

## ORGANIZAÇÃO

**Ana João**

**Sílvia Venda**

Hospital Distrital de Santarém

**António Portelada**

Departamento de Pedagogia e Educação Universidade de Évora

**Gonçalo Anastácio**

Grupo Desportivo e Recreativo de Serro Ventoso

**Carlos Amado**

Federação Portuguesa de Futebol

**Eduardo Amaral**

Pelouro do Desporto - Câmara Municipal de Porto Mós

## INFORMAÇÕES

**EMAIL**

[desportoaccs@gmail.com](mailto:desportoaccs@gmail.com)

**FACEBOOK**

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009185981994>

**EVENTO FACEBOOK**

<https://www.facebook.com/events/1557765131165759>



# CONFERÊNCIA

**DESPORTO**  
**APRENDER, COOPERAR E COMPETIR**  
**SAUDAVELMENTE**

**28 DE MARÇO DE 2015**

**14:30H**

**GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DE SERRO VENTOSO**

ENTRADA LIVRE, COM INSCRIÇÃO PRÉVIA NO GRUPO DESPORTIVO  
OU POR EMAIL: [DESORTOACCS@GMAIL.COM](mailto:DESORTOACCS@GMAIL.COM)



PARA MAIS INFORMAÇÕES: [DESORTOACCS@GMAIL.COM](mailto:DESORTOACCS@GMAIL.COM)

# APRESENTAÇÃO

O Grupo Desportivo e Recreativo de Serro Ventoso, tem desenvolvido um trabalho no âmbito do desporto direcionado às crianças, permitindo-lhe a prática do exercício físico nomeadamente o futebol.

Consideramos que a prática do desporto é elemento essencial para o bem-estar físico, psíquico e social, promovendo o desenvolvimento integral da criança e quando praticado regularmente, proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta.

Através do desporto, o jovem tem a oportunidade de aprender a cooperar e a competir saudavelmente, respeitar os outros e adquirir um comportamento moral e ético.

A sua importância é também notória a nível psicológico, na medida em que permite aos jovens aumentar a sua autoconfiança e autoestima, melhorar as suas relações interpessoais, diminuir os níveis de *stress* e aumentar a satisfação com a própria vida.

Apesar dos jovens serem a parcela mais ativa da população, as crianças de hoje em dia são mais sedentárias, pois os seus hábitos diários têm vindo a ser alterados devido a novos padrões de entretenimento (TV, internet, jogos de vídeo), e esta mudança tem coincido com taxas crescentes de excesso de peso e de obesidade infantil.

Desta forma as atividades desportivas dirigidas às crianças devem ser encaradas com seriedade e ajustadas aos seus interesses e capacidades, de modo a que estas se sintam motivadas e empenhadas na realização das mesmas.

# OBJETIVOS

A realização deste congresso tem como objetivos:

- Valorizar e promover a prática do desporto na vida ativa;
- Sensibilizar as crianças e suas famílias para a importância do exercício físico como complemento de um crescimento saudável.

# PROGRAMA

## 14:30 – Receção dos Participantes

## 15:00 – Sessão de Abertura

Gonçalo Anastácio – Presidente da Associação Desportiva e Recreativa de Serro Ventoso

Eduardo Amaral - Técnico Superior de Desporto do Município de Porto de Mós

## 15:30 – 1ª Mesa de Comunicações

Moderador: Gonçalo Anastácio

Tá-se bem no Desporto – Enfermeira Sílvia Venda

A Prática de Desporto no Sucesso Escolar – Professor António Portelada

## 16:30 – Coffebreak

## 17:00 – 2ª Mesa de Comunicações

Moderador: Eduardo Amaral

A Perspetiva do Árbitro – Técnico de Arbitragem Carlos Amado

O Papel do Treinador na Motivação do Atleta – Treinador Nelson Vacas

O *Bullying* Dentro das 4 Linhas – Doutora Ana João

## 18:15 – Testemunho Pessoal

Mariana Domingos – Atleta de Natação de Alta Competição

## 18:30 - Encerramento