

A ANIMAÇÃO DESPORTIVA E OS TEMPOS LIVRES

Dr. Bruno Alves
Animador Sociocultural

1.1 – Actividades Desportivas

1.1.1 - A actividade desportiva e os tempos livres

Após a Revolução Industrial e a Segunda Guerra Mundial, várias correntes apoiaram uma prática desportiva aberta a todos. Esta perspectiva surgiu com a diminuição do tempo de trabalho, contribuindo para tornar a prática desportiva uma opção para a ocupação dos tempos livres. O impacto de um dia de trabalho, e de um ano quase sem férias, veio dar uma enorme importância ao aproveitamento dos tempos livres. A prática desportiva alargou-se a todas as classes sociais, através de programas destinados a fomentar um actividade física e desportiva regulares. Verificou-se um enorme crescimento do fenómeno desportivo, que levou à criação de relações dinâmicas com outros campos da sociedade, como a psicologia ou a sociologia.

O aumento do tempo livre permitiu às populações realizarem actividades, que lhes proporcionassem momentos de lazer e recreação. Como refere Rui lança (2003: 22), citando Brito, «os tempos livres foram preenchidos com tarefas de semitrabalho, práticas em que o prazer deveria predominar sobre o trabalho, como por exemplo, dançar, tocar piano, aprender línguas, tarefas cujo o objectivo era o bem-estar, o convívio, a diversão, os jogos, ou seja, as actividades lúdico recreativas».

A actividade desportiva tem vindo a assumir, cada vez mais, um papel importante na sociedade, que levou à divisão da prática desportiva em três campos:

- As praticas desportivas formais, ou seja, o sector federado, caracterizado por normas ou regulamentos definidos;
- As práticas desportivas não formais que se diferenciam pela descontinuidade, apesar de pressuporem também prática regular;

- As práticas desportivas informais, caracterizadas pela auto-suficiência e a auto-gestão.

Os três segmentos referidos complementam-se, permitindo que os valores e interesses inerentes à prática desportiva se adaptem à sociedade e a um público-alvo característico de cada prática.

Os clubes desportivos, as autarquias e as escolas, deveram cada vez mais ter a preocupação de adaptar e ir ao encontro das necessidades e interesses da sociedade de maneira a não se tornarem ultrapassados e desenquadrados das dinâmicas desportivas. Como afirma Neto (1997: 34) «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 as mudanças em curso a nível das estruturas sociais».

1.1.2 - Benefícios da actividade desportiva

O facto de vivermos numa sociedade em que o stress e as pressões são uma constante, a prática desportiva surge como uma actividade benéfica no combate às dificuldades criadas e existentes, transmitindo uma sensação de bem-estar e aumentando a capacidade das pessoas a nível físico, mental e social.

A nível da educação para a saúde, a actividade física assume um papel preponderante, apoiando-se nas estruturas educativas. Segundo Mota (1999) «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».

Os benefícios de uma actividade física frequente são visíveis em todas as idades. Nas crianças incute-se o hábito e o prazer pela prática desportiva e de um estilo de vida saudável, e nos idosos, a necessidade de manter o corpo activo e combater o sedentarismo.

Segundo o Instituto do Desporto de Portugal (2005) «A Actividade Física do Adolescente ou jovem Adulto – Promove um crescimento saudável e aumenta o

desempenho escolar; Enriquece o reportório psico-motor; Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, como o tabaco, a violência, o álcool, a dependência a outras substâncias e a adesão a dietas pouco saudáveis.»

A actividade física assume um papel importante no combate às mais variadas doenças (ex. doenças cardiovasculares, arteriosclerose, obesidade, osteoporose, doenças do aparelho respiratório), em cada uma destas doenças ajuda combater e a retardar os seus efeitos e consequências. Rui Lança (2003: 32) apud Carrol

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 actividade cerebral, aliviam as perturbações menstruais das mulheres, contribuem para a obtenção de um aspecto mais saudável da pele através do aumento do fluxo sanguíneo, etc.

1.1.3 - Tipologia de práticas desportivas

A actividade ou o exercício físico é uma acção inerente ao ser humano, desde sempre que o ser humano a utiliza como forma de recreação. Com o surgimento e evolução das modalidades, começaram a suceder-se as competições entre nações, regiões, cidades, entre outros, que vieram dar origem a uma variadíssima tipologia de actividades desportivas. As actividades informais, rapidamente deram origem a actividades formais com a criação de federações nacionais, ligas europeias, organismos mundiais, que organizam torneios e campeonatos. As actividades desportivas englobam as seguintes áreas: lúdico, competição, formação, saúde e social.

Para Cunha (1997), actualmente as actividades desportivas (formais, não formais e informais) englobam nove sectores:

- Escolar – subsistema integrado no sistema educativo, ocupando-se de toda actividade desportiva nas escolas (ex. disciplina de Educação Física e desporto escolar);

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

Os vários sectores englobam práticas desportivas formais ou não formais, sendo que para o animador os sectores e que este pode intervir com maior facilidade e desenvolver novas actividades desportivas é nos sectores do turismo, do trabalho e das autarquias.

1.2 – A Animação Desportiva

1.2.1 - 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. A Animação Desportiva enquadra-se na intervenção sociodesportiva, com o objectivo de promover e fomentar a participação social e a extensão da actividade como hábito de saúde, de formação e de diversão.

Na base do aparecimento da animação desportiva estava englobado o campo da recreação e era direccionada para as pessoas que procuravam outro tipo de orientação desportiva que não a formal. Posteriormente, e com o aparecimento de tipologias de prática e novas modalidades, a animação desportiva entrou no campo das estratégias desportivas e políticas, de forma alcançar objectivos que passam pelo melhorar e oferecer, cada vez mais, melhores condições às populações para desenvolverem as actividades físicas.

A animação desportiva surge com grande regularidade associada aos programas para preenchimento dos tempos livres, das férias escolares, das jornadas de convívio entre turmas ou escolas, do desporto escolar, no desporto para todos, em programas de exercício para a população idosa nas autarquias, atingindo um grande número de actividades e de pessoas.

A animação desportiva vai buscar muitas das suas características ao denominado «Desporto para todos», à disciplina de educação física e a outras áreas da educação. No desenvolvimento das suas actividades à que ter em conta um leque abrangente de modalidades, não só desportivas mas também jogos educativos que englobam conteúdos tradicionais, de lazer ou pré-desportivos. E 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 visa a realização de uma actividade continuada.

A aplicação da animação na área do desporto pode ser um bom recurso utilizado pelo animador para abranger todos os sectores da população, a este propósito Soria e Cañellas (1998: 23) referem que esta pode ser para todas as idades, crianças, jovens, adultos e idosos; para todos os níveis sócio económicos, culturais (centros de ensino, empresas, associações, etc.); a todos os sectores com problemas que podem requerer actuações especiais, pessoas desfavorecidas, mulheres, prisões, grupos étnicos, etc.

Segundo o Seminário realizado em Pamplona referenciado por Soria e Cañellas (1998: 25) «A animação desportiva faz parte da Animação Social entendida como um instrumento susceptível de ser utilizado por todas as componentes do sistemas desportivos cujos objectivos básicos seriam: animar e estimular os diferentes sectores da sociedade (crianças, jovens, pessoas desfavorecidas.) promovendo a ocupação do seu tempo livre, mediante as actividades físico-desportivas, entendidas como sector lúdico-recreativo, que potencia a relação social e a saúde».

Os objectivos da Animação Desportiva incidem no bem-estar físico, mental e social, criatividade, na diversão e no prazer de participar.

1.2.2- Características da Animação Desportiva

A animação desportiva integra os valores lúdicos dos jogos desportivos. Lima (1994) refere os três campos em que a animação desportiva se deve apoiar:

- 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;
- Os valores lúdicos que intervêm no processo de animação ao introduzirem o hedonismo e a regra, viabilizando e dinamizando a recreação na perspectiva pedagógica;
- A inserção e utilização da motricidade humana na animação, por meio de matérias desportivas operacionais, que determinam o campo da animação desportiva abrangidas pela ciências da Educação Física e do Desporto.

A animação desportiva conquistou o seu próprio espaço dentro da animação e do sistema desportivo. Cada vez mais se recorre à animação no desenvolvimento das actividades desportivas e exercício físico, com o intuito de aumentar o número de participantes e o seu nível de motivação. Os programas de animação para o pré-escolar, 1º e 2º ciclos e secundário incluem a animação desportiva nas actividades curriculares. Os objectivos não são proporcionar ou aperfeiçoar técnicas de modalidades específicas, mas sim promover o contacto com o maior número de actividades possível que se destinam a gerar um elevado grau de adesão e

interacção, entre os participantes.

Para Lima (1994), os três campos determinantes no processo global da dinamização e animação de actividades desportivas são: quando a animação ocupa socialmente o lazer, a operacionalização é facilitada e dinamizada pelos sentimentos criados; deve integrar os valores lúdicos inerentes aos jogos desportivos, assumindo um carácter social, produto da relação sociedade vs actividade lúdica; para ser abrangida pelo campo das ciências do desporto, a animação desportiva deve integrar jogos desportivos cujo objecto operacional seja o movimento.

A contribuição da animação desportiva para a formação e desenvolvimento dos participantes deve ir mais além do que a componente física, deve contribuir para o desenvolvimento psíquico e servir como exemplo de espírito e ética desportivos. O animador, como responsável pela actividade e o seu conteúdo deve guiar o participante para que este tenha um comportamento e atitudes que se enquadrem dentro do espírito desportivo e da saudável competição. Ao surgir como uma alternativa às competições desportivas, a animação desportiva assume um papel mais social, que se adapta ao público-alvo à realidade em que e encontra inserida, em que o mais importante é a satisfação do participante e não resultado obtido. 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 físicos e complementares respeitadores, tanto do ambiente envolvente como da integridade humana.

A animação desportiva é o resultado da ligação da actividade e recreação desportiva com as técnicas da animação, uma vez que se baseia nas técnicas da animação, que se apoiam em pedagogias e actividades participativas.

1.2.3 - A Animação Desportiva e o «Desporto para todos»

Como já foi referido anteriormente, a animação desportiva foi buscar muitas das suas características ao denominado «desporto para todos», uma vez que esta assenta nos mesmos pressupostos sociais e desportivos.

Na perspectiva de Soria e Cañellas (1998: 41) o «desporto para todos» terá sido um produto da intervenção dos poderes políticos, que terão proporcionado a prática físico-desportiva em toda a sociedade, tanto de actividades como de instalações desportivas, que foi incluído no processo de democratização social do país como mais um elemento de qualidade de vida”.

O «desporto para todos» é uma realidade em alguns países abrangendo, cada vez mais, elevadas percentagens da população, que procuram combater ou evitar problemas de saúde, divertir-se, melhorar a sua condição física, entre outros aspectos. Esta política alargou-se a Portugal, onde se tem verificado nas últimas décadas um esforço por parte do poder central, e por entidades particulares, em dotar as localidades de infra-estruturas que proporcionem uma actividade física regular e com qualidade. Numa primeira fase o “desporto para todos” era considerado um complemento ao antigo desporto, sendo que viria posteriormente a evoluir para diferentes variáveis com o auxílio da animação e recreação desportiva.

Para Alturas (2000: 7), na revista Desporto, «as populações tomaram progressivamente consciência de que o acesso à prática desportiva constitui um direito do indivíduo. Parece, incontestável assim, que o desporto ocupa actualmente um lugar de destaque na vida de qualquer comunidade».

Seguindo a ideia de que o desporto é mesmo para todos, devem criar-se programas desportivos e estruturar o sistema desportivo. As actividades desportivas para todos abrangem um grande número de participantes e de situações e devem evidenciar os aspectos lúdicos e recreativos. Soria e Cañellas (1998: 42), referem que os programas de «desporto para todos» contemplam prioritariamente objectivos colectivos, que partem das características individuais. Concebido nesta perspectiva, o «desporto para todos» assume o carácter autêntico do Desporto popular.

Para Lança (2003: 65), os programas de «desporto para todos» têm como principal finalidade a diversão em vez do elevado rendimento desportivo, a actividade física converte-se num meio em que cada pessoa tenta alcançar os seus

próprios objectivos (saúde, relaxação, socialização, diversão, entre outros) e a inexistência de grandes regras ou imposições, o que leva pessoa a organizar o seu programa desportivo solicitando a ajuda de técnicos e médicos, mediante a sua idade, o seu sexo, as condições físicas, o seu historial desportivo, entre outros.

Estas características fazem com que a animação desportiva seja indicada como um elemento de dinamização que estimula a prática de desporto, pela capacidade de interligar o participante a actividade.

A interacção entre o «desporto para todos», o desporto de lazer e a animação desportiva, tem originado o desenvolvimento de actividades específicas, onde surgem atitudes e comportamentos em que todos os participantes, assumem uma participação activa.

1.3 – Programas de Animação Desportiva

1.3.1 - Tipologia de animações desportivas

A animação desportiva não tem parâmetros delimitados, uma vez que esta varia consoante um conjunto de factores, é o resultando da ligação entre um conjunto de espaços e locais e entre diversificadas modalidades e actividades, que a transforma numa acção sem limites, baseada na imaginação.

Lança (2003: 83-98), aponta os três factores que influenciam e condicionam o planeamento das actividades de animação desportiva, são eles: o local, a incidência e a idade.

O local, uma vez que as actividades realizam-se em territórios diversos, podendo ocorrer em aldeias, bairros ou cidades e em espaços diferentes (pavilhões, piscinas, ginásios e na natureza). Quanto à incidência, esta encontra-se centrada em três ênfases: o desportivo, o educativo e o social. Por fim, a idade que assume um papel preponderante, uma vez que as actividades devem ser adaptadas consoante o nível de destreza e capacidade físico-motora dos participantes.

Num projecto de animação desportiva, deve ter-se em conta todos estes factores condicionantes, tendo as actividades sido adaptadas: ao local (à cidade, aos equipamentos desportivos e ao meio envolvente); incidindo nos ênfases

desportivo (na tentativa de que os participantes aperfeiçoarem o seu desempenho nas actividades), educativo (na tentativa de atingir objectivos no âmbito da educação) e social (visando a aproximação entre as crianças das diferentes escolas e das diferentes classes sociais); em relação à idade deve ser tomada em linha de conta a idade dos participantes, na escolha e definição das actividades e técnicas a aplicar.

1.3.2 - Animação Desportiva nas Escolas

É conhecida a importância da instituição escolar no processo de aprendizagem de valores, da educação técnica, social e moral no indivíduo. Sendo que a disciplina de Educação Física, têm um papel fulcral na transmissão desses valores, uma vez que é dinamizada numa idade muito importante da definição da personalidade, criando desde cedo os hábitos desportivos, e é o sector desportivo que dinamiza mais actividades dirigidas à faixa etária dos 5 aos 16 anos.

A ligação entre as tradicionais aulas de Educação Física e a animação desportiva deverá ser feita de uma forma harmoniosa, servindo a segunda para complementar a primeira. Seguindo o exemplo do desporto escolar, verificamos que este surge como o resultado dos ensinamentos proporcionados pelo primeiro, mas sem a pressão da avaliação quantitativa, possibilitando ao participante uma actividade onde predomina o prazer e a recreação. Sendo que, o actual quadro do desporto escolar derivou para um clima mais próximo do treino desportivo, retirando-lhe a componente edonística original da animação desportiva.

Segundo Lima (1994), a animação desportiva nas instituições escolares (desde o 1º ciclo ao secundário) pode ser realizada em vários campos:

- 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;
- Actividades regulares em que voluntariamente os alunos participam com alguma frequência;

- Actividades mistas, que como o próprio nome indica, misturam as duas anteriores (ex. torneios inter-turmas, que decorrem, por vezes durante as aulas ou nos espaços livres).

No decorrer do programa curricular da Educação Física, devem cada vez mais surgir aproximações à animação, à educação e à recreação, utilizando características principais de todas. É importante a necessidade de programar actividades que abranjam todos os grupos dentro das escolas e todas as escolas do mesmo ciclo, com o intuito de estimular uma melhor e maior prática da actividade desportiva, oferecendo inúmeras alternativas à tradicional disciplina e conjugando todas as técnicas para que se consiga concretizar a abrangência pretendida.

1.3.3 - Animação Desportiva nas Autarquias

Nos últimos anos têm surgido vários programas dinamizados pelas autarquias com o objectivo de favorecer e proporcionar uma prática desportiva de âmbito informal ou não formal aos seus munícipes, de modo a atingirem um segmento da sua população que não possui uma prática regular. As autarquias assumem um papel preponderante na dinamização e criação de projectos de animação desportiva que abranjam uma grande parte da população.

Para Constantino (1994: 92), o papel dos Municípios como agente democratizador e nivelador do acesso dos cidadãos ao uso do desporto, baseia-se em três pressupostos: valorizar o papel cultural do desporto junto do cidadão; diversificar as ofertas de condições para o adequado uso desportivo do tempo livre, designadamente para as camadas sociais com mais dificuldades de acessibilidade; colocar o cidadão no centro e na razão directa das próprias actividades, o que se supõe que seja considerado não apenas como consumidor, mas também como gestor e animador das próprias actividades em que participa.

Em relação às crianças e jovens em idade escolar as autarquias assumem um papel importante, facilitando o acesso à actividade desportiva num contexto extra-escolar (através da elaboração de projectos de animação desportiva) funcionando como um complemento à actividade escolar, ou proporcionando os

meios que permitam as actividades desportivas em meio escolar.

Constantino (1994: 115) refere que «Face à organização do poder político em Portugal e à estruturação do aparelho de Estado, as Autarquias, como filamento terminal desse aparelho, são um local estratégico fundamental à adequada solução pública das necessidades de prática desportiva das crianças e jovens em idade escolar».

As autarquias, a nível nacional, têm nos últimos anos, apostado cada vez mais na elaboração e implementação de projectos de animação desportiva, surgindo um pouco por todo o país um grande número de projectos, por exemplo as «Farensíadas» (Faro), os «Jogos do Seixal» (Seixal), entre muitos outros. Estes projectos são direccionados a toda a população e visam proporcionar espaços de lazer e recreação.

BIBLIOGRAFIA

ALTURAS, Alexandra – *Desporto e Autarquias* - Projectos Desenvolvidos pelas Autarquias em prol do desenvolvimento local. Revista Desporto. Ano III – Nº 2 (Março/Abril 2000).

AA.VV. – *Seminário Internacional de Gestão de Eventos Desportivos*. Centro de Estudos e Formação Desportiva Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto, 2001.

CARROL, S. – *Viver Melhor*. Guia de Saúde para Toda a Família. Lisboa: Verbo, 1992.

CONSTANTINO, José Manuel – *Desporto e Municípios*. Cultura Física. Lisboa: Livros Horizonte, 1994.

CUNHA, L. – *O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento*. Lisboa: FMH, 1997.

LANÇA, Rui – *Animação Desportiva e Tempos Livres - Perspectivas de organização*. Lisboa. Editorial Caminho, 2003.

LIMA, A – *A Educação Física de Recreação como Meio Pedagógico Estruturado de Comunicar a Animação Desportiva Escolar*. Tese para a obtenção do grau de Mestre. Coimbra: Universidade de Coimbra, 1994.

MONTEIRO, José Carlos – *Desporto*. Porto: Edições ASA, 1997.

MOTA, J. – *Educação e Saúde*. Desporto e saúde. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1999.

NETO, Carlos – *Jogos & Desenvolvimento da Criança*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 1997.

RAMOS, Ana, OLIVEIRA, Jorge & CARVOEIRA, Rui – *Animação Desportiva para Jovens*. Coimbra: Livraria Almedina, 2001.

SORIA, Miguel Angel & CAÑELLAS, Antonia - *La Animación Deportiva*. 2ª Edición. Barcelona: INDE Publicaciones, 1998.

Dados do autor

Licenciatura em Animação Cultural e Educação Comunitária.

Animador Sociocultural na Câmara Municipal do Entroncamento.

Formador na área da Animação Sociocultural.

Treinador de futebol de crianças entre os 8 e os 10 anos.

Praticante federado da modalidade de futebol desde 1991.

Membro da direcção da delegação regional de Lisboa e Vale do Tejo da APDASC – Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural.

Blog: <http://oanimadorculturaledesportivo.blogspot.com>