

Hooray

Compêndio de práticas na Europa & Quadro de autoavaliação

AUTORES:

Chiara Ciacchella,¹ Barbara Collacchi,¹ Giuseppina Mandarinò,² Francesca Cirulli¹

¹ Centro de Ciências Comportamentais e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

² Relações Externas e Assuntos Internacionais, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

2024



Co-funded by
the European Union

Juventude para a Saúde Mental dos Jovens através da Atividade Física - HOORAY

SOBRE O PROJETO HOORAY:

Juventude para a saúde mental dos jovens através da atividade física - HOORAY

Mesmo antes da pandemia, a saúde mental dos jovens, especialmente dos adolescentes, tem vindo a diminuir. O projeto HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) visa responder a este desafio explorando o impacto e a influência positiva que a atividade física e o desporto podem ter na melhoria do bem-estar geral e da saúde mental dos jovens.

Com base nas orientações da UE em matéria de atividade física, a equipa do projeto irá recolher boas práticas e desenvolver recursos educativos e um centro de conhecimentos em linha para professores, animadores de juventude, treinadores, pais e outro pessoal que trabalhe com adolescentes que pretendam prestar mais atenção à saúde mental e à atividade física benéfica para a saúde e dar prioridade à participação e ao bem-estar dos jovens em detrimento do desempenho e dos resultados.

Estes recursos e atividades serão direcionados tanto para os jovens que já são fisicamente ativos ou inscritos em atividades desportivas, como para aqueles que estiverem inativos e/ou abandonaram o desporto.

Os jovens desempenharão um papel fundamental ao olharmos mais de perto para a atividade física através das lentes dos adolescentes e explorarmos como eles percebem o desporto e o seu impacto no seu bem-estar.

O projeto HOORAY teve início em 1 de janeiro de 2023 e prolongar-se-á por 30 meses, até 30 de junho de 2025. A reunião de arranque está agendada para 16 e 17 de fevereiro de 2023, em Munique, na Alemanha.

The logo for the HOORAY project, featuring the word "Hooray" in a pink, rounded, sans-serif font. The letter 'o' is stylized with a small circle above it, and there is a small pink comma-like shape below the 'y'.

Co-funded by
the European Union

Hooray



Co-funded by
the European Union

PROJETO:

Juventude para a saúde mental dos jovens
através da atividade física - HOORAY

PARCEIROS:



Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



@engsoyouth
www.engsoyouth.eu



Compêndio de práticas na Europa & Quadro de autoavaliação

Autores:

Chiara Ciacchella, Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

Barbara Collacchi, Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

Giuseppina Mandarino, Relações Externas e Assuntos Internacionais, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália

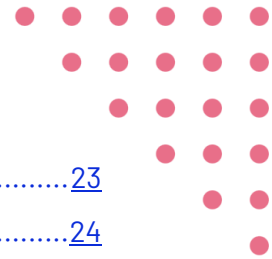
Francesca Cirulli, Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália



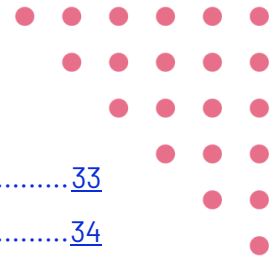
ÍNDICE

Introdução	7
Evidências científicas sobre a atividade física e a saúde mental dos adolescentes: o que funciona?	7
Vozes dos jovens	9
Compêndio de PRÁTICAS DE TRABALHO	10
Cavalos e borboletas	11
ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO	11
PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS	11
OBJECTIVOS DO PROJECTO	12
TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA	12
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA	13
EQUIPA	15
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO	15
RESULTADOS DO PROJECTO	16
EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO	16
FINANCIAMENTO	17
LIGAÇÃO E SÍTIO WEB	17
Cavalos e amigos	18
ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO	18
PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS	18
OBJECTIVOS DO PROJECTO	19
TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA	19
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA	21
EQUIPA	21
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO	21
RESULTADOS DO PROJECTO	22
EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO	22
FINANCIAMENTO	23

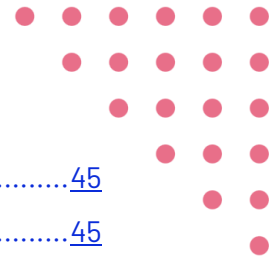




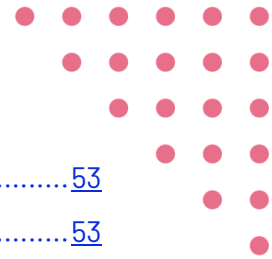
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u>	<u>23</u>
<u>Surf4specialneeds</u>	<u>24</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u>	<u>24</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u>	<u>24</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u>	<u>24</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>25</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>25</u>
<u>EQUIPA</u>	<u>25</u>
<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u>	<u>26</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u>	<u>26</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u>	<u>26</u>
<u>FINANCIAMENTO</u>	<u>26</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u>	<u>26</u>
<u>Mindfulness - Uma mente plena</u>	<u>27</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u>	<u>27</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u>	<u>27</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u>	<u>27</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>28</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>28</u>
<u>EQUIPA</u>	<u>28</u>
<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u>	<u>28</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u>	<u>28</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u>	<u>29</u>
<u>FINANCIAMENTO</u>	<u>29</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u>	<u>29</u>
<u>Corações de Gelo-Iceharts</u>	<u>30</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u>	<u>30</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u>	<u>30</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u>	<u>31</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>32</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>32</u>
<u>EQUIPA</u>	<u>32</u>



<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u>	<u>33</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u>	<u>34</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u>	<u>34</u>
<u>FINANCIAMENTO</u>	<u>34</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u>	<u>35</u>
<u>Vamos nadar para além das desvantagens-Let's swim beyond the handicaps</u>	<u>36</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u>	<u>36</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u>	<u>36</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u>	<u>36</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>37</u>
<u>ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>37</u>
<u>EQUIPA</u>	<u>37</u>
<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u>	<u>37</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u>	<u>38</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u>	<u>38</u>
<u>FINANCIAMENTO</u>	<u>38</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u>	<u>38</u>
<u>Programas de experiência Kacsakő</u>	<u>39</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u>	<u>39</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u>	<u>39</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u>	<u>39</u>
<u>TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA</u>	<u>40</u>
<u>EQUIPA</u>	<u>42</u>
<u>ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO</u>	<u>42</u>
<u>RESULTADOS DO PROJECTO</u>	<u>42</u>
<u>EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO</u>	<u>43</u>
<u>FINANCIAMENTO</u>	<u>43</u>
<u>LIGAÇÃO E SÍTIO WEB</u>	<u>43</u>
<u>Acampamento internacional #SMILE</u>	<u>44</u>
<u>ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO</u>	<u>44</u>
<u>PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS</u>	<u>44</u>
<u>OBJECTIVOS DO PROJECTO</u>	<u>44</u>



TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA	45
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA	45
EQUIPA	45
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO	45
RESULTADOS DO PROJECTO	45
FINANCIAMENTO	46
LIGAÇÃO E SÍTIO WEB	46
kreuz&quer - criss cross	47
COORDENADORES DE PROJECTOS	47
PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS	47
OBJECTIVOS DO PROJECTO	47
TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA	48
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA	48
EQUIPA	48
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO	49
RESULTADOS DO PROJECTO	49
EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO	49
FINANCIAMENTO	49
LIGAÇÃO E SÍTIO WEB	49
Tele-exercício para jovens	50
ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO	50
PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS	50
OBJECTIVOS DO PROJECTO	50
TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA	51
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA	51
EQUIPA	51
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO	51
RESULTADOS DO PROJECTO	51
EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO	52
FINANCIAMENTO	52
LIGAÇÃO E SÍTIO WEB	52
Mieli ja liike - Mente e Movimento	53



[ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO](#)53

[PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS](#).....53

[OBJECTIVOS DO PROJECTO](#)53

[TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA](#)53

[ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA](#).....53

[EQUIPA](#).....54

[ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO](#)54

[RESULTADOS DO PROJECTO](#).....54

[FINANCIAMENTO](#)54

[LIGAÇÃO E SÍTIO WEB](#).....54

[Quadro de autoavaliação](#)55



Introdução

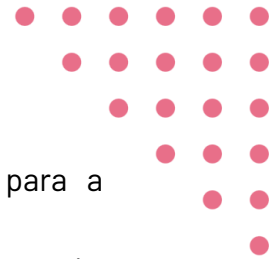
A adolescência é um período crucial na vida de um indivíduo em que ocorrem mudanças físicas, psicológicas e sociais significativas. Estas mudanças marcam a transição da infância para a idade adulta e expõem o indivíduo a várias influências positivas e negativas (Organização Mundial de Saúde, OMS, 2020). Questões como a desigualdade, a pobreza, os conflitos, as emergências humanitárias e a criação em famílias e ambientes disfuncionais podem aumentar a probabilidade de experiências adversas precoces, predispondo os adolescentes para problemas de saúde mental (OMS, 2020). Quanto maior for o número de fatores de risco a que os adolescentes estão expostos, maior é o potencial impacto na sua saúde mental (OMS, 2020). Atualmente, reconhece-se que a saúde mental precária é uma das principais causas de incapacidade entre os adolescentes e, de acordo com uma estimativa recente, 1 em cada 7 adolescentes sofre de perturbações mentais (OMS, 2021). Face a esta emergência, a OMS delineou várias diretrizes que oferecem oportunidades para promover o bem-estar e prevenir a má saúde mental entre os adolescentes (OMS, 2020).

Entre eles, um crescente corpo de evidências sugere que a atividade física pode contribuir para prevenir e mitigar o sofrimento psicológico dos adolescentes (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). A atividade física é definida como "movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que aumenta substancialmente o dispêndio de energia" (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; OMS, 2022); é um termo genérico que inclui diferentes subcategorias, como o exercício, o desporto, as actividades de lazer, a dança e outras (Corbin et al., 2000).

Evidências científicas sobre a atividade física e a saúde mental dos adolescentes: o que funciona?

Como ponto de partida para o projeto H0ORAY, a literatura científica relativa à associação entre a atividade física e a saúde mental nos adolescentes foi analisada em pormenor.

Foram realizadas três revisões rápidas, analisando os estudos que avaliaram o impacto da atividade física em: 1) sintomas depressivos (24 estudos), 2) controlo da ansiedade (12 estudos), e 3) ideação e comportamento suicida em adolescentes (7 estudos). As revisões rápidas são uma forma de síntese de conhecimentos em que o processo de realização de uma revisão sistemática tradicional é simplificado e racionalizado para resumir as principais evidências sobre uma questão de investigação específica de uma forma eficiente em termos de recursos (Tricco et al., 2015). A seleção de estudos



seguiu protocolos de revisão sistemática padrão, com análise adaptada para a abordagem de revisão rápida.

A metodologia e os resultados das revisões rápidas são pormenorizados no documento HOORAY "What works? Orientações baseadas em evidências sobre atividade física e saúde mental em adolescentes"

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

As revisões rápidas revelam o potencial da atividade física como uma intervenção não farmacológica para a depressão dos adolescentes. Além disso, a atividade física e as intervenções baseadas no desporto podem ser métodos eficazes para melhorar a gestão da ansiedade e reduzir o risco de ideação e comportamento suicida nos adolescentes.

As revisões rápidas também destacam os possíveis mecanismos subjacentes a estes efeitos positivos. Os elementos que mais parecem contribuir para a promoção da saúde mental dos adolescentes através da atividade física são 1) encorajar uma variedade de atividades físicas com diferentes níveis de intensidade para ir ao encontro das preferências e capacidades dos adolescentes, apoiando simultaneamente as necessidades específicas dos mais vulneráveis; 2) criar um ambiente de apoio e inclusão nos clubes desportivos para fomentar interações positivas entre pares, potenciando os laços sociais como um aspeto protetor contra o stress e a ansiedade.

Além disso, foi realizada outra pesquisa bibliográfica para recolher as principais revisões gerais sobre o papel da atividade física na promoção da saúde mental dos adolescentes, consultando bases de dados científicas internacionais (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles e Biblioteca Cochrane). Uma revisão geral resume os resultados de várias revisões existentes e representa um dos níveis mais elevados de evidência. As revisões gerais permitem uma comparação fácil entre revisões e podem ser úteis para comparar resultados e elaborar diretrizes.

A estratégia de pesquisa consistiu na utilização de palavras-chave relacionadas com os conceitos de atividade física/desporto, adolescência e saúde mental, selecionando 13 revisões gerais. Analisando o conteúdo das 13 revisões guarda-chuva, verifica-se que o exercício (por exemplo, aeróbica, resistência, peso) é o tipo de atividade física mais abordado, seguido do desporto, da dança e do ioga. A depressão é o resultado mais investigado, seguido da ansiedade e da autoestima. Outros resultados no domínio da saúde mental que surgem, em menor grau, são a ideação suicida e as competências sociais. As revisões gerais apresentam resultados consistentes com as conclusões das três revisões rápidas, salientando a associação entre a atividade física e os resultados positivos em termos de saúde mental.

As revisões gerais referem que um jovem com depressão deve ser encorajado a seguir um programa de exercício físico supervisionado (Campisi et al., 2021), em coerência



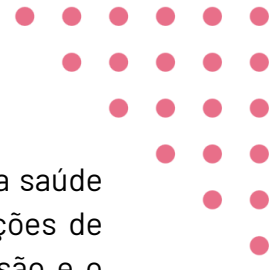
com as orientações emitidas pelo National Institute for Health and Care Excellence (NICE) do Reino Unido. Como exemplo, exercícios aeróbicos e de resistência, com intensidade moderada-vigorosa, são relatados como um tratamento auxiliar para melhorar os sintomas depressivos em adolescentes (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Além disso, a participação dos adolescentes em desportos individuais e de equipa é incluída como um possível fator preventivo da depressão (Boelens et al., 2022).

As revisões sistemáticas revelam um efeito promissor dos desportos, particularmente dos desportos coletivos, e do ioga na redução dos sintomas de ansiedade (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Especificamente, uma revisão sistemática recente recomenda a participação em sessões de ioga de 30 minutos, pelo menos 2-3 vezes por semana, durante um total de 6-12 semanas, para obter melhorias significativas nas medidas de ansiedade (James-Palmer et al., 2020).

O exercício e o desporto também podem ter um impacto positivo na autoestima (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), no entanto, onexo causal entre as variáveis permanece pouco claro (Biddle et al., 2019). Isso pode ser devido à complexidade do conceito de autoestima, que pode ser visto como um construto multidimensional caracterizado por vários subdomínios (Biddle et al., 2019). Em sua revisão, Biddle e colegas sugerem que o subdomínio mais relevante a ser considerado como um resultado das intervenções de atividade física poderia ser a "autoestima física", que inclui percepções sobre a imagem corporal, bem como capacidades e habilidades físicas (Biddle et al., 2019).

Vozes dos jovens

Para além de recolher provas científicas, um dos objetivos do projeto HOORAY é explorar as percepções, pensamentos e vozes dos adolescentes sobre a atividade física como uma ferramenta para promover a sua saúde mental. Para este efeito, o estudo "Youth voices" (<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>) recolheu entrevistas semi-estruturadas de adolescentes de diferentes países europeus e analisou-as utilizando uma metodologia dedutiva-indutiva baseada na estrutura PERMA. De acordo com o quadro PERMA, a saúde mental não pode ser definida simplesmente pela ausência de estados psicológicos negativos. Os cinco domínios do modelo PERMA (Emoções Positivas, Envolvimento, Relações, Significado e Realização) (Seligman, 2011) contribuíram para resumir o conteúdo das entrevistas, destacando os possíveis benefícios que os adolescentes podem obter através da atividade física.



De acordo com os conteúdos recolhidos, a atividade física, além de melhorar a saúde física, permite experimentar emoções positivas, bem como estabelecer relações de apoio com colegas e adultos num ambiente estimulante que enfatiza a inclusão e o sentimento de pertença. Além disso, os adolescentes referiram estar totalmente absorvidos e empenhados durante as sessões de atividade física e encontrar alívio para as suas vidas quotidianas stressantes. Descreveram também a atividade física como algo significativo que contribui para um maior sentimento de realização pessoal e para o desenvolvimento de novas competências.

Compêndio de PRÁTICAS DE TRABALHO

A recolha de provas científicas e as entrevistas confirmam o importante papel que a atividade física pode ter na promoção da saúde mental dos adolescentes. No entanto, é de salientar que os benefícios dependem de "como", "quanto" e "onde" a atividade é oferecida aos adolescentes. Por esta razão, é crucial identificar e partilhar as práticas que funcionam (também referidas como "boas práticas") sobre como conduzir programas baseados na atividade física centrados nas necessidades específicas dos adolescentes.

Estas práticas são soluções organizacionais ou processuais que reúnem exemplos, procedimentos e experiências passadas, devidamente formalizados em regras ou planos que podem ser seguidos e repetidos.

A este respeito, o projeto HOORAY envolve o desenvolvimento de um Compêndio de Práticas, recolhidas em toda a Europa, relativamente à utilização da atividade física como uma ferramenta para promover a saúde mental dos adolescentes.

É importante notar que a Comissão Europeia concebeu o Portal das Melhores Práticas para ajudar a encontrar informações fiáveis sobre práticas implementadas reconhecidas como melhores ou promissoras para melhorar a saúde pública na Europa. No contexto desta iniciativa, foi lançado um convite à apresentação de melhores práticas no domínio da saúde mental: o convite apoia a recolha de ações baseadas numa abordagem global da saúde mental, que inclui a atividade física. A este respeito, seria estimulante contribuir para esta iniciativa partilhando as práticas recolhidas no Compêndio HOORAY no portal.



Cavalos e borboletas

O projeto Horses & Butterflies foi concebido para testar o potencial do exercício de volteio equestre na promoção do bem-estar psicológico e físico de jovens raparigas que sofrem de anorexia. A fundamentação científica subjacente ao projeto sugere que a atividade de volteio equestre e o forte envolvimento emocional que o cavalo evoca podem facilitar o trabalho terapêutico de reapropriação da imagem corporal, que nesta patologia é percecionada de forma distorcida e disfuncional.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Centro de Ciências Comportamentais e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália
2. Centro de Distúrbios Alimentares USL Umbria 1, Umbertide, Itália
3. Organização Europeia da Cultura e do Desporto (ECOS)
4. Comité Regional da Úmbria Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE), Perugia, Itália
5. Centro Equestre San Biagio, Perugia, Itália

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para a inscrição dos participantes:

- adolescentes do sexo feminino (15-20 anos) com um diagnóstico de anorexia em tratamento ambulatorio;
- Índice de Massa corporal < 16;
- ausência de experiência equestre anterior; alergias ou fobia a cavalos.

Oito raparigas, em tratamento ambulatorio para a anorexia no Centro de Distúrbios Alimentares USL Umbria1, preencheram os critérios de inclusão e foram inscritas no projeto. As oito participantes foram distribuídas aleatoriamente por dois grupos: 4 para o grupo de salto equestre e 4 para o grupo de controlo (sem atividade equestre). Um participante do grupo de salto equestre desistiu, pelo que a amostra final foi constituída por 7 participantes (grupo de salto equestre n=3; grupo de controlo n=4).



OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era testar a adequação de uma intervenção de atividade física baseada no salto equestre concebida para adolescentes com anorexia.

A intervenção de volteio equestre foi concebida para:

- obter uma perceção mais saudável da imagem corporal e melhorar a gestão da ansiedade;
- estabelecer relações positivas entre todos os membros do projeto (os beneficiários, os cavalos e a equipa);
- aumentar o índice de massa corporal.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

A atividade desportiva foi realizada durante 3 meses (dezembro de 2019-março de 2020) e incluiu 10 sessões de atividades de salto equestre.

O salto equestre é uma disciplina que combina ginástica artística e equitação: os saltadores executam exercícios de ginástica ao ritmo da música, coordenando os movimentos do corpo com o cavalo, que é conduzido em círculo por um treinador equestre experiente (lounge).

Esta disciplina promove a capacidade de entrar em contacto com o cavalo, melhorando as capacidades físicas (coordenação, equilíbrio, agilidade e ritmo) e psicológicas (concentração, gestão emocional, criatividade e expressividade). Além disso, o volteio pode ser praticado em pequenos grupos (2 a 6 elementos), o que facilita o estabelecimento de relações entre os membros da equipa (volteadores, espreguiçadeiras e cavalos).



Cada sessão começava com a atividade de preparação do cavalo selecionado para a sessão de intervenção. Esta atividade foi importante como primeira abordagem ao cavalo. O objetivo era aprender: 1) informação básica sobre o bem-estar do cavalo, 2) comunicação correta (contacto ocular, tátil e vocal) e manuseamento do cavalo e, 3) técnicas e ferramentas para o maneio e arreios. Esta atividade inicial é também essencial para estabelecer uma relação de confiança entre os participantes e o cavalo.



Em seguida, os participantes efetuaram exercícios de aquecimento (exercícios respiratórios, exercícios de orientação e extensão do corpo, exercícios de percepção dos pés) destinados a melhorar a consciência corporal. O aquecimento incluía também a aprendizagem dos exercícios básicos de salto num barril de salto. Isto permite aos participantes melhorar as suas capacidades de agilidade, coordenação e equilíbrio antes de efetuarem os exercícios a cavalo.



De seguida, os participantes realizaram um treino a cavalo no qual aprenderam exercícios de salto, escolhidos propositadamente para aumentar a expressividade corporal e a criatividade. Esta atividade foi concebida para criar um espírito de equipa, fomentando os laços entre os participantes, o cavalo e os treinadores.



Uma vez terminada a atividade de salto, os participantes prepararam o cavalo e levaram-no de volta para os estábulos. A atividade terminou com um briefing informal entre os participantes e a equipa do centro equestre.

ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

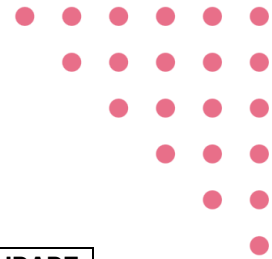
Duração do programa de atividade física - 3 meses (dezembro de 2019-março de 2020) para um total de 10 sessões

Frequência das sessões - semanal

Duração de cada sessão - 60-90 min.

Local das sessões - Centro Equestre San Biagio, Perugia, Itália

As atividades foram organizadas em 4 fases (ver Quadro 1).



Quadro 1. Metodologia de intervenção e fases de trabalho

ACTIVIDADE	CONJUNTO E FERRAMENTAS DE TRABALHO	EXERCÍCIO	DURAÇÃO	MODALIDADE DE TRABALHO
1st fase: sessão 1				
Abordagem e preparação do cavalo	Caixa e caneta redonda; Ferramentas de limpeza; Arnazes para saltos	Preparação, tratamento dos cavalos e observação	60-90 min	Trabalho de grupo
2nd fase: sessão 2-3				
Tratamento de cavalos	Estável; Ferramentas de limpeza; Arneses para saltos	Tosquia	30 min	Trabalho de grupo
Exercícios de consciência corporal	Estável	Exercícios respiratórios individuais, exercícios de orientação e de extensão, exercícios de percepção dos pés, exercícios sobre um barril de salto	20 min	Trabalho de grupo
Contacto com o cavalo	Estável	Contacto ocular, tátil e vocal com o cavalo e maneio	10 min	Trabalho individual
3rd fase: sessão 4-10				
Tratamento de cavalos	Estável; Ferramentas de limpeza; Arneses para saltos	Tosquia	10 min	Trabalho de grupo
Exercícios de consciência corporal	Estável	Exercícios respiratórios individuais, exercícios de orientação e de extensão, exercícios de percepção dos pés, exercícios sobre um barril de salto	15 min	Trabalho individual
Salto em altura	Arena coberta	Exercícios motores a cavalo com arnês de volteio; exercícios específicos de volteio	30-40 min	Trabalho de grupo
4th fase: cada sessão				
Atividade conclusiva	Estável	Preparação final, arrefecimento e partilha de feedback	10 min	Trabalho de grupo



EQUIPA

O projeto foi conduzido por uma equipa multidisciplinar de profissionais qualificados em saúde mental e intervenções assistidas por equinos, tal como exigido pelas Diretrizes Italianas para Intervenções Assistidas por Animais (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Os responsáveis pelo projeto foram um psiquiatra-psicanalista, especializado em Terapia Assistida por Equinos e habilitado como técnico de salto de primeiro nível da Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE), e um professor do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Perugia, especializado em Educação Assistida por Equinos e habilitado como técnico de salto de terceiro nível da FISE. Os responsáveis pelo projeto foram encarregues de planear e executar a parte metodológica da intervenção.



A equipa de intervenção era composta por profissionais especializados em intervenções assistidas por equinos e em volteio equestre: a equipa tomou conta dos participantes e dos cavalos durante as sessões de volteio equestre, monitorizando o seu bem-estar, organizando atividades para atingir os objetivos pré-determinados e promovendo uma boa relação entre os participantes e os cavalos.

Os psiquiatras do Centro de Distúrbios Alimentares USL Umbria 1 contribuíram para o recrutamento dos participantes.

Finalmente, os aspetos de investigação do projeto (recolha e análise de dados; divulgação científica dos resultados) foram realizados por uma equipa de investigadores do Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental (*Istituto Superiore di Sanità*, Roma, Itália). Esta equipa possui uma experiência reconhecida neste domínio, uma vez que elaborou as diretrizes italianas sobre intervenções assistidas por animais.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para avaliar os resultados, foram aplicados os seguintes questionários antes (T0) e no final do projeto (T1):

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) para avaliar os sintomas relacionados com as perturbações alimentares;



- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) para avaliar as dimensões psicopatológicas;
- Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI) para medir a ansiedade estado e traço;
- Relatórios de observação para monitorizar a atitude, a emotividade, o comportamento dos participantes durante a sessão e a relação com os cavalos e os membros da equipa.

Além disso, os valores do índice de massa corporal foram medidos antes (T0) e no final do projeto (T1).

RESULTADOS DO PROJECTO

Os resultados preliminares indicam um aumento da massa gorda e uma redução do peso da massa magra, uma melhoria dos sintomas de ansiedade e de perturbações alimentares (desejo de magreza, insatisfação corporal, problemas afetivos e perfeccionismo), bem como um aumento da sociabilidade dos participantes no grupo de salto equestre.



Estes resultados sugerem que o volteio equestre pode ser utilizado eficazmente no caso de perturbações alimentares como complemento de um tratamento abrangente da pessoa. A recuperação da consciência corporal é o principal aspeto em que a intervenção do volteio equestre pode desempenhar um papel importante, explorando a sinergia física e emocional entre o cavalo e o volteio.

EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

27 de junho de 2020 - Evento final do projeto e exposição de saltos no Centro Equestre San Biagio, em Perugia, Itália.

7 de dezembro de 2020 - Webinar em linha sobre o projeto H&B para o Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade de Perugia, Itália.

10-13 de abril de 2021 - Apresentação do projeto no 29th Congresso Europeu de Psiquiatria (EPA).

29 de setembro de 2023 - Apresentação de um poster na "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Roma, Itália.



FINANCIAMENTO

Projeto financiado pela Organização Europeia para a Cultura e o Desporto (ECOS) e pelo Comité Regional da Úmbria da Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE).

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%99Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>





Cavalos e amigos

A comunidade científica tem levantado repetidamente a questão das perturbações da saúde mental entre os jovens, agravadas pelas experiências perturbadoras resultantes da pandemia e das medidas restritivas de confinamento. A escola e a família parecem não conseguir manter o seu papel de agências primárias de socialização dos jovens, que, mesmo dentro dos grupos de pares, se sentem sozinhos, isolados e incapazes de gerir a sua angústia, manifestando sintomas de natureza psiquiátrica. De acordo com a gravidade destas condições, em muitos casos, é recomendado um período de residência na comunidade para encontrar uma saída.



O projeto Horses & Friends foi concebido para testar o potencial do desporto equestre como ferramenta complementar para promover o bem-estar psicofísico de adolescentes em tratamento de doenças psiquiátricas em comunidades terapêuticas.

ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Centro de Ciências Comportamentais e Saúde Mental, Istituto Superiore di Sanità, Roma, Itália
2. Centro de Reabilitação Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Itália
3. Comunidade Terapêutica "Villa Madre Chiara Ricci", Roma, Itália
4. Organização Europeia do Desporto e da Cultura (ECOS), Roma, Itália

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão para a inscrição:

- adolescentes (14-18 anos) que residem na comunidade terapêutica;
- ausência de experiência equestre anterior; alergias ou fobia a cavalos.

Dezoito adolescentes (10 do sexo masculino e 8 do sexo feminino), em tratamento de doenças psiquiátricas na comunidade terapêutica "Villa Madre Chiara Ricci" (Roma), preencheram os critérios de inclusão e foram incluídos no estudo. Os dezoito participantes foram distribuídos por dois grupos diferentes: 8 (4 homens e 4





mulheres) no grupo de atividade equestre e 10 (6 homens e 4 mulheres) no grupo de controlo (sem atividade equestre).

Um participante do grupo de atividade equestre e 5 do grupo de controlo desistiram e a amostra final foi constituída por 12 participantes (grupo de atividade equestre n=7; grupo de controlo n=5).

OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era testar a adequação de uma intervenção de atividade física baseada em atividades equestres concebida para adolescentes que vivem em comunidades terapêuticas.

A intervenção baseada no hipismo foi concebida para:

- alcançar a melhoria das dimensões psicopatológicas, a redução da ansiedade e dos sintomas depressivos;
- estabelecer relações positivas entre todos os membros do projeto (os beneficiários, os cavalos e a equipa), melhorar os traços de alexitimia;
- melhorar a postura, o equilíbrio e a coordenação motora.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

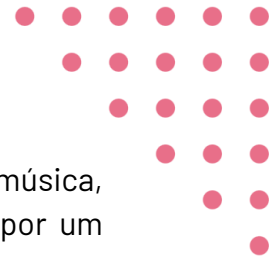
A intervenção equestre foi realizada durante 5 meses (fevereiro-junho de 2023), com sessões semanais e envolveu a combinação de diferentes atividades equestres organizadas da seguinte forma

Cada sessão começou com a fase de preparação dos cavalos seleccionados para a sessão de intervenção. Esta atividade foi importante como primeira abordagem ao cavalo. Tinha como objetivo a aprendizagem de: 1) informação básica sobre o bem-estar do cavalo, 2) comunicação correta (contacto ocular, tátil e vocal) e manuseamento do cavalo e 3) técnicas e ferramentas para o maneio e arreios.

Posteriormente, os participantes foram divididos em dois subgrupos que realizaram as atividades desportivas de equitação e salto em paralelo. Depois, os dois grupos trocaram de forma que todos os participantes tivessem realizado as duas atividades desportivas (equitação e salto) no final de cada sessão.

As atividades de equitação incluíram a aprendizagem de como montar individualmente o cavalo a passo e a trote dentro do picadeiro, e como executar figuras simples de equitação (por exemplo, círculos, volte, meio-volte, serpentina). Esta atividade promove o aumento da autoestima e do sentido de agência, a gestão da ansiedade e reforça a relação entre os participantes, o cavalo, os treinadores e os psicólogos do Centro de Reabilitação Equestre.

As atividades de salto equestre incluíram: 1) exercícios de treino muscular centrados na mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, ritmo e força e 2) exercícios básicos de salto equestre. O salto equestre é uma disciplina que combina a ginástica artística e a



equitação: os saltadores realizam exercícios de ginástica ao ritmo da música, coordenando os movimentos do corpo com o cavalo, conduzido em círculo por um treinador equestre experiente (lounge). A atividade tinha como objetivo promover a capacidade de entrar em contacto com o cavalo, melhorar as capacidades físicas (coordenação, equilíbrio, agilidade e ritmo) e psicológicas (concentração, memória, atenção, coragem, criatividade e expressividade), bem como facilitar a relação entre os membros da equipa (saltadores, espreguiçadeira e cavalo).

Uma vez terminadas as atividades de equitação e de volteio, os participantes prepararam os cavalos e levaram-nos de volta para os estábulos.

A atividade terminou com um briefing informal e um momento de convívio com os treinadores e os psicólogos do Centro de Reabilitação Equestre.

A sessão teve uma duração total de 70 minutos e a sequência das atividades propostas está resumida na Figura 1.

Figura 1. Atividades equestres durante a sessão de intervenção





ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 5 meses (fevereiro de 2023-junho de 2023)

Frequência das sessões - semanal

Duração de cada sessão - 70 min.

Local das sessões - Centro de Reabilitação Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Itália

EQUIPA

A equipa multidisciplinar era constituída por profissionais qualificados em saúde mental e intervenções assistidas por equídeos, tal como exigido pelas Diretrizes Italianas para Intervenções Assistidas por Animais (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

O gestor do projeto era um psiquiatra-psicanalista, especializado em Terapia Assistida por Equinos e um técnico de salto de primeiro nível da Federação Italiana de Desportos Equestres (FISE). O responsável pelo projeto foi encarregue de planear e executar a parte metodológica da intervenção.

A equipa de intervenção incluiu: psicólogos e psicoterapeutas que cuidam dos participantes durante a sessão de atividade equestre, monitorizam o seu bem-estar e definem a sessão para atingir os objetivos; um instrutor de equitação de primeiro nível da FISE e tratadores de cavalos certificados responsáveis pelo manejo dos cavalos durante a sessão, monitorizando o seu bem-estar e promovendo a relação entre o participante e o cavalo.

Os neuropsiquiatras infantis da comunidade terapêutica "*Villa Madre Chiara Ricci*" contribuíram para o recrutamento dos participantes.

Por último, uma equipa de investigadores do Centro de Ciências do Comportamento e Saúde Mental do *Istituto Superiore di Sanità*, Roma, Itália, procedeu à recolha e análise de dados e à divulgação científica dos resultados. Esta equipa desenvolveu as Diretrizes Italianas sobre Intervenções Assistidas por Animais.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para avaliar os resultados, foram aplicados os seguintes questionários antes (T0) e no final do projeto (T1):

- Escala de alexitimia de Toronto (TAS-20) para avaliar a alexitimia;
- Escala de Avaliação da Depressão de Hamilton (HAM-D) para avaliar a depressão;

- Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R) para avaliar as dimensões psicopatológicas;
- Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI) para medir a ansiedade estado e traço;
- Relatórios de observação para monitorizar a atitude, a emotividade, o comportamento dos participantes durante a sessão e a relação com os cavalos e os membros da equipa.

RESULTADOS DO PROJECTO

Embora a análise dos dados quantitativos não tenha revelado resultados estatisticamente significativos, surgiram tendências de melhoria clínica para o grupo que realizou as actividades equestres. Em particular, a maioria dos participantes mostrou uma tendência promissora para uma redução da depressão e das perturbações do sono.

Embora as análises estatísticas não pareçam sugerir que a intervenção tenha afetado os níveis de alexitimia e ansiedade, é importante notar que os relatórios de observação mostraram que os participantes estabeleceram progressivamente uma ligação emocional profunda com o cavalo e melhoraram a sua atitude em relação à equipa de intervenção e à atividade equestre em geral. Desde o início da atividade, foram registadas melhorias no envolvimento, comportamento e gestão emocional dos participantes durante as sessões de atividade equestre. A atividade equestre promoveu o aumento da autoestima e do sentido de agência e reforçou as relações entre os jovens participantes. Além disso, foram registadas melhorias na postura, no equilíbrio e na coordenação motora.

De acordo com os resultados preliminares, a atividade equestre parece ser benéfica para os adolescentes que vivem em comunidades terapêuticas, especialmente a nível socio-emocional. O contexto equestre pode ser um local seguro, complementar à comunidade, onde os adolescentes podem desafiar-se física e emocionalmente.

EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

10 de junho de 2023 - "Cavallo al Sole 2023" - Evento final do projeto com exibição de equitação e volteio no Centro de Reabilitação Equestre (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Roma, Itália.





13 de outubro de 2023 - Conferência "Saúde Mental dos Adolescentes: Possibilidades e Perspetivas de Intervenção" para a divulgação do projeto e dos seus resultados.

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pela Organização Europeia para a Cultura e o Desporto (ECOS).

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>



Surf4specialneeds

O projeto "Surf4specialneeds" tem como objetivo tornar o surf acessível aos jovens com necessidades especiais, oferecendo cursos gratuitos adaptados às capacidades e à sensibilidade dos jovens, promovendo assim a inclusão social, a interação e o conhecimento mútuo entre os voluntários e os jovens envolvidos em atividades de surf.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Surf4Children Onlus, Roma, Itália
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Itália

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Crianças e adolescentes entre os 10 e os 18 anos com necessidades especiais.

A atividade foi concebida para incluir participantes com vulnerabilidades sociais, deficiências intelectuais, síndromes genéticas, fibrose cística, diabetes e sobreviventes de cancro.



OBJECTIVOS DO PROJECTO

Oferta de cursos gratuitos de surf e atividades conexas a crianças e adolescentes com necessidades especiais e de cursos de psicomotricidade adaptados às capacidades e sensibilidades dos participantes.

Os cursos de surf são concebidos para:

- melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicofísico dos jovens com necessidades especiais e das suas famílias;
- melhorar as competências socio-emocionais e promover as relações interpessoais e a inclusão social;
- promover um estilo de vida saudável e um comportamento pró-ambiental (no contexto da atividade do Surf4Recycle);
- melhorar o equilíbrio e a coordenação motora.



TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Programa inovador de psicomotricidade baseado em atividades ligadas ao surf. Durante os meses frios, as atividades desportivas decorrem na piscina. A partir do final de junho, as atividades são realizadas no mar. A intervenção baseada no surf realiza-se todos os anos desde 2015.

As sessões (tanto na piscina como no mar) são caracterizadas por uma fase inicial de encontro e partilha entre os participantes, os familiares e o pessoal. Nesta fase, as atividades são explicadas e os participantes fazem exercícios de aquecimento "em terra". Esta fase inicial é essencial para melhorar certas capacidades psicomotoras funcionais ao surf e para criar um ambiente de grupo. A segunda fase inclui atividades na piscina ou no mar, com equipamento específico para a prática do surf. Os participantes entram na água com pessoal voluntário e treinadores e aprendem a remar na água numa prancha de surf e a apanhar as primeiras ondas. Para além das sessões de surf, o projeto inclui também sessões de ioga, sup e windsurf.



ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 4 meses de frio (janeiro-abril) e 4 meses de verão (junho-setembro)

Frequência das sessões - sessões diárias de segunda a sexta-feira

Duração de cada sessão - 90 min.

Local das sessões - Surf4Children Onlus, Roma, Itália; Banzai Surf School, Santa Marinella, Itália

EQUIPA

A equipa multidisciplinar é constituída por médicos especializados em pediatria e doenças raras, psicólogos, treinadores de surf qualificados e voluntários.

A equipa adapta as atividades do projeto às necessidades dos participantes. Os médicos e os psicólogos inscrevem os participantes e acompanham a sua evolução. Os treinadores, auxiliados por voluntários, supervisionam a execução das atividades desportivas durante as sessões.





ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para acompanhar os progressos, os médicos e os psicólogos realizam entrevistas com os participantes e observações qualitativas.

RESULTADOS DO PROJECTO

O projeto teve início em 2015 e foi reconfirmado por oito anos, com a participação de 50 jovens e respetivas famílias. Todos os participantes beneficiaram da atividade, tanto física como psicologicamente. O principal resultado do projeto é a integração dos participantes numa rede social baseada em princípios de igualdade, inclusão e valorização da diversidade. Através da atividade, os jovens estabeleceram laços significativos entre si e com o pessoal, experimentaram emoções positivas, aumentaram a autonomia e reabilitaram as capacidades motoras.



EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Durante o ano, a Surf4Children organiza eventos de convívio para os membros do clube e os participantes no projeto.

FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado por fundos 5xMille.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



Mindfulness – Uma mente plena

"Mindfulness- A full mind" é um projeto Erasmus+ concebido para proporcionar prevenção e apoio à saúde mental dos jovens, de acordo com o plano de ação Compass for Action on Mental Health and Well-being da Comissão Europeia. O projeto consiste num intercâmbio entre jovens de diferentes países europeus que visa incentivar a participação social e sensibilizar os jovens para os efeitos positivos da atenção plena e da meditação para uma vida mais equilibrada e feliz.

ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de Budapeste para o Desporto Internacional, Hungria
2. Youthfully Yours, Eslováquia
3. Juventude Ativa, Lituânia
4. Allianssi Youth Exchanges, Finlândia
5. Leste-Oeste Leste, Alemanha

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Os participantes no projeto eram um total de 30 jovens dos países parceiros do projeto (Hungria, Eslováquia, Lituânia, Finlândia e Alemanha), 20 mulheres e 10 homens, respetivamente, com idades compreendidas entre os 17 e os 30 anos.



OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era permitir que os jovens aprendessem novas formas de enfrentar os desafios mentais e de promover o seu bem-estar mental através de atividades físicas e da prática da atenção plena.

O projeto foi concebido para:

- Compreender melhor os desafios psicológicos e mentais causados pela pandemia de COVID-19, bem como a transição para a idade adulta em tempos tão turbulentos (os potenciais problemas incluíam ansiedade ou depressão);
- aprender formas de lidar com o stress, incluindo a gestão e a redução do stress, através da aprendizagem intercultural entre pares e da partilha de experiências e conhecimentos;
- reforçar as relações entre pares e a integração social, melhorar a comunicação e as competências interpessoais;

- promover a adoção de um estilo de vida mais saudável que possa contribuir para o bem-estar do indivíduo e da comunidade;
- ganham mais resistência e melhoram as suas capacidades físicas durante o evento.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O projeto ofereceu a oportunidade de praticar várias atividades centradas na atividade física, no ioga e na meditação durante uma semana inteira:

- caminhadas na natureza circundante (1 a 2 horas, 2 vezes durante a semana);
- jogos de bola e outros jogos de equipa (ad hoc, voleibol, futebol, tabuleiro, tag, etc.);
- Sessões de hatha Yoga (45 a 90 minutos durante 5 dias consecutivos) conduzidas por um instrutor certificado, os exercícios eram mistos, mas com ênfase nas técnicas de respiração;
- Sessões de meditação (15 a 20 minutos durante 5 dias consecutivos) conduzidas por um instrutor certificado e centradas na atenção plena.

ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 1 semana

Local das sessões - Bakonyzentlászló, Hungria

EQUIPA

A equipa multidisciplinar era constituída por formadores qualificados e animadores de juventude das organizações participantes.

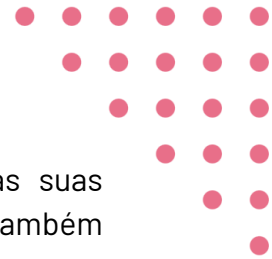
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

O projeto foi monitorizado e avaliado com base nas reflexões dos participantes e nos conhecimentos e contributos das organizações parceiras. A avaliação foi efetuada através de feedback oral, feedback escrito (os comentários, sentimentos e pensamentos foram recolhidos num quadro branco e podiam ser anonimizados) e feedback pessoal (sessões individuais com os participantes).

RESULTADOS DO PROJECTO

Todos os objetivos do projeto foram alcançados (embora apenas estivessem presentes indicadores qualitativos). Os resultados do projeto incluíram a aquisição de uma maior consciência dos riscos que enfrentam enquanto adolescentes e dos potenciais problemas de saúde mental que estas situações





podem causar. Estes resultados foram alcançados através da partilha das suas próprias experiências e da procura de soluções comuns. Os participantes também aprenderam movimentos básicos de ioga e exercícios de respiração e meditação.

EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Eventos desportivos, ioga, intercâmbios culturais, workshops, caminhadas e jogos.

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pelo programa Erasmus+ Juventude da União Europeia.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>





Corações de Gelo-Icehearts

A Icehearts foi fundada em 1996 em Vantaa, na Finlândia, com o objetivo de prestar apoio profissional a longo prazo a crianças e adolescentes vulneráveis através de um programa de 12 anos baseado em desportos de equipa. As crianças que necessitam de apoio especial e que são reconhecidas como estando em risco de exclusão social são selecionadas em colaboração com profissionais do ensino pré-escolar, da escola e dos serviços sociais. Os encarregados de educação da criança decidem, em última instância, se esta participará nas atividades do programa. Uma vez estabelecida, a equipa de cerca de 25 crianças permanecerá junta durante 12 anos sob a supervisão de um mentor com qualificações profissionais. A Icehearts funciona atualmente em Helsínquia, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki e Lappeenranta.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação Finlandesa de Artes do Gelo, Vantaa, Finlândia
2. Centro de Financiamento das Organizações de Segurança Social e Saúde (STEA), Finlândia
3. Associações locais Icehearts
4. Clubes desportivos locais, escolas e prestadores de serviços sociais

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

A atividade Icehearts, baseada em desportos de equipa, destina-se a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos que necessitam de apoio especial. A prática é adequada para apoiar o crescimento e o desenvolvimento de crianças que sofrem de vários tipos de dificuldades (por exemplo, refugiados, migrantes, crianças de famílias monoparentais ou com baixos rendimentos, crianças com dificuldades de aprendizagem, crianças maltratadas, crianças sem abrigo). No entanto, a prática do Icehearts não é ideal para crianças com sintomas mais graves que não conseguem funcionar num grupo. A adequação das crianças às



atividades Icehearts é avaliada já no pré-escolar, criança a criança, em colaboração com os profissionais do pré-escolar, da escola e dos serviços sociais. As atividades Icehearts começam no pré-escolar quando o educador identifica a necessidade de apoio às crianças locais.

A equipa é formada no outono, quando as crianças começam a escola, e a atividade continua até aos 18 anos. Cada equipa é liderada por um mentor que apoia as crianças selecionadas na escola, depois da escola e em casa durante 12 anos. O objetivo é que todas as crianças selecionadas para a atividade participem em todo o programa Icehearts. Até à data, cerca de 300 crianças (200 raparigas e 100 rapazes) concluíram o programa durante os seus 12 anos de duração. Muitas outras participaram no programa sem completar os 12 anos completos. As famílias são beneficiárias secundárias do programa, uma vez que o bem-estar mental e físico dos seus filhos melhora. Os tutores são também beneficiários secundários, uma vez que desenvolvem muitas competências e recebem formação contínua durante a execução do projeto.



OBJECTIVOS DO PROJECTO

O objetivo do Icehearts é: prevenir a exclusão social de crianças e jovens, melhorar as competências sociais e promover o bem-estar de crianças vulneráveis, bem como complementar os serviços públicos, apoiando, em última análise, a educação e o crescimento das crianças do Icehearts para que se tornem membros plenos e capazes da sociedade. A prática proporciona às crianças e aos jovens uma comunidade de crescimento positivo e a experiência de um adulto atencioso.



O Icehearts foi concebido para:

- melhorar a saúde mental e o bem-estar das crianças Icehearts (incluindo sentir-se significativo, desenvolver a autoeficácia e aprender a trabalhar e a enfrentar desafios);
- prevenir a marginalização, promover a inclusão e apoiar as famílias das crianças Icehearts;

- aprender sobre formas de vida saudáveis;
- proporcionar oportunidades seguras e iguais de atividade física a crianças e jovens, promovendo a sua saúde física e bem-estar a curto e longo prazo.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Os desportos de equipa são o núcleo da prática da Icehearts. São incluídos diferentes desportos em função das oportunidades locais (por exemplo, hóquei no gelo, futebol e floorball). Os jogadores da equipa são selecionados gradualmente entre os 6 e os 12 anos de idade. O desporto praticado pela equipa é escolhido em conjunto pelo mentor e pelos jogadores da equipa. Até ao terceiro ano, estes desportos são mantidos como passatempos ou desportos recreativos praticados na escola. No quarto ano, quando o desporto de equipa é selecionado em colaboração entre o mentor e a criança, a prática é realizada depois da escola e em torneios de ligas amadoras locais. Também são organizados campos de verão e de inverno. Durante estes eventos, as crianças praticam o trabalho em equipa e as tarefas diárias. Também se jogam ligas locais e jogos amigáveis.



ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 12 anos

Frequência das sessões - Normalmente 3 vezes por semana

Duração de cada sessão - Cerca de 2 horas

Localização das sessões - Escolas, campos de jogos fora da escola, clubes desportivos

EQUIPA

A equipa Icehearts inclui membros de dentro e de fora da organização, tais como mentores, investigadores, voluntários das famílias das crianças, professores das escolas locais, prestadores de cuidados infantis e assistentes sociais. O mentor proporciona às crianças apoio sócio emocional, presença, atenção e uma relação de confiança. Um mentor Icehearts é também um interlocutor da família e pode ajudar os pais/encarregados de educação em questões educativas que afetem a criança. Além disso, os mentores podem ajudar na procura de emprego e no preenchimento dos



formulários necessários para a atribuição de subsídios. Existe uma forte comunicação com as famílias, os conselheiros e os serviços sociais, bem como uma colaboração com as federações desportivas locais, os clubes e as ONG. Na organização Icehearts, o trabalho dos mentores é apoiado por serviços de apoio.

A organização promove a participação de todos os membros em vários cursos de formação e a conclusão de diplomas profissionais. Inicialmente, os mentores colaboram com um sénior durante 6 meses para aprender com a sua experiência. São-lhes oferecidas novas formações, por exemplo, sobre como lidar melhor com problemas neuropsiquiátricos ou gerir agressões reais ou potenciais, etc. Em 2023, para reforçar as competências dos mentores, a Icehearts introduziu um ambiente de aprendizagem digital com diferentes unidades relacionadas com o crescimento e o desenvolvimento de crianças e jovens. Alguns mentores têm também uma licenciatura em serviço social. A experiência da organização inclui uma reflexão crítica permanente sobre o modelo de funcionamento, com base em informações provenientes da investigação científica. Esta abordagem tem sido desenvolvida de forma sistemática e em colaboração com parceiros relevantes, como o Instituto Finlandês de Saúde e Bem-Estar, que tem em curso dois estudos de acompanhamento de 13 anos das atividades do Icehearts. Os investigadores destes projetos são peritos-chave no desenvolvimento operacional e na monitorização da eficácia e da relação custo-eficácia.



ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

O Icehearts monitoriza e avalia os resultados e os efeitos do seu trabalho, pelo que adotou a sua própria aplicação Web (Jääsydän) para a recolha de informações dos mentores, o progresso das crianças Icehearts e o feedback das famílias e da escola. Além disso, devido à sua abordagem aberta à investigação, foram realizados dois estudos longitudinais (o de 2015 já produziu vários artigos científicos) por investigadores do Instituto Finlandês de Saúde e Bem-Estar, três doutoramentos e atividades de avaliação, desenvolvimento e monitorização em colaboração com a University College of Cork e a Universidade de Cassino e Lazio Meridionale.



RESULTADOS DO PROJECTO

Ao longo dos anos, a eficácia do projeto Icehearts tem sido amplamente demonstrada. Em particular, a equipa Icehearts proporciona às crianças uma comunidade significativa e uma estrutura de apoio para a inclusão social diária, bem como um ambiente baseado na igualdade e nos cuidados.

De acordo com os estudos científicos, a atividade do Icehearts produziu melhorias em

- regulação do humor e das emoções;
- autoestima.
- competências sociais (relações no seio da família, com amigos e adultos);
- frequência escolar.
- comportamento na escola e em casa (com uma redução dos comportamentos agressivos);
- respeito pela autoridade;
- atividade física.



Do mesmo modo, os pais referem que a vida quotidiana da família melhorou, bem como a cooperação entre a casa e a escola, graças à interação dos mentores e à sua atenção prioritária à criança.

Um cálculo do investimento de uma equipa Icehearts efectuado pelo investigador Petri Hilli (2017) mostra que as atividades são rentáveis. A poupança líquida para uma equipa é de, pelo

menos, 3 milhões de euros. As poupanças resultam de alterações nas necessidades de serviços das crianças.



EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Nos primeiros anos, foi necessário promover o Icehearts através da organização de vários eventos, como eventos desportivos e festivais, e da publicação de vários artigos. Atualmente, o projeto Icehearts é bem conhecido na Finlândia e tem uma boa reputação em termos de impacto e sustentabilidade.

FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado pelo programa EU4Health sobre a promoção da saúde mental.



LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>





Vamos nadar para além das desvantagens-Let's swim beyond the handicaps

"Vamos nadar para além das deficiências" é um projeto Erasmus+ concebido para promover a inclusão social de jovens com e sem deficiências físicas. Todos os participantes estiveram igualmente envolvidos num programa de treino de natação inclusiva, no final do qual se realizou um torneio internacional.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de desportos paralímpicos da cidade de Rijeka, Croácia
2. Kinitiko Ergastiri, Grécia
3. Karasu Kaymakamlığı, Turquia
4. Associação Búlgara para o Desenvolvimento do Desporto, Bulgária

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Os adolescentes com e sem deficiência, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, foram selecionados para o projeto e participaram em aulas de natação em cooperação com clubes paradesportivos e escolas. Cada país parceiro selecionou 6 jovens participantes com deficiência e 6 sem deficiência, formando pares integrados.



OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era promover a inclusão social de adolescentes com e sem deficiência através da natação.

O projeto foi concebido para:

- diminuir os sintomas psicológicos (por exemplo, ansiedade e depressão);
- melhorar a atenção, a concentração, a função de memória, a capacidade de resolução de problemas e de tomada de decisões;

- reforçar as relações entre pares, a comunicação e as competências interpessoais, promover a empatia;
- promover a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, incluindo o sono regular, uma alimentação adequada e equilibrada e a extinção de comportamentos prejudiciais à saúde (tabagismo, consumo de álcool e outras tendências viciantes).

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Realizam-se treinos e torneios de natação inclusiva. O movimento da força de elevação da água permite a realização de exercícios que não podem ser efetuados no exterior, o que tem um efeito facilitador. A natação faz com que os jovens com deficiência se sintam mais independentes e aumenta a força física e a resistência. Cada país parceiro trabalhou com 6 jovens participantes com deficiência e 6 sem deficiência, formando pares integrados. O treino dos pares desenvolvido pela equipa do projeto (treinadores de natação, fisioterapeuta e um psicólogo infantil) foi realizado durante 8 sessões de uma hora cada. Após a realização de todas as sessões, foram organizados torneios locais e os três melhores pares de cada país parceiro foram selecionados para participar num torneio internacional final.



ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 6 meses (8 sessões de treino e torneio internacional)

Frequência das sessões - 2 vezes por semana

Duração de cada sessão - 1 hora

Local das sessões - Sessões de formação em todos os países parceiros, torneio internacional de 2 dias em Rijeka, Croácia

EQUIPA

A equipa incluía treinadores de natação, fisioterapeutas e psicólogos infantis.

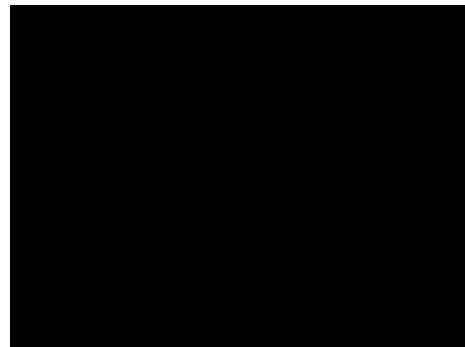
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Cada sessão de formação foi avaliada pelo formador principal e pelos participantes. Todos os resultados do projeto foram avaliados através de uma ficha de acompanhamento e de relatórios qualitativos e quantitativos.



RESULTADOS DO PROJECTO

No início do projeto, observou-se que todos os jovens com deficiência tinham medo das atividades e não se sentiam confortáveis na água; para alguns deles, era a primeira vez que entravam na piscina. Passado algum tempo, os jovens começaram a conhecer-se e a familiarizar-se com as atividades aquáticas. No final do projeto, todos os participantes estavam entusiasmados com a entrada na piscina e sentiam-se totalmente à vontade. Quanto às melhorias emocionais, os jovens com deficiência estabeleceram relações significativas com os seus pares e as suas capacidades de comunicação aumentaram. Sentiram-se também mais livres e confiantes para se divertirem no grupo. Os jovens sem deficiência aumentaram a sensibilização para a diversidade e, graças às atividades em pares, conseguiram desenvolver a empatia, o sentido de responsabilidade, a cooperação e a compreensão mútua. Ambos tiveram a oportunidade de viajar para o estrangeiro, o que constituiu uma ótima oportunidade para socializar e fazer novos amigos.



EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Torneio de natação inclusiva.

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



Programas de experiência Kacsakő

O "Kacsakő Experience Programs" foi concebido para construir uma comunidade inclusiva onde os jovens desfavorecidos e privilegiados possam aproximar-se uns dos outros, reduzindo os preconceitos, melhorando as competências sócio-psicológicas, prevenindo a radicalização e ultrapassando os conflitos que normalmente têm origem em falhas de comunicação e mal-entendidos. As principais ferramentas para as atividades do projeto são os métodos de aprendizagem não formais, ao ar livre e baseados na experiência. Os desportos de equipa representam uma excelente forma de aproximar os indivíduos, independentemente da sua origem.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação Kacsakő, Hungria

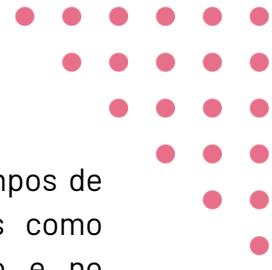
PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Os participantes dos Programas de Experiência Kacsakő são crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, provenientes de diferentes contextos sociais, recrutados em instituições de cuidados estatais, assentamentos ciganos (assentamentos ciganos) e escolas segregadas, bem como de contextos maioritários, não ciganos e privilegiados. Cerca de 85 jovens estiveram envolvidos no projeto desde 2019.



OBJECTIVOS DO PROJECTO

Os programas Kacsakő visam criar um espaço seguro e inclusivo para jovens de todas as bolhas sociais diferentes se reunirem e aprenderem uns com os outros e sobre os outros. O principal objetivo é reunir jovens desfavorecidos e privilegiados para reduzir a distância social entre eles e os preconceitos. É dada especial atenção ao desenvolvimento de competências socio-emocionais, especialmente a empatia e a autoestima positiva, com o objetivo de reduzir os preconceitos e o risco dos efeitos



negativos da ameaça dos estereótipos. Para este efeito, estão previstos campos de férias e outros programas recreativos, utilizando o desporto e as artes como instrumentos para promover mudanças positivas na dinâmica de grupo e no desenvolvimento de competências psicossociais.

A pedagogia experiencial é aplicada em todos os programas de Kacsakó: através de atividades desportivas de equipa de jogo limpo, os jovens são encorajados a trabalhar em conjunto com os seus pares para um objetivo comum. Além disso, ao estabelecerem em conjunto as regras dos jogos, os jovens praticam a tomada de decisões democráticas e, ao jogarem sem árbitro e apenas com o apoio de um facilitador adulto, são encorajados a defenderem-se quando sofrem injustiças em relação uns aos outros. Uma parte importante dos programas é que os adultos também participam nas atividades, não só para falar de valores como o fair play, mas também para os demonstrar. Além disso, são organizados workshops sobre uma variedade de tópicos e são utilizadas diferentes formas de arte para ajudar os jovens a aprenderem mais sobre si próprios e sobre os outros de uma forma criativa.



TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Os desportos de equipa de fair play (quidditch, ultimate frisbee, capture the flag, "Kacsakó rugby") e a aventura ao ar livre (escalada, canoagem, etc.) são o núcleo dos programas da Kacsakó e, em alguns casos, as regras são definidas pelos próprios jovens.

Por exemplo, o Quidditch é jogado de forma semelhante ao jogo conhecido em Harry Potter, com algumas modificações.

O pomo é uma pessoa que tem uma fita nas costas, e o objetivo do apanhador é apanhá-lo. Os batedores atiram uma bola macia e todos os que são atingidos por ela





têm de parar de jogar durante algum tempo e fazer um movimento previamente acordado, como uma roda de carroça, um empurrão, etc.

Os programas envolvem um campo de férias todos os anos e programas mensais baseados em aventuras. Para os participantes com mais de 13 anos, é implementado um programa de tutoria; têm também a oportunidade de participar em intercâmbios internacionais de jovens todos os anos.

O campo de férias tem a duração de 6 dias e a sua organização começa em janeiro, através de um fim de semana de formação e de constituição de equipas durante a primavera e outro antes do campo. Durante o campo de férias, são formados pequenos grupos de 4-6 jovens de diferentes origens (que partilham o mesmo quarto para promover oportunidades de dinâmicas de grupo positivas) e 2 adultos voluntários.



Um dia normal no campo de férias é organizado da seguinte forma: são realizadas três sessões matinais para grupos de 10-15 jovens. O conteúdo da sessão criativa depende das competências dos voluntários do campo, podendo ser teatro de improviso, malabarismo, break-dance, capoeira, artes e ofícios, etc. Na terceira sessão, os pequenos grupos realizam o projeto, que deverá estar concluído no final da semana. Os workshops são organizados com base nas competências dos voluntários, variando entre programas recreativos (boxe, malabarismo, dança, artes e ofícios) e formação educacional com temas relacionados com a prevenção da violência, a sensibilidade intercultural, a comunidade cigana e LGBTQ+.



À tarde, são organizadas atividades divertidas e relaxantes, enquanto à noite há sempre uma atividade recreativa de grupo (por exemplo, círculos de reflexão em pequenos grupos) para apoiar o desenvolvimento da identidade do campo. No final da semana, é organizado um torneio de Quidditch Fair Play e, à tarde, os grupos apresentam os seus projetos.



Os programas mensais baseados na aventura, denominados Kacsakó Klub, são organizados aos fins-de-semana para garantir a participação de jovens socialmente desfavorecidos que vivem em zonas rurais. Cada programa do Klub é implementado numa atividade principal, como escalada de paredes, canoagem, dança, etc. O programa começa com jogos de aquecimento destinados a facilitar a primeira familiarização dos jovens e a prepará-los mentalmente para as atividades do fim de semana. No final do programa, é organizada uma reunião de acompanhamento.



EQUIPA

A equipa inclui jovens adultos voluntários (20-40 anos) que orientam os jovens durante os programas. Além disso, os psicólogos apoiam o bem-estar mental dos jovens e dos voluntários.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Para monitorizar o progresso dos projetos, foram aplicados os seguintes instrumentos quali-quantitativos aos participantes no início e no final dos programas:

- Um questionário com dados demográficos;
- Perguntas abertas sobre expectativas e experiências;
- Um questionário que mede as atitudes em relação a diferentes grupos étnicos com diferencial semântico do tipo Osgood e uma versão adaptada da escala de Bogardus;
- Um questionário para medir a autoestima com um questionário de tipo Rosenberg;
- Um questionário sociométrico.

O projeto é atualmente acompanhado no âmbito da investigação de estudos de doutoramento.

RESULTADOS DO PROJECTO

Os programas Kacsakó foram reconhecidos como boas práticas em várias redes e projetos europeus (Capoeira Connects Europe, Roma Inclusion through Sports in Europe, Radicalisation Awareness Network, Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe) e, em 2022, o projeto foi distinguido como um dos 3 melhores projetos





na categoria "Inclusão e Diversidade" pelos Prêmios Salto.

O principal resultado dos programas Kacsakő é uma mudança profunda nas atitudes dos jovens participantes que, no final dos campos, estabeleceram laços significativos e adquiriram um sentimento de pertença. As atividades propostas permitiram-lhes expandir a sua rede social, quebrar preconceitos contra os mais desfavorecidos e encorajar um sentido de igualdade e justiça contra qualquer tipo de discriminação ou racismo. Os jovens recolheram memórias positivas, aumentaram a sua autoestima, criaram amizades, melhoraram a sua relação com os adultos e aprenderam a lidar com conflitos e a cooperar respeitando os outros.

EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

2019-2023 - Acampamento de experiência Kacsakő (para crianças dos 10 aos 16 anos)

2019-2023 - Programa de voluntariado para jovens profissionais

2021-2023 - Kacsakő Klub (para crianças dos 10 aos 16 anos)

2021-2023 - Kacsakő Next (para jovens com mais de 13 anos)



FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado pelo programa Projeto de Solidariedade durante três anos consecutivos. Desde 2022, a Kacsakő passou a fazer parte de uma rede internacional chamada Generation Europe The Academy e tem conseguido organizar intercâmbios internacionais de jovens utilizando fundos Erasmus+. Uma vez que todas as atividades são oferecidas gratuitamente aos jovens, a associação também organiza campanhas de financiamento coletivo e recolha de donativos.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



Acampamento internacional #SMILE

O Acampamento Internacional #SMILE é realizado no âmbito da iniciativa SMILE - Desporto, Motivação, Inclusão, Liderança, Envolvimento - co-financiada pelo programa Erasmus+ da União Europeia. A iniciativa visa explorar a ligação entre o desporto e a inclusão de uma forma inovadora, promovendo a participação internacional em atividades desportivas de pessoas com deficiência intelectual.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de desportos paralímpicos da cidade de Rijeka, Croácia
2. Associação Búlgara para o Desenvolvimento do Desporto, Bulgária

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

Sessenta atletas com deficiência intelectual (com idades compreendidas entre os 13 e os 40 anos) da Croácia e da Bulgária participaram no campo internacional SMILE.



OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do campo era promover a inclusão social de pessoas com deficiências intelectuais através de atividades desportivas e de um ambiente positivo em termos de saúde mental.

A iniciativa foi concebida para:

- melhorar o bem-estar psicológico geral e promover um sentimento de realização e autoconfiança entre os participantes;
- melhorar as funções cognitivas e executivas (atenção, concentração, memória, tomada de decisões e resolução de problemas) através da participação em diferentes desportos;
- reforçar as relações entre pares, a comunicação e as competências interpessoais, promover a empatia;
- promover a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, incluindo o sono regular, uma alimentação adequada e equilibrada e a extinção de comportamentos

prejudiciais à saúde (tabagismo, consumo de álcool e outras tendências aditivas);

- melhorar a aptidão física e as capacidades motoras (coordenação, flexibilidade e bem-estar físico geral) através da participação ativa no atletismo, na natação e noutros desportos.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O campo internacional SMILE foi organizado para atletas com deficiências intelectuais da Croácia e da Bulgária. O programa incluiu sessões de treino de atletismo, natação, basquetebol e vários jogos desportivos durante 3 dias.

Para além do campo internacional, os participantes tiveram 10 sessões de formação para se prepararem ao máximo para o evento internacional.



ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 3 dias

Local das sessões - Pavilhão desportivo de Kantrida, Piscinas de Kantrida, Pavilhão da Juventude de Rijeka, Croácia



EQUIPA

A equipa incluía uma equipa multidisciplinar qualificada para envolver indivíduos com deficiências intelectuais em atividades desportivas e era composta por treinadores de diferentes desportos, psicólogos desportivos, cinesiologistas, pedagogos, professores de educação física e membros da direção do comité paralímpico croata.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Os resultados foram monitorizados através de fichas de acompanhamento periódicas do projeto Erasmus; esta avaliação foi realizada pelos parceiros do projeto, que comunicaram se os resultados esperados foram alcançados atempadamente, em qualidade e quantidade. Além disso, os jovens participantes deram feedback sobre a sua experiência durante o campo internacional.

RESULTADOS DO PROJECTO

O projeto teve um impacto profundo na saúde mental, tal como evidenciado tanto pelo feedback subjetivo dos participantes como pelos conhecimentos recolhidos em entrevistas com profissionais estreitamente envolvidos na iniciativa. Os participantes referiram uma melhoria





significativa do seu bem-estar geral, ou seja, um aumento dos níveis de autoestima, uma maior consciência de si próprios e um maior sentido de ação. O campo internacional catalisou uma autorreflexão positiva, promovendo uma mentalidade mais resiliente e otimista entre os jovens.

Os formadores e os pais observaram uma redução dos níveis de stress entre os participantes, o que indica que as atividades durante o campo desempenharam um papel crucial no alívio dos fatores de stress comuns dos jovens, o que, por sua vez, contribuiu para um estado de espírito mais descontraído e positivo. Através de atividades específicas, os participantes adquiriram competências valiosas para gerir o stress, a ansiedade e outros fatores de saúde mental, melhorando assim a sua capacidade de lidar com as complexidades da vida quotidiana. As entrevistas com os profissionais sublinharam o impacto duradouro na resiliência mental dos jovens. As competências e conhecimentos adquiridos durante o projeto continuaram a manifestar-se de forma positiva nas suas vidas,



indicando que os benefícios se estenderam para além da duração do campo. O campo internacional serviu de plataforma para a criação de fortes redes de apoio social: os participantes não só estabeleceram novas ligações, como também reforçaram as relações existentes. Estas redes desempenharam um papel fundamental na promoção da saúde mental, proporcionando um sentimento de pertença e um sistema de apoio durante e após o projeto.

Em resumo, o projeto demonstrou uma abordagem holística para promover resultados positivos em termos de saúde mental entre os jovens participantes.

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



kreuz&quer – criss cross

A *Kreuz&quer* foi criada com o objetivo de mudar os hábitos diários das pessoas, promovendo uma mobilidade mais sustentável e saudável. O *Kreuz&quer* incentiva as pessoas a praticar atividade física e a explorar os seus bairros de uma forma inclusiva, interativa e divertida. Esta abordagem transforma a atividade física num jogo divertido, tornando-a especialmente atrativa para as crianças e adolescentes e envolvendo pessoas de todas as idades, incluindo famílias e partes interessadas da comunidade. O objetivo do projeto é melhorar o bem-estar da comunidade, tornando o ambiente público um espaço acessível e partilhado para a atividade física. Os pais são encorajados a ter confiança na capacidade dos jovens de se movimentarem ativamente na cidade sem a necessidade de veículos motorizados.



COORDENADORES DE PROJECTOS

1. Departamento de Mobilidade da cidade de Munique, capital do Estado Livre da Baviera, Alemanha
2. Administração Geral do Estado Livre da Baviera, Alemanha

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

O projeto foi concebido para todos os membros da comunidade, mas a atividade é particularmente adequada para os jovens.

OBJECTIVOS DO PROJECTO

Os principais objetivos deste projeto são melhorar o bem-estar da comunidade, tornando o ambiente público um espaço acessível e partilhado para a atividade física, bem como educar, através do exercício, sobre a mobilidade sustentável e saudável.

A iniciativa foi concebida para:

- reduzir o stress e a ansiedade, praticando regularmente uma atividade física;
- aumentar a autoestima, aumentando o sentimento de realização e confiança nas suas próprias capacidades de mobilidade ativa;
- melhorar as funções cognitivas e executivas (atenção, concentração, memória e resolução de problemas) através do envolvimento no jogo;
- promover a interação social e a inclusão, proporcionando a oportunidade de encontrar uma rede de apoio e um sentimento de pertença;

- incentivar a transição para um estilo de vida mais ativo e uma mobilidade sustentável;
- melhorar a saúde física e reduzir a pegada de carbono de um indivíduo.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O jogo *kreuz&quer* consiste em percorrer ativamente o maior número possível de quilómetros no menor tempo possível. Só é permitido andar ativamente a pé, de bicicleta, de patins ou de outras formas que exijam trabalho muscular. Cada jogador recebe o seu próprio cartão de jogo que deve ser digitalizado nas caixas de *kreuz&quer* situadas em diferentes pontos do bairro. As caixas têm cores diferentes, algumas podem ser encontradas mais facilmente e outras estão mais escondidas. Os jogadores ganham pontos se passarem o seu cartão de jogo por estas caixas pelo menos 2 vezes numa hora. Os jogadores também podem formar equipas e acumular pontos percorrendo quilómetros em conjunto. Existe uma tabela de classificação que mostra qual a equipa que percorreu mais quilómetros.



ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - seis semanas por bairro

Frequência das sessões - aproximadamente quatro vezes por dia (as caixas são ativadas durante 19 horas por dia; o sistema de classificação é atualizado de quatro em quatro horas)

Duração de cada sessão - 4 horas

Localização das sessões - são abrangidos diferentes bairros de Munique (20 de setembro a 5 de novembro de 2023: Berg am Laim; 6 de março a 17 de abril de 2024: Sendling-Westpark)

EQUIPA

Os parceiros locais ajudam a fazer avançar o projeto e variam consoante o bairro. Os funcionários da cidade de Munique tiveram o papel de desenvolver e implementar o projeto, transformando a atividade física num jogo. As competências necessárias envolvem a utilização de conhecimentos das ciências da mobilidade, do desporto, da psicologia, da pedagogia e da educação, bem como da geografia, do desenvolvimento sustentável e das tecnologias da informação.



ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

O progresso do projeto está a ser monitorizado através de um inquérito realizado pela Universidade Técnica de Munique. O inquérito visa avaliar se a atividade física no bairro aumentou com a iniciativa. O estudo foi analisado e aprovado pelo Comité de Ética da Universidade Técnica de Munique.

RESULTADOS DO PROJECTO

Embora os resultados do inquérito ainda não estejam disponíveis, são esperados efeitos positivos na saúde física e mental. Os responsáveis pelo projeto sublinham que "ao centrar-se na atividade física ao ar livre, o projeto tem definitivamente um efeito na saúde física e mental dos jogadores".

Kreuz&quer foi muito bem recebido pelo grupo-alvo. Estima-se que 1500 crianças e adolescentes tenham participado nas sessões de seis semanas em Berg am Laim. No total, a participação situou-se entre 900 e 2000 em cada bairro. O Departamento de Mobilidade da cidade de Munique está muito satisfeito com o nível de participação. O feedback positivo (mensagens em linha) comunicado pelos jovens participantes fornece provas preliminares dos efeitos positivos da atividade na saúde mental.

EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

Cada jogo é acompanhado por eventos oferecidos por diferentes colaboradores da respetiva biblioteca municipal, bem como pela *Lesefüchse e.V.* ("raposas leitoras", um clube sem fins lucrativos). A participação é sempre gratuita e não é necessário qualquer registo.

FINANCIAMENTO

O projeto foi financiado pela cidade de Munique.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



Tele-exercício para jovens

O tele-exercício para jovens faz parte de um projeto mais vasto denominado TELEexe4ALL que oferece, através de uma plataforma de código aberto, sessões de exercício em grupo supervisionadas e interativas (síncronas ou assíncronas). Os módulos de tele-exercício são concebidos para populações gerais e especiais (atletas com e sem deficiência, idosos, doentes oncológicos e diabéticos). Entre os módulos disponíveis, um foi desenvolvido para incentivar a participação dos jovens na atividade física.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. Associação de Desportos Para-desportivos da Cidade de Rijeka, Croácia
2. Universidade e-Campus, Itália
3. Associazione Progetto Giovani, Itália
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Letónia

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

O projeto inclui vários módulos destinados a populações específicas, tais como jovens, idosos, atletas, pessoas com deficiência, doentes oncológicos e diabéticos de Itália, Croácia, Portugal e Letónia. Nesta apresentação, centrar-nos-emos nos jovens.

OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto é incentivar a participação no desporto e na atividade física. Além disso, o programa de tele-exercício para jovens visa

- melhorar a resiliência mental (reduzir a ansiedade e a depressão e fomentar uma autoimagem positiva, a autoestima e um sentimento de realização) e os mecanismos de resposta para aliviar o stress através do exercício regular;
- melhoram a memória, a atenção e a concentração, tendo um impacto positivo no desenvolvimento cognitivo, no desempenho académico e nas tarefas diárias;
- facilitam o desenvolvimento das funções executivas, ajudando os jovens na resolução de problemas, na tomada de decisões e na definição de objetivos;
- incentivar os jovens a estabelecerem relações positivas com os colegas, os treinadores e os pais, fomentando um sentido de comunidade e de apoio social;
- incentivar os jovens a estabelecer e manter hábitos de sono saudáveis, promovendo uma saúde física e mental ótima;

- aumentar a consciencialização nutricional para promover melhores hábitos alimentares;
- aumentar a aptidão cardiovascular, reforçar o tónus muscular e as capacidades motoras (coordenação, equilíbrio e agilidade).

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O programa para jovens consiste em exercícios aeróbicos, de resistência, de equilíbrio e de flexibilidade. O exercício aeróbico de intensidade moderada deve ser efetuado durante, pelo menos, 225-300 minutos por semana, enquanto o exercício aeróbico de intensidade vigorosa deve ser efetuado durante, pelo menos, 125-150 minutos por semana. O exercício de resistência deve ser feito pelo menos duas vezes por semana com atividades que fortaleçam todos os grupos musculares. O equilíbrio e a flexibilidade incluem atividades físicas multicomponentes que realçam o equilíbrio funcional e a flexibilidade.

ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - 4 ciclos durante 8 semanas

Frequência das sessões - aproximadamente 3 vezes por semana

Duração de cada sessão - 1 hora

Local das sessões - plataforma online TELEexe4ALL

EQUIPA

A equipa incluía treinadores e psicólogos desportivos. Uma parte dos treinadores gravou as sessões de exercícios e a outra parte deu apoio durante a formação em linha. Os psicólogos desportivos estavam encarregues de recolher e analisar os testes recolhidos no início e no fim de cada sessão de teleformação.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

Através da plataforma, os participantes completaram vários testes no início e no fim do treino para monitorizar o progresso ao longo do tempo. Os testes incluíam um questionário psicológico, um questionário de atividade física e testes fisiológicos que avaliavam o impacto dos exercícios no estado psicológico e na saúde física.

RESULTADOS DO PROJECTO

Para os jovens, o exercício físico teve um impacto positivo na redução do stress e da ansiedade, na melhoria do humor, no aumento da autoestima, na melhoria do sono, na melhoria da concentração e da função cognitiva, na gestão da agressividade e na aquisição de competências para a vida.



EVENTOS ORGANIZADOS NO ÂMBITO DO PROJECTO

No âmbito do projeto TELEexe4ALL, foram organizados vários eventos internacionais para as principais partes interessadas.

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>





Mieli ja liike – Mente e Movimento

O projeto *Mieli ja liike* (Mente e Movimento) ajuda jovens com múltiplas dificuldades através de um programa de atividade física. O projeto promove o bem-estar de jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 29 anos através de atividades individuais e de grupo que adotam uma abordagem holística e orientada para a capacidade funcional. O projeto é implementado em associações locais em Helsínquia, Oulu, Tampere e Turku, com o objetivo de proporcionar aos jovens experiências positivas de exercício físico e interações sociais, para além de aumentar o seu bem-estar mental.

ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NO PROJECTO

1. YMCA, Helsínquia, Finlândia
2. Departamentos locais de Turku, Tampere e Oulu, Finlândia

PARTICIPANTES E BENEFICIÁRIOS

O projeto destina-se a jovens marginalizados ou em risco de marginalização (16-29 anos) que têm dificuldades em permanecer no mundo da escola ou do trabalho.

OBJECTIVOS DO PROJECTO

O principal objetivo do projeto era promover o bem-estar dos jovens vulneráveis e as atividades foram concebidas para:

- melhorar a saúde mental (reduzir a ansiedade, o stress, a depressão e o medo de situações sociais);
- apoiar a reintegração educativa e profissional dos jovens;
- aumentar a quantidade de movimento diário e de exercício físico.

TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA

O programa de atividade física é estabelecido de acordo com os jovens, identificando um plano individualizado que pode variar para cada participante. O projeto oferece uma escolha de diferentes tipos de desportos, atividades físicas privadas, pequenos grupos e através de canais digitais. As atividades físicas podem ter diferentes níveis de intensidade, adaptando-se às capacidades e necessidades de cada participante.

ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA

Duração do programa de atividade física - combinada com o participante (os conteúdos e a duração são adaptados individualmente à vontade e ao interesse dos participantes)

Frequência das sessões - combinada com o participante

Duração de cada sessão - combinada com o participante

Local das sessões - a combinar com o participante

EQUIPA

A equipa é composta por um coordenador, um planificador do projeto e profissionais ligados aos serviços sociais e juvenis, tais como assistentes juvenis, licenciados em serviço social e enfermeiros psiquiátricos. Cada associação local tem equipas de 2 a 4 profissionais que trabalham a tempo parcial no projeto. No total, há cerca de 12 membros da equipa.

O YMCA formou "detetives desportivos" que trabalham com os participantes através da prática de atividade física em conjunto, mas também, apoiando na atividade diária. Os detetives debatem com os participantes muitos temas, como o ritmo da vida quotidiana, os hábitos alimentares e a qualidade do sono.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO

O progresso dos participantes é mapeado com avaliações iniciais, intercalares e finais que monitorizam os níveis de movimento, a participação em situações sociais e a mudança global na vida quotidiana. Além disso, foi incluído um medidor de participação para medir os sentimentos de pertença, o significado do que está a ser feito e as possibilidades de ação.

RESULTADOS DO PROJECTO

O projeto está a decorrer durante o primeiro ano, pelo que ainda não há resultados a longo prazo, mas para aqueles que já concluíram as suas avaliações finais, observou-se um aumento da quantidade de exercício e de saídas de casa. Os participantes relataram melhorias no humor e no bem-estar mental, essenciais para a reintegração na sociedade: puderam voltar a estudar, foram encorajados a participar noutras atividades e puderam ser empregados no serviço militar.

FINANCIAMENTO

Projeto financiado pela STEA.

LIGAÇÃO E SÍTIO WEB

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



Quadro de autoavaliação

No Compêndio HOORAY, alinhado com os princípios acima descritos e motivado pelas melhores práticas partilhadas, criámos uma estrutura abrangente de auto-revisão. Esta estrutura pode servir como uma ferramenta valiosa para a avaliação das atividades planeadas, ajudando na identificação de elementos fundamentais que são essenciais para garantir o bem-estar mental do grupo-alvo. O quadro de autoavaliação consiste num conjunto de questões cuidadosamente elaboradas, destinadas a serem sistematicamente abordadas antes da implementação de qualquer atividade planeada.

Seguem-se as perguntas específicas concebidas para o ajudar a avaliar em que medida as atividades que desenvolve estão em conformidade com os elementos básicos das boas práticas em matéria de atividade física e saúde mental dos jovens. O objetivo do processo de autoavaliação é garantir que promove uma abordagem proactiva para promover os benefícios para a saúde mental das atividades realizadas.

- O vosso plano de atividade física segue um programa estruturado e adaptado às necessidades dos adolescentes? [Sim/Não]
- O programa de atividade física é executado por uma equipa multidisciplinar qualificada para cuidar da saúde física dos adolescentes? [Sim/Não]
- O programa de atividade física é executado por uma equipa multidisciplinar qualificada para cuidar da saúde mental dos adolescentes? [Sim/Não]
- É efetuado um acompanhamento regular dos resultados do programa de atividade física, avaliando os efeitos positivos e negativos? [Sim/Não]
- Os jovens atletas estabeleceram amizades e apoiam-se mutuamente? [sim/não]
- Considera que, para os jovens atletas da sua equipa, o programa de atividade física é uma fonte de (assinale as caixas que considera adequadas):
 - 1) Diversão
 - 2) Alegria
 - 3) Entusiasmo
 - 4) Orgulho
 - 5) Sentimento de força e prontidão
 - 6) Serenidade
 - 7) Bem-estar



- 8) Alívio do stress
- 9) Algo significativo que se pode fazer por si próprio
- 10) Realização pessoal

- Enquanto treinador, (assinale as casas que considera adequadas):
 - 1) Promover a criação de um ambiente de apoio e sem pressões
 - 2) Promover os laços sociais e a inclusão de todos os membros da equipa
 - 3) Dedicar mais tempo e esforço para dialogar com os jovens atletas
 - 4) Empenhar-se em atingir os objetivos dos jovens atletas
 - 5) Ensinar os valores de uma concorrência saudável
- Considera que os pais respeitam a autonomia dos jovens atletas e estão envolvidos no apoio aos jovens atletas? [sim/não]
- Quaisquer outras notas que gostaria de deixar para si próprio:

Notas. Preencha regularmente o quadro de autoavaliação para acompanhar a evolução das suas atividades.

Saiba mais sobre o projeto HOORAY: www.engsoyouth.eu/hooray

Fotografias: arquivos pessoais das organizações apresentadas.

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas.