como limite



GOVERNO
DOS AÇORES

