



ANTÓNIO DAMÁSIO

*"O desporto é útil
para o desenvolvimento cognitivo dos jovens"*

//Nanjing 2014
Uma promessa de futuro

//Em Foco
*Igualdade do género
no desporto*

//Os meus jogos
Fernanda Ribeiro

BMW EfficientDynamics
Menos emissões. Mais prazer de condução.

Novo BMW Série 2
Active Tourer



Pelo prazer
de conduzir

www.bmw.pt



A CHAVE PARA A ADRENALINA.

NOVO BMW SÉRIE 2 ACTIVE TOURER. O PRAZER TEM MAIS ESPAÇO.

Desafiamo-lo a experimentar o novo BMW Série 2 Active Tourer, no fim de semana de 27 e 28 de setembro, no Concessionário BMW mais perto de si.

Chegou o momento de quebrar a rotina e adicionar design desportivo, espaço e prazer de condução ao seu dia a dia.

Surprenda-se ao encontrar a chave para todos os seus planos.

BMW recomenda **EDGE**

**A BMW APOIA O
COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL**



INCLUI CONTRATO DE MANUTENÇÃO BMW SERVICE INCLUSIVE DE 5 ANOS OU 100.000 KM.

Consumo combinado de 3,8 a 6,0 l/100 km. Emissões de CO₂ de 99 a 139 g/km.

Exemplo de financiamento para BMW 216d Active Tourer. Condições válidas para contratos BMW Financial Services Select (Contrato de Aluguer Operacional da BMW Renting (Portugal), Lda.) e para os parâmetros apresentados. PVPR não inclui despesas de preparação, transporte e legalização. Viatura não contratual. Comissão de Processamento Mensal de 2,15€, incluída no valor de mensalidade apresentado. Comissão de Abertura de Dossier de 239,85€. Comissão de Finalização de 215,25€. Valores com IVA à taxa legal de 23%. Sujeito a aprovação pela BMW Renting (Portugal), Lda. Condições sujeitas a alteração sem aviso prévio. Condições válidas para propostas aprovadas até 30 de dezembro de 2014. PVPR: Preço de Venda ao Público Recomendado. EI: Entrada Inicial. VFG: Valor Final Garantido. MTIC: Montante Total Imputado ao Consumidor. TAEG: Taxa Anual Efetiva Global. TAN: Taxa Anual Nominal.

BMW 216d Active Tourer

Mensalidade	290,00€
PVPR	30.900,00€
EI	6.283€
VFG	18.540€
Duração (meses)/quilometragem total	36/50.000 km
MTIC	35.427,40€
TAEG	7,2128%
TAN	6,1625%

04 INSTANTES
Carlos Lopes

05 EDITORIAL
*As ciências do desporto
e a investigação científica*

06 FLASHES
Notícias

10 EM FOCO
*Prémios COP/Fundação
Millennium bcp Ciências do Desporto*



11 *Uma nova imagem para a
equipa Olímpica*

12 *Mulheres e o Desporto*

14 PÓDIO
Nanjing 2014
*Uma promessa
de futuro*



20 ZONA MISTA
*Entrevista a António
Damásio*



24 OPINIÃO
José Manuel Ribeiro

25 FEDERAÇÕES
Ginástica

26 ACADEMIA
*54ª Sessão da Academia
Olímpica Internacional*

27 DIREITO
*Conselho de Arbitragem
Desportiva*

28 OS MEUS JOGOS
Fernanda Ribeiro



30 MUSEU OLÍMPICO
Estocolmo 1912

32 PARECER COP
*Sobre apostas
desportivas*

33 FORA DE CAMPO
*Entrevista
a Diana Chaves*



35 AGENDA

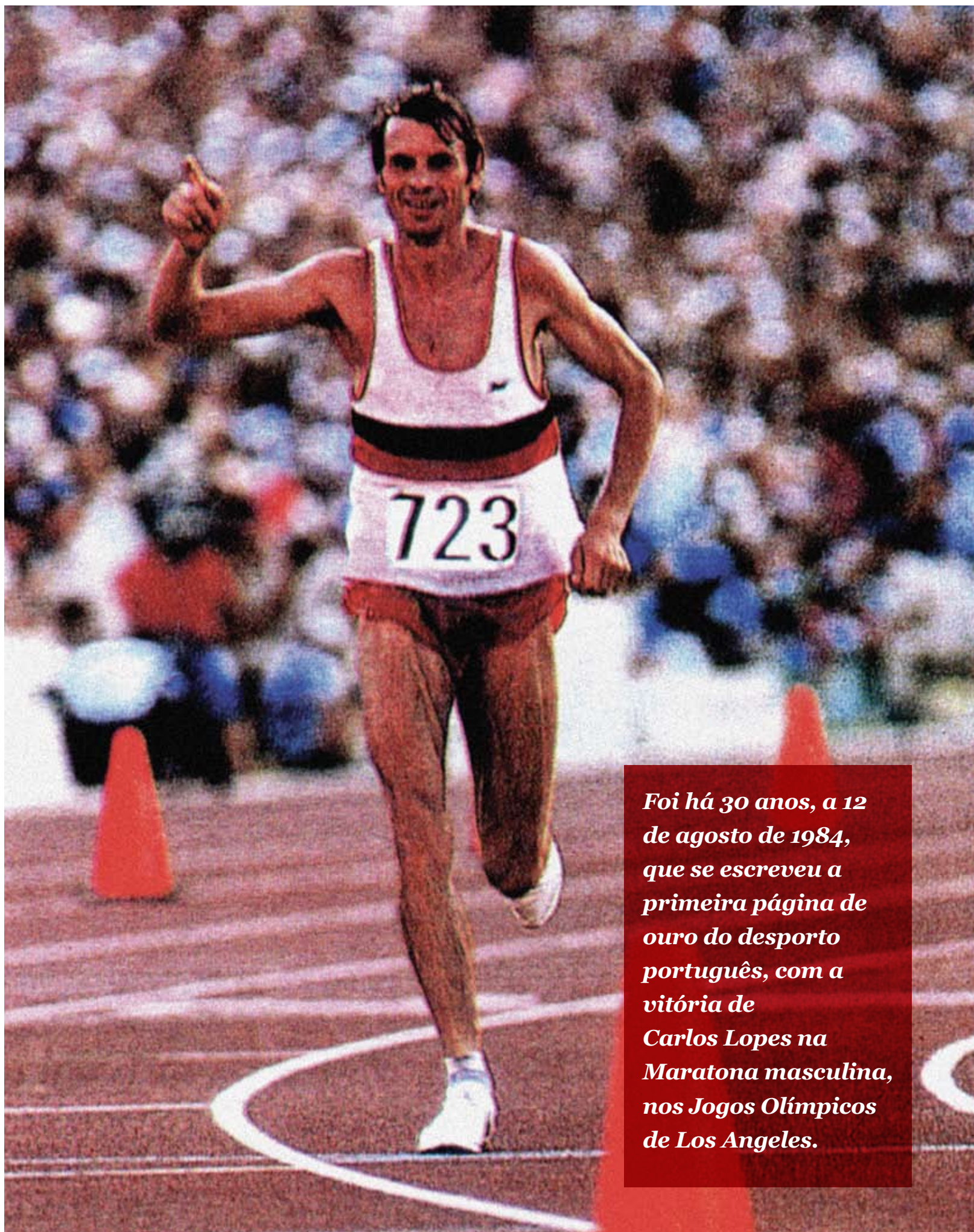
OLIMPO

Propriedade e Edição
Comité Olímpico de Portugal
Travessa da Memória, 36
1300-403 Lisboa
Tel.: 21 361 72 60
Fax: 21 363 69 67

Diretor
José Manuel Constantino
Diretor Executivo
João Malha
Fotos
Shoot Happens, COI, COP, Lusa, Carlos
Alberto Matos/Imapress, Albert Jodar,
Tiago Caramujo (Caras) e AOP

**Projeto Gráfico e
Paginação**
Verse.pt
Impressão
Soartes- Artes Gráficas, Lda.
Tiragem
1.000 exemplares

Periodicidade
Trimestral
Numero de Registo ICS
102203
Depósito Legal
9083/95
Distribuição gratuita



Foi há 30 anos, a 12 de agosto de 1984, que se escreveu a primeira página de ouro do desporto português, com a vitória de Carlos Lopes na Maratona masculina, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.



AS CIÊNCIAS DO DESPORTO

e a investigação científica

Sem que tenhamos porventura dado a devida atenção, muitas das reformas em curso no domínio da investigação científica correm o risco de redundar, entre outros efeitos, na perda de autonomia das ciências do desporto no respetivo espaço epistemológico. E com essa perda, o principal atingido é o desporto e, particularmente, o desporto Português.

Várias causas concorrem para este efeito. Desde logo, as tensões e os diferentes poderes instalados no âmbito da comunidade científica e o modo como a produção científica é valorizada. Por outro, a crescente perda de influência no espaço científico das ciências sociais e humanas de que, em parte significativa, as ciências do desporto são tributárias.

As ciências sociais e humanas surgiram no século XIX com um paradigma que procurava copiar a racionalidade das ciências da natureza. Só que os factos sociais e humanos não eram passíveis de compreensão e interpretação recorrendo exclusivamente à aplicação de modelos deterministas, mecanicistas e lógicas mais próprias das ciências físicas e das chamadas ciências exatas.

Muitas das dificuldades em autonomizar a importância epistemológica das ciências sociais e humanas reside precisamente no modelo de cientificidade das ciências físicas e exatas a qual alimenta a tese, ainda prevalecente em setores importantes da comunidade científica, de que não há ciência sem números.

É certo que a produção do conhecimento em ciências humanas e sociais conheceu nas últimas décadas um maior reconhecimento a nível global, o que é demonstrativo do percurso feito e de melhorias substanciais verificadas.

Contudo, a crise económica e financeira que se revelou a partir de 2008 e que se estende até aos dias de hoje, começou a afetar o sistema de ensino e a investigação científica, traduzindo-se, nomeadamente, num desinvestimento na área das ciências

humanas e sociais. A situação atualmente vivida em Portugal mostra as inflexões em curso no domínio da política científica, tocando de forma particular e preferencial as ciências sociais e as humanidades.

As ciências do desporto estão em parte reféns desta tendência. Uma década após ter sido reconhecida como área autónoma pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, agência de financiamento com um papel central no sistema científico português e com uma função relevante no aparecimento de unidades de investigação, mas também na emergência de uma geração de jovens investigadores cientificamente dotados para os desafios da sociedade portuguesa contemporânea, o balanço é extraordinariamente positivo relativamente ao crescimento e, sobretudo, ao desenvolvimento da comunidade portuguesa das ciências do desporto.

Contudo a situação de fragilidade que hoje se enfrenta traduzir-se-á num recuo significativo com consequências muito graves no plano do ensino, da investigação e da transferência de conhecimento e prestação de serviços inovadores em desporto.

O desporto em todas as suas vertentes, mas principalmente no domínio do alto rendimento não pode viver sem o contributo da ciência. Sem o apoio da respetiva investigação. O ensino do desporto e a formação dos respetivos profissionais, não pode prescindir do conhecimento científico sobre o desporto. Importa, por isso, acautelar o presente e o futuro e corrigir a situação atual, construindo uma agenda e mobilizando os atores desportivos e académicos para a construção de um propósito nacional convergente e consubstanciado em opções refletidas quanto à investigação e suas implicações na qualidade organizacional, na otimização da educação desportiva e do rendimento desportivo em Portugal. ◻

José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

NOTÍCIAS

BMW ASSINA PARCERIA COM O COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

A BMW e o Comité Olímpico de Portugal firmaram uma parceria no âmbito da missão para os próximos Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro. O Comité Olímpico e a BMW partilham da mesma filosofia desportiva, a ambição de atingir sempre o mais alto nível, superando os objetivos e metas propostas. O intuito desta parceria é promover e dar visibilidade quer ao trabalho do COP como ao dos atletas portugueses que se preparam para a participação na próxima edição das competições olímpicas.



JOÃO PEREIRA É O 5º MELHOR TRIATLETA DO MUNDO EM 2014

João Pereira terminou o World Triathlon Series em 5º lugar depois de na oitava e última etapa, que se realizou no final de agosto em Edmonton, no Canadá, o português ter protagonizado uma fantástica recuperação uma vez que saiu da natação na 34ª posição, terminando a prova em 5º lugar, com o tempo de 01:49:44. Em junho, o triatleta nacional tinha conquistado o 2º lugar na quinta etapa do Campeonato do Mundo de Triatlo, que decorreu em Chicago, EUA.



SÍLVIA SAIOTE E BEATRIZ MARTINS VENCEM MEDALHA DE OURO EM TRAMPOLIM SINCRONIZADO

Sílvia Saiote e Beatriz Martins venceram a Medalha de Ouro na especialidade de Trampolim Sincronizado, na final da Taça do Mundo de Ginástica de Trampolins que decorreu em Loulé. As ginastas lusas tinham sido apuradas para a final no 2º lugar da tabela classificativa com 79.900 pontos, ficando apenas atrás da dupla Russa composta por Anna Kornetskaya e Irina Kundius. Na final as ginastas lusas foram as sétimas a prestar provas, das 8 duplas apuradas para a final, e realizaram um exercício sem qualquer falha que lhes valeu 44.900 pontos.

A esta medalha seguiu-se, uma semana depois, a Medalha de Prata na Taça do Mundo de Ginástica de Trampolins em Minsk, na Bielorrússia.

JOÃO COSTA VICE-CAMPEÃO DO MUNDO

João Costa sagrou-se vice-campeão do mundo nos Mundiais de Tiro e Tiro com Armas de Caça ISSF de Granada, Espanha, ao terminar a prova de Pistola Standard a 25m em 2º lugar, com 577 pontos, atrás do turco Yusuf Dikec. O quatro vezes olímpico participou também nas provas de Pistola 50m (14º) e Pistola de Ar Comprimido 10m (19º). Marcaram também presença em Granada Joana Castelão nas provas de Pistola 25m (40ª) e Pistola de Ar Comprimido 10m (31ª), e Bruno Faria desqualificado na prova de Trap devido aos cartuchos apresentarem excesso de peso face ao permitido. Nota ainda para o 4º lugar na final da Taça do Mundo de Maribor da ISSF, em Pistola de Ar Comprimido a 10m, de Joana Castelão em junho.

**TIAGO APOLÓNIA
CONQUISTA MEDALHA
DE BRONZE NA
BÉLGICA**

Tiago Apolónia conquistou a medalha de bronze na competição de Singulares do Open da Bélgica que decorreu na cidade de De Haan, ao disputar as meias-finais. O olímpico português, n.º 20 do ranking mundial, foi derrotado por 0-4 pelo bielorrusso Vladimir Samsonov, número 11 do mundo, num encontro que teve os parciais de 6-11, 8-11, 3-11 e 3-11.

**TAEKWONDO SOMA
MEDALHAS**

Rui Bragança e Michel Fernandes conquistaram a medalha de ouro no Open de Taekwondo de Israel, que se realizou em Setembro. Bragança venceu na categoria -58kg, enquanto Michel Fernandes impôs-se na prova de -80kg. Júlio Ferreira também conquistou uma medalha, de prata, em -74kg. O mesmo aconteceu no sector feminino com Joana Cunha que conquistou a medalha de bronze em -57kg. Esta medalha de ouro de Michel Fernandes junta-se à medalha de prata conquistada no Open da Suíça de Taekwondo, realizado no mês de junho em Lausanne.

**PRESIDENTE DO COI
REUNIDO COM O
SECRETÁRIO-GERAL DA
INTERPOL**

O Presidente do Comité Olímpico Internacional (COI), Thomas Bach, e o Secretário-geral da Interpol, Ronald K. Noble, reuniram-se na sede do COI, em Lausanne, para promover a colaboração na proteção do desporto contra a corrupção, especialmente a manipulação de resultados através de apostas. Esta abordagem vem no seguimento do Memorando de Entendimento assinado entre o COI e a INTERPOL.

K4 MASCULINO VICE-CAMPEÃO DO MUNDO

Fernando Pimenta, João Ribeiro, Emanuel Silva, e David Fernandes sagraram-se vice-campeões do mundo ao conseguirem um 2º lugar na prova de K4 1000m, no Campeonato do Mundo de Velocidade em escalão absoluto, realizado em agosto.

A tripulação lusa gastou 2.46,939 minutos, apenas mais 0,214 segundos do que os checos Daniel Havel, Josef Dostal, Lukas Trefil e Jan Sterba, que juntaram o título mundial ao europeu, conquistado em julho, na Alemanha. A Hungria, vice-campeã olímpica em Londres2012, terminou no último lugar do pódio. Em julho no Campeonato da Europa absoluto de velocidade, Portugal obteve um total de seis medalhas, entre as quais cinco de bronze e uma de ouro. A medalha de ouro foi assegurada no K2 500m masculino, pela dupla Emanuel Silva e João Ribeiro, que juntou assim o título europeu ao mundial.



**PORTUGAL GARANTE ACESSO À ELITE
EUROPEIA EM HÓQUEI**

Portugal fez história ao garantir, pela primeira vez, o acesso à elite europeia, nomeadamente à divisão A, onde competem as seleções de Holanda, Alemanha, Espanha, entre outras. Em dois campeonatos europeus consecutivos, os lincos conquistam de forma brilhante o direito a estar entre os melhores. Em 2012, Portugal recebeu e venceu no Jamor, em Oeiras, a divisão C, e agora, dois anos volvidos, conquistou, em Lousada, o 2º lugar na divisão B.



TELMA MONTEIRO VICE-CAMPEÃ DO MUNDO

Telma Monteiro sagrou-se vice-campeã do mundo pela quarta vez, nos Mundiais de Judo, no mês de agosto em Cheliabinsk, na Rússia, depois de perder na final da categoria -57kg com japonesa Nae Udaka. A judoca de 28 anos já havia conquistado a medalha de Prata em outras três ocasiões: em 2007, ainda nos -52 kg, no Rio de Janeiro, e em 2009 (Roterdão) e 2010 (Tóquio). Com apenas 20 anos, em 2005, venceu o bronze, no Cairo.

Esta medalha segue-se ao terceiro lugar no Grande Prémio de Ulan-Bator, realizado em julho, naquela que foi a sua primeira prova de qualificação para os Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro.



ÓBITOS

Manuel Malta da Costa, considerado um dos melhores cavaleiros portugueses de sempre, morreu no passado dia 18 de agosto, aos 68 anos, vítima de doença prolongada. Campeão de Portugal com apenas 19 anos, Malta da Costa integrou a delegação portuguesa nos Jogos Olímpicos de 1988.

Bruno Castanheira, ciclista que representou Portugal nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000 faleceu no dia 14 de setembro, aos 37 anos, vítima de morte súbita. No currículo Bruno Castanheira conta com um título de campeão nacional de estrada em 2004.

JÉSSICA AUGUSTO CONQUISTA MEDALHA DE BRONZE

A atleta portuguesa Jéssica Augusto conquistou a Medalha de Bronze na Maratona do Campeonato da Europa que se realizou em agosto em Zurique, Suíça. Jéssica Augusto terminou a prova com o tempo de 2h25m41s, ficando atrás da italiana Valeria Straneo, com 2h25m27s, e da francesa Christelle Daunay, que terminou a prova com a marca de 2h25m14s, conquistando assim a Medalha de Ouro.

Esta é a sexta medalha conquistada por Portugal na Maratona em Campeonatos da Europa depois das conquistas de Rosa Mota (1982, 1986, 1990) e Manuela Machado (1994 e 1998).



NOTÍCIAS

PORTUGAL COM TRÊS MEDALHAS EM ZAGREB

Portugal saiu do Grande Prix de Zagreb em Judo, que decorreu entre 12 e 14 de setembro com três medalhas, duas de prata e uma de bronze. Joana Ramos (-52kg) e André Alves (-73kg) alcançaram a Medalha de Prata das respetivas categorias enquanto Jorge Fonseca (-100kg) conquistou a Medalha de Bronze.

MARCOS FREITAS VENCE OPEN DA REPÚBLICA CHECA

Marcos Freitas venceu o Open da República Checa, competição que decorreu em Olomouc, ao derrotar na final o germânico Patrick Baum (n.º 17 do ranking mundial) por 4-3 (11-5, 10-12, 13-11, 10-12, 9-11, 11-9 e 12-10). O internacional português (n.º 13) tinha vencido na meia-final o japonês Koki Niwa (n.º 15) por 4-3.

VELA GARANTE AS DUAS PRIMEIRAS VAGAS DE PORTUGAL PARA O RIO 2016

Rui Silveira e Gustavo Lima, em Laser, e a dupla Jorge Lima/José Luís Costa, em 49er, garantiram em Santander, Espanha, as primeiras vagas para Portugal nos Jogos Olímpicos Rio 2016, na modalidade de Vela, durante o Mundial de Classes Olímpicas. Os velejadores que irão ocupar as vagas serão determinados futuramente pela Federação Portuguesa de Vela.

ACORDO RENOVADO ENTRE A DB SCHENKER E O COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

A DB Schenker, um dos líderes mundiais em transporte e logística, renovou o contrato de patrocínio que a liga ao Comité Olímpico de Portugal (COP). Este acordo, que vigora durante os próximos dois anos, torna a DB Schenker em Portugal o "Operador Logístico Oficial do Comité Olímpico de Portugal", em regime de exclusividade.



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O PROGRAMA DE VOLUNTÁRIOS RIO 2016

Estão abertas as inscrições para o programa de voluntários que em 2016 reunirá no Brasil 70 mil voluntários que ajudarão a tornar realidade os Jogos Olímpicos e Paralímpicos no Rio de Janeiro. São muitas as funções que os voluntários irão poder desempenhar, desde assistente de aeroporto, assistente de cerimónias, assistente de fotografia ou até operador de câmara. Os voluntários que se inscreverem terão os próximos dois anos para descobrirem qual a função que melhor se adequa ao seu perfil, sendo colocadas ao seu dispor durante os Jogos todas as condições e instalações de que necessite. As inscrições estarão abertas até ao dia 15 de novembro, no sítio oficial dos Jogos.





PRÉMIOS COP/FUNDAÇÃO MILLENNIUM BCP CIÊNCIAS DO DESPORTO

Uma iniciativa pioneira do Comité Olímpico de Portugal, com o apoio da Fundação Millennium BCP, que irá premiar a investigação na área das Ciências do Desporto ao longo dos próximos anos. Serão seis categorias de prémios diferentes, referentes a áreas de investigação distintas e cujos vencedores receberão um prémio pecuniário de cinco mil euros.

O Comité Olímpico de Portugal (COP), em parceria com a Fundação Millennium bcp, instituiu a partir de 2014 os Prémios COP / Fundação Millennium bcp Ciências do Desporto, destinados a distinguir

anualmente os melhores trabalhos de investigação nas diversas áreas das ciências do desporto. Estes prémios visam apoiar e estimular o desenvolvimento do desporto através da qualidade da investigação científica sobre os seus fatores críticos de competitividade.

São seis as áreas distinguidas por estes prémios. Nos anos pares, a iniciar em 2014, as áreas a concurso são o Treino Desportivo, a Psicologia e Pedagogia do Desporto e a Medicina do Desporto. Nos anos ímpares, a iniciar em 2015, as áreas a concurso são a Fisiologia e Biomecânica do Desporto, a Gestão e Desenvolvimento do Desporto e a História e Sociologia do Desporto.

Anualmente e para cada área, o COP irá atribuir um primeiro prémio, no valor de 5.000€, e duas menções honrosas. A cerimónia de apresentação decorreu no passado dia 27 de junho.

“Com este ato dá-se um significativo contributo à valorização das ciências do desporto. O COP está grato às universidades e escolas superiores de desporto que conosco celebraram os protocolos de colaboração bem como à Fundação Millennium bcp que patrocinará os prémios de investigação científica”, afirmou o Presidente do Comité Olímpico de Portugal, a propósito do lançamento destes prémios.

Fernando Nogueira, Presidente da Fundação Millennium bcp, justificou a associação da instituição a que preside aos prémios de Ciências do Desporto. “A Fundação Millennium bcp dedica particular atenção à promoção da cultura e das ciências sociais e humanas e reconhece o desporto como o fator de identidade cultural, agregador da sociedade e promotor do desenvolvimento económico e social e da cidadania.”

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL ASSINA PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO COM 9 UNIVERSIDADES

Durante a cerimónia decorreu também a assinatura de um protocolo de cooperação entre o COP e nove universidades, comprometendo-se as várias instituições a cooperar com o COP no desenvolvimento das atividades do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo, que terá como missão a implementação de projetos e ações em diversos domínios da investigação científica, formação contínua e avaliação e controlo do treino na preparação olímpica e no alto rendimento desportivo. Assinaram protocolo com o Comité Olímpico de Portugal as seguintes Universidades:

- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;
- Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa;
- Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro;
- Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior;
- Universidade de Évora;
- Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia;
- Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa;
- Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém.

UMA NOVA IMAGEM



PARA A EQUIPA OLÍMPICA

O Comité Olímpico de Portugal lançou um concurso para encontrar a imagem e a mascote da Equipa Olímpica. Esta é a primeira vez que a Equipa Olímpica terá uma mascote própria, que será utilizada como ferramenta de comunicação e marketing e que terá no Rio 2016 o seu primeiro grande evento olímpico.

Tendo em vista criar uma identidade visual dos atletas que representam o país em missões olímpicas o Comité Olímpico de Portugal (COP) lançou um concurso para a conceção e desenho da imagem gráfica e da mascote da Equipa Olímpica de Portugal, que decorreu até dia 6 de outubro. Esta é a primeira vez na sua história que o COP terá uma mascote que, assim como a imagem da equipa olímpica, será um elemento importante em termos de comunicação e marketing, para veicular os valores olímpicos e aproximar a equipa dos mais diversos públicos. Este concurso visou estimular e reforçar o apoio à Equipa Olímpica de Portugal, através da divulgação de uma imagem mobilizadora a ser utilizada em materiais promocionais, produzidos em diversos suportes e conteúdos físicos e digitais.

Em breve, será conhecida a imagem e mascote vencedores, sendo que ao autor da proposta escolhida, será atribuído um prémio de 5.000 € e uma viagem, com estadia paga, ao Museu Olímpico de Lausanne.

Este concurso tem ainda a particularidade de após uma primeira seleção do júri, designado pela Comissão Executiva do COP, as três melhores propostas serem sujeitas a votação na página oficial de Facebook da instituição, para que os fãs da página possam dar a sua opinião. Após esta consulta online, o júri votará a proposta escolhida. A imagem e mascote serão a cara da equipa olímpica para as várias representações olímpicas futuras, sendo o Rio 2016 a primeira edição dos Jogos Olímpicos onde isso irá acontecer.

CrITÉrios de avaliação das candidaturas:

- a.** Coerência e harmonia na imagem da mascote, símbolo e logótipo da Equipa Olímpica de Portugal;
- b.** Imagem intemporal, jovem e apelativa em torno do conceito de Equipa Olímpica de Portugal;
- c.** Atratividade em torno de uma imagem mobilizadora de Portugal no apoio permanente à sua equipa olímpica;
- d.** Integração dos valores da história e traços distintivos da cultura portuguesa, associados aos 3 valores olímpicos - Amizade, Respeito e

Excelência – e à promoção da prática desportiva;

- e.** Facilidade de apreensão e leitura da imagem gráfica em diversos suportes, nomeadamente com flexibilidade, viabilidade comercial e versatilidade em várias dimensões, materiais e áreas necessária para a produção de diversos produtos licenciados, como, por exemplo: pins, vestuário, brinquedos de pelúcia, estacionário, mochilas, ou animações para TV, Internet ou telemóveis.

Igualdade de género no desporto

Proposta de acções estratégicas da Comissão Europeia (2014-2020)



Desde 1978, com a realização da primeira Conferência Internacional Mulheres e Desporto reforçada posteriormente, em 1994, com a Conferência e Declaração de Brighton sobre Mulheres e Desporto, que várias recomendações de políticas e acções estratégicas têm sido produzidas. No entanto, 20 anos se passaram e tais iniciativas não conduziram ainda ao objetivo da igualdade entre mulheres e homens no desporto. Neste sentido, a Comissão Europeia (CE) propõe um conjunto de acções a serem desenvolvidas por organizações desportivas nacionais e internacionais, entidades governamentais e ao nível da CE, medidas concretas para acabar com as assimetrias ainda existentes (Gender Equality in Sport. Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020) com objetivos a atingir até 2020, em quatro áreas prioritárias: I) cargos de decisão no desporto; II) treino desportivo; III) violência baseada no género; IV) estereótipos de género e o papel dos media:

I Equilíbrio e Igualdade entre mulheres e homens nos Cargos de Decisão no Desporto

Nos vários Estados-Membros da UE as mulheres constituem uma minoria nos cargos de decisão em todos os desportos. Tal é evidenciado pela sua reduzida representação nas 52 Federações Desportivas Europeias: 20 (38%) não têm mulheres nas Direções e apenas 2 têm mulheres Presidente; e nos organismos desportivos governamentais: 6 mulheres (21%) entre os 28 responsáveis ministeriais pelo desporto.

Os obstáculos que as mulheres enfrentam nos cargos de liderança e gestão podem, em parte, ser explicados pela diferença de valores, representações e atitudes entre mulheres e homens. Tais fatores, estão relacionados com obstáculos culturais, como: papéis e regimes de género, e a ordem de género das sociedades, em geral. Mas, o maior obstáculo é a dominante cultura masculina das organizações desportivas, cujas estruturas, organização e funcionamento poucas vezes são postas em causa, e que não atrai mulheres.

As organizações que dirigem o desporto devem incorporar a diversidade de género nos cargos de topo, de modo a que se tire o máximo proveito das competências de liderança, visões e experiências das mulheres e reflitam as suas necessidades.

Assim sendo, o propósito global nesta área prioritária deverá ser alcançar um completo equilíbrio entre mulheres e homens nos cargos de tomadas de decisão dos organismos que dirigem o desporto. Os objetivos 2020 a atingir são:

- Um mínimo de 40% de mulheres e homens nas direções e comissões executivas das organizações desportivas nacionais e 30% nas organizações internacionais sediadas na Europa;
- Um mínimo de 40% de mulheres e homens na gestão de administrações desportivas profissionais e de organismos desportivos governamentais;
- Todos os organismos que regem o desporto devem ter uma política de igualdade de género que inclua um plano de acção.

II Igualdade entre mulheres e homens no treino desportivo

Na UE estima-se que apenas entre 20 a 30 % dos/as técnicos/as na

área do treino desportivo sejam mulheres. Contudo, o número de treinadoras com qualificação é ainda inferior. Exercem a atividade principalmente em desportos predominantemente femininos, e treinam mulheres, adolescentes ou crianças que competem a nível local. Muitas atletas mulheres são treinadas por homens, mesmo nos desportos predominantemente femininos e poucas mulheres treinam atletas homens. No alto rendimento o número de mulheres treinadoras é muito reduzido, limitando-se a posições de assistentes do treinador principal.

As treinadoras enfrentam particularmente obstáculos de natureza sociocultural resultantes das dominantes ideologias de género e estereótipos presentes no desporto e são confrontadas com o facto das iniciativas para lhes pôr fim serem francamente limitadas.

A proposta aponta para que seja dada igualdade de oportunidades às mulheres para o desempenho da atividade de treinadora, propondo a CE um conjunto de medidas visando atingir os seguintes objetivos:

- Um mínimo de 40% de mulheres e homens como treinadores;
- Um mínimo de 30% de mulheres e homens treinadores nas equipas nacionais;
- Incluir nos vários níveis dos cursos de formação de treinadores conhecimentos sobre a especificidade e igualdade de género.

III Luta contra a violência baseada no género através e no desporto

O desporto pode contribuir para a prevenção da violência baseada no género mas, no entanto, esta ocorre também no desporto. A prevalência de assédio sexual no desporto varia entre 14% e 73% nos 9 países europeus com estudos nesta matéria. Para o abuso sexual no desporto a prevalência varia entre 2% e 22%.

Estudos recentes revelaram que, mais frequentemente do que os treinadores, são os próprios pares os agressores e que as mulheres com deficiência, particularmente cegas e surdas, experimentam mais situações de assédio e abuso do que as sem deficiência. Os principais factores de risco são o mau relacionamento com os pais, transporte de atletas de/e para o treino pelo treinador ou a grande submissão ao treinador para a obtenção de resultados.

Pretende-se com estas ações estratégicas por fim à ocorrência de violência baseada no género no desporto e conseqüentemente o aumento da participação de mulheres no desporto.

De modo a alcançar tal finalidade os objetivos 2020 propostos incluem:

- Estabelecer uma estratégia nacional, baseada em informação, com um enquadramento político e legal e um plano de ação.
- Desenvolver instrumentos de prevenção e serviços de apoio às vítimas.
- Operacionalizar políticas de recursos humanos (treinadores/as), incluindo cooperação europeia em matéria de sistemas de vigilância de agressores que possam cruzar as fronteiras.
- Desenvolver programas de capacitação de atletas face a possíveis situações de assédio e abuso sexual e de formação de treinadores/as prevenindo o seu envolvimento e uma correta atuação na prevenção da violência entre pares e outros.

IV Luta contra estereótipos de género no desporto e o papel dos Media

Os estereótipos de género no desporto (representações dominantes das categorias de feminino/masculino) permanecem ainda enraizados e o desporto mantém constrangimentos às mulheres, em particular em desportos marcados pela força física e confrontação. A feminilidade das mulheres deve permanecer inquestionável pela prática de desportos considerados compatíveis com a sua “natureza”. Se praticarem desportos tradicionalmente masculinos são frequentemente vistas como praticantes inferiores – “o feminino”.

A cobertura mediática do desporto das mulheres para além de apresentar proporções reduzidas face à dos homens, frequentemente utiliza imagens e linguagem que enfatizam a feminilidade, reproduzindo estereótipos de género, não refletindo a verdadeira proporção e real presença e importância do desporto das mulheres na/para a sociedade. Por haver razões para acreditar que o limitado e não justo retrato das mulheres no desporto não se alterará nos próximos 20 anos a não ser que as partes interessadas decidam que é importante levar a cabo essa mudança, a CE propõe como objetivos:

- Reduzir os estereótipos de género nos media desportivos (retrato equitativo)
- Aumentar para 30% da cobertura mediática das mulheres no desporto (longo prazo 40%)
- Um mínimo 30% mulheres nos profissionais dos media desportivos

Em Portugal, se é certo que algumas iniciativas foram sendo definidas ao longo destas duas décadas, também é certo a falta de execução de medidas concretas, havendo ainda muito a ser feito.

Se o objetivo é aumentar o número e a qualidade da intervenção das raparigas e mulheres no nosso desporto e acabar com a persistente assimetria entre rapazes e raparigas, mulheres e homens, importa não olhar apenas para as causas de natureza cultural, considerando as mulheres como categorias sociais homogéneas – o problema é achar que não é necessário uma abordagem diferente ou que basta esperar, para que a mudança ocorra “naturalmente”.

Com a divulgação destes objetivos 2020 da CE pretendemos chamar a atenção dos envolvidos no fenómeno desportivo a nível nacional, em particular as federações desportivas, para o maior empenho no combate às desigualdades e discriminações entre mulheres e homens em todos os âmbitos da participação desportiva e para que decidam que é do seu interesse levar a cabo essa mudança.



UMA PROMESSA DE FUTURO

A cidade de Nanjing transformou-se para acolher os segundos Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ) de verão entre os dias 16 e 28 de agosto. Toda a cidade chinesa girou em torno da competição olímpica que acolheu cerca de 3800 atletas de 204 comités olímpicos nacionais. O balanço da participação portuguesa foi muito positivo, com a Missão nacional a superar os resultados de Singapura 2010, a primeira edição dos JOJ, somando quatro medalhas. Maria Miguéis Teixeira e Maria Siderot conquistaram o ouro em provas de equipas (no Pentatlo Moderno e Judo, respetivamente), Rodolfo Pires na Vela atingiu a prata e Pedro Ferreira alcançou o Bronze com o terceiro lugar na prova masculina de ginástica de trampolins.



Um futuro promissor. Essa é a expectativa que fica da participação portuguesa nos Jogos Olímpicos da Juventude em Nanjing 2014. Quatro medalhas e uma forte expectativa para que alguns dos atletas que brilharam na China possam ser valores seguros do desporto nacional do amanhã. Foram 12 dias de intensa competição em trinta desportos diferentes, com aqueles que serão os heróis olímpicos do amanhã. Mas também de interação cultural e de cerimónias imponentes, tanto a de abertura como de encerramento. Para Portugal, foi uma evolução face à participação em Singapura, na primeira edição dos Jogos Olímpicos da Juventude de verão. Quatro medalhas conquistadas em Nanjing, contra as três de Singapura, de entre um total de 21 atletas de dez modalidades distintas.

As duas medalhas de Ouro foram asseguradas em provas por equipas, por Maria Miguéis Teixeira, a mais jovem



da Missão Olímpica, na altura com apenas 14 anos (completou 15 no início de setembro), na prova de Pentatlo Moderno, e por Maria Siderot, no Judo. A prata foi conquistada por Rodolfo Pires, na classe Byte CII de Vela e Pedro Ferreira atingiu a medalha de bronze na prova masculina de ginástica de trampolins.

E foi com grande pompa e circunstância que os Jogos começaram. Uma cerimónia com uma duração musical de 240 minutos teve mais de 4800 figurinos em palco, milhares de participantes e seis meses de período de ensaio para dar as boas-vindas a todos os atletas. A cerimónia retratou a história científica, artística, cultural e comercial da China para a construção de um mundo moderno. Somando as representações dos valores olímpicos, as performances artísticas retrataram a astronomia, a porcelana, a rota da seda e os navios do tesouro, elementos característicos do passado chinês. Pedro Ferreira foi

o porta-estandarte nacional, desfilando com mais 203 atletas.

A primeira grande alegria para Portugal chegaria ao quinto dia de provas, com a primeira medalha para uma atleta nacional, e logo a mais importante de todas, de Ouro, para a judoca Maria Siderot. Depois de uma prova individual menos conseguida, Maria Siderot foi uma das sete judocas da Team Rouge a vencer a prova de Equipas da modalidade de Judo. A prova de Equipas de Judo reuniu treze equipas de sete elementos (um por cada categoria de peso, quer masculino quer feminino) e contou com a participação de Maria Siderot na Team Rouge e Anri Egutidze na Team Berghmans.

A competição nem começou da melhor maneira para Maria Siderot (-52kgs) perdendo o seu combate nos oitavos (contra uma judoca turca) e quartos-de-final (contra judoca argelina). Apesar dos seus desaires, a equipa garantiu sempre a passagem à fase seguinte

com vitórias por 5-2. Nas meias-finais, Maria Siderot conseguiu a sua primeira vitória em Nanjing, frente a uma judoca do Perú, contribuindo decisivamente para a vitória por 4-3 e consequente apuramento para a final.

No último confronto, onde estava em causa a medalha de Ouro, Siderot voltou novamente a ser decisiva, ganhando o primeiro combate da final, frente à russa Anastasya Turcheva, colocando a Team Rouge na frente. A Team Geesink venceu os dois combates seguintes, tomando a liderança, mas os colegas da judoca lusa venceram os restantes três combates finalizando o marcador em 4-2 a favor da sua equipa.

No dia seguinte, foi a vez de Pedro Ferreira fazer a bandeira portuguesa a subir pela primeira vez em Nanjing (nas provas por equipas, dadas as diversas nacionalidade em cada equipa, sobe apenas a bandeira do COI), com o terceiro lugar de Pedro Ferreira na prova masculina de Trampolins. Depois



de ter sido sétimo lugar na fase de qualificação, Pedro Ferreira esteve em grande nível na final, só sendo superado por Dylan Schmidt, da Nova Zelândia, que conquistou o Ouro, e pelo chinês Changxin Liu. O jovem atleta que foi o porta-estandarte da Missão na cerimónia de abertura fechou o pódio somando 56.040 pontos, onde apresentou a pontuação mais alta em termos de dificuldade (em igualdade com outros dois ginastas), 15.400 pontos, a que se somaram 23.100 pontos pela execução e 17.540 ponto pelo tempo de voo.

Seria preciso esperar apenas mais dois dias para a Missão nacional voltar aos pódios nos Jogos Olímpicos da Juventude. Depois de três longos dias sem provas devido à falta de vento no campo de regatas, Rodolfo Pires conseguiu cumprir o objetivo que tinha traçado para a Medal Race, subindo de 3º para 2º e arrecadando a Medalha de Prata da Classe Byte CII masculina. Rodolfo Pires entrou para a Medal Race no terceiro lugar, fruto das seguintes classificações nas sete regatas disputadas: 16º, 2º, 9º, 4º, 9º,

1º, (26º - este como foi o pior resultado foi preterido pelo atleta). Sabendo que seria difícil chegar ao Ouro, o velejador nacional, irmão de Gonçalo Pires (que luta para estar no Rio, fazendo dupla com o quatro vezes olímpico Miguel Nunes, na classe 470), traçou como meta atingir a prata, conseguindo-o, graças ao 7º lugar na medal race, ultrapassando um velejador brasileiro, que não fez melhor que o 14º lugar. Rodolfo terminou com 47 pontos, mais nove que o vencedor, Bernie Chin de Singapura. O húngaro Jonatan Vadnai fechou o pódio com 50 pontos.

E seria no último dia de competição que chegaria nova medalha de Ouro. Maria Miguéis Teixeira, a mais nova da Missão Portuguesa a Nanjing, na altura com apenas 14 anos, venceu a prova de Equipas de Pentatlo Moderno, fazendo dupla com o ucraniano Anton Kuznetsov. E a prova nem começou da melhor forma, dado que na prova inicial de Esgrima, Maria Miguéis Teixeira e o seu parceiro ucraniano não fizeram melhor do que o nono lugar, resultado de 24 vitórias e 22 derrotas somando 210 pontos. Um resultado que rapidamente retificariam, na prova de Natação, onde

foram segundos classificados, somando 345 pontos, o que deixava a dupla próxima dos lugares da frente. De regresso à Esgrima, para o combate final, a dupla luso-ucraniana venceu e aumentou a sua pontuação nesta prova de 210 pontos para 276, o que fez a equipa terminar a Esgrima no oitavo lugar, subindo para o 4º lugar da geral antes da derradeira prova, o combinado Corrida e Tiro.

Com o sonho de atingir uma medalha, a jovem atleta nacional partiu muito forte na prova de corrida deixando para trás toda a concorrência, terminando em conjunto com Anton Kuznetsov na frente, com o tempo de 11:57.05, mais de três minutos de avanço da dupla que ficou no segundo posto. Nesta prova a dupla luso-ucraniana conquistou 583 pontos, atingindo na geral os 1204 pontos que valeram o Ouro à mais jovem atleta portuguesa em Nanjing e ao ucraniano Anton Kuznetsov, de 17 anos. Em segundo lugar ficou uma dupla composta por uma atleta húngara e um atleta mexicano, que ficou a apenas 3 pontos da equipa com Maria Miguéis Teixeira, com 1201 pontos, fechando o pódio uma dupla italo-coreana, com 1183 pontos.

Fechava com chave de ouro a participação portuguesa em Nanjing, superando o resultado de Singapura, que era o objetivo da Missão liderada por José Garcia. "O balanço é muito positivo. Os resultados desportivos são de grande mérito e as experiências adquiridas pelos membros da Equipa Olímpica, algo que a todos marcará para sempre, contribuindo para um dos objetivos dos Jogos Olímpicos da Juventude que é formar Embaixadores do Desporto e do Olimpismo. Estou certo que alguns destes atletas poderão estar nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

A presença no Rio 2016 é um desafio muito grande para jovens destas idades, mas é uma possibilidade que não podemos pôr de parte a exemplo do que aconteceu nos JO Londres 2012", referiu o Chefe de Missão após o encerramento dos Jogos. ○

Maria Siderot: “Comecei mal os dois combates, mas depois recuperei e acreditei e consegui ganhar os dois combates importantes. Numa prova de equipa o espírito é diferente porque não somos só nos e ajudamo-nos quando é preciso e é bom. Estou muito feliz, trabalhei todo o ano, esta medalha é fruto de trabalho e espero que continue assim. Vou continuar a trabalhar muito porque não é esta medalha que me garante o futuro”.

Pedro Ferreira: “É a melhor coisa de sempre! É uma compensação por todo o meu sacrifício. Apesar de ter o sonho de conquistar a medalha, não estava à espera de o conseguir pois é uma competição muito difícil, com grandes atletas. Os melhores atletas do mundo estiveram ao seu nível, mas felizmente consegui estar ainda melhor do que a maioria. Tinha receio de não conseguir suportar a pressão, pois foi mais de uma semana à espera de chegar a minha prova, mas felizmente correu tudo bem e agora parece que me tiraram uma tonelada de cima”.

Rodolfo Pires: “É uma sensação única. Os Jogos decorrem de quatro em quatro anos o que faz da competição uma oportunidade rara. E nos da Juventude era mesmo a única hipótese que teria de estar presente na vida. Não sei explicar mas sempre tive a certeza de que iria ganhar aqui uma medalha. Disse-o ao meu treinador, ao Pedro que me deu o acompanhamento técnico aqui em Nanjing, à minha família, etc. No avião para cá vinha a falar disso mesmo, que sentia que ia conseguir atingir o pódio e de facto aconteceu. É o resultado de muito trabalho e dedicação, mas também de muito apoio.”

Maria Miguéis Teixeira: “Não estava minimamente à espera. Trabalhei um ano inteiro para um bom resultado mas nunca pensei que poderia ser possível ganhar uma medalha, quanto mais de ouro. Lembro-me de ver a imagem das medalhas no Facebook, pensando que seria algo impensável. Foi muito intenso disputar todas as provas num só dia, um enorme esforço físico, que acabou da forma ideal. A Esgrima, onde sou menos forte não correu mal, a natação correu dentro do meu normal, mas foi na corrida e tiro que me superei e que foi determinante para vencermos o ouro”

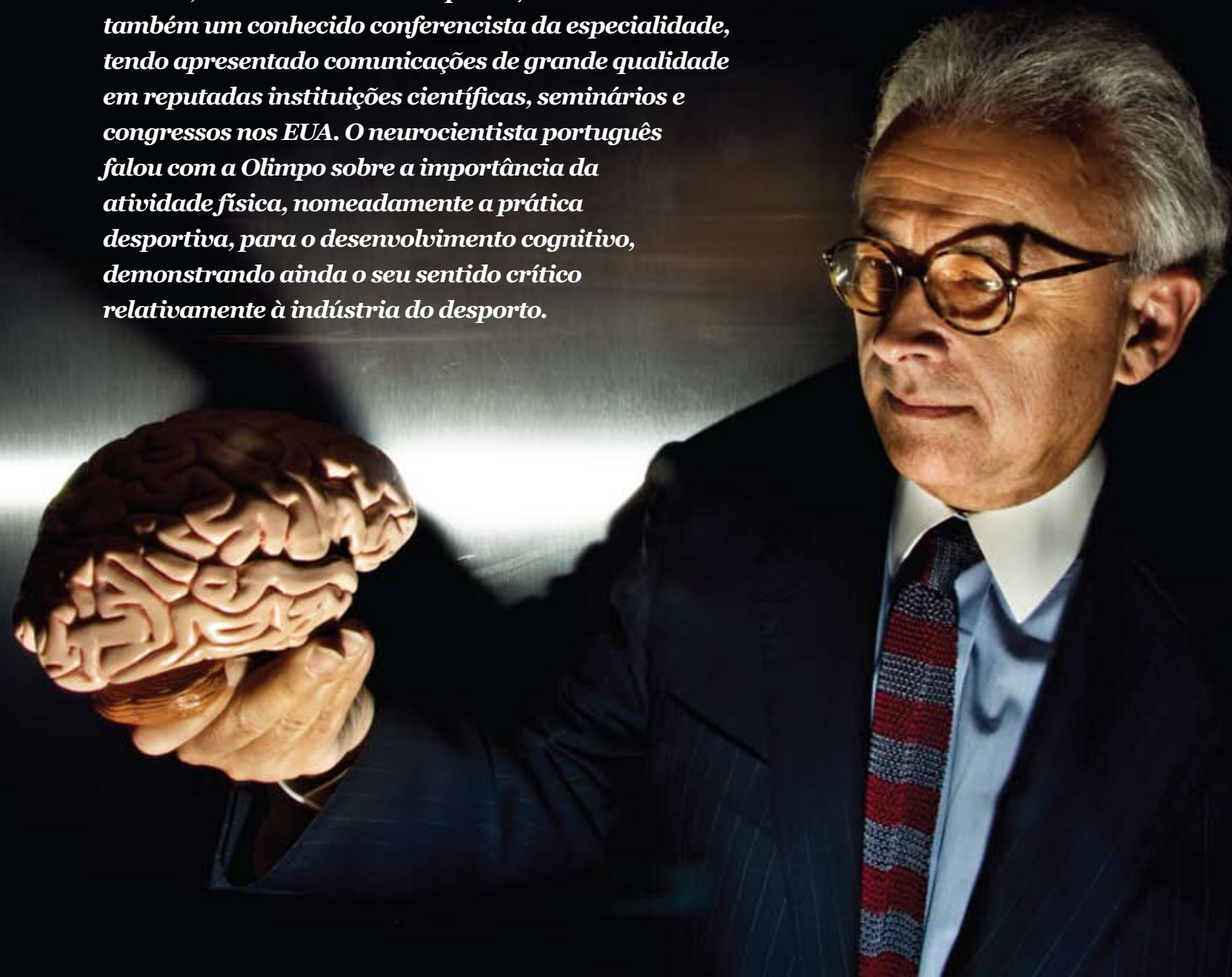
PROVA	ATLETA	RESULTADO
Lançamento do Martelo	Ana Fernandes	10º
Triplo Salto	Jéssica Barreira	11º
Estafeta 8x100m	Ana Fernandes (Equipa 48)	21º
Estafeta 8x100m	Jéssica Barreira (Equipa 49)	16º
K1 Slalom	Luís Ferreira	15º
K1 Sprint	Luís Ferreira	8º
Equipas Mistas	A. Lopes e A. Silvestre + B. Machado e T. Antunes	12º
Equipa Feminina	Ana Lopes e Ana Silvestre	27º
BMX	Ana Silvestre	15º
Contra relógio	Ana Lopes	23º
Estrada	Ana Lopes e Ana Silvestre	25º e 28º
XCE	Ana Lopes	22º
XCO	Ana Silvestre	12º
Ciclismo - Equipa Masculina	Bruno Machado e Tiago Antunes	11º
BMX	Bruno Machado	10º
Contra relógio	Tiago Antunes	20º
Estrada	Bruno Machado e Tiago Antunes	18º e 2º
XCE	Tiago Antunes	20º
XCO	Bruno Machado	9º
Ginástica Artística Feminina	Sara Raposeiro	27º
Saltos	Sara Raposeiro	19º
Paralelas Assimétricas	Sara Raposeiro	29º
Trave	Sara Raposeiro	31º
Solo	Sara Raposeiro	12º
Ginástica de Trampolins	Pedro Ferreira	3º
Judo (-52kg)	Maria Siderot	13º
Judo (-81kg)	Anri Egutidze	9º
Judo - Prova de equipas	Maria Siderot (Equipa ROUGE)	1º
Judo - Prova de equipas	Anri Egutidze (Equipa BERGHMANS)	5º
Natação - 200m Livres	André Farinha	29º
Natação - 200m Livres	Tamila Holub	28º
Natação - 400m Livres	André Farinha	27º
Natação - 400m Livres	Rafael Gil	21º
Natação - 400m Livres	Tamila Holub	19º
Natação - 800m Livres	Florbela Machado	12º
Natação - 800m Livres	Tamila Holub	13º
Natação - 800m Livres	Rafael Gil	16º
Pentatlo Moderno - Equip. Mistas	Daniel Lopes e Anna Matthes (GER)	20º
Pentatlo Moderno - Equip. Mistas	Maria Miguéis Teixeira e Anton Kuznetsov (UKR)	1º
Pentatlo Moderno - Ind. Feminino	Maria Miguéis Teixeira	13º
Pentatlo Moderno - Ind. Masculino	Daniel Lopes	22º
Ténis de Mesa - Equip. Mistas	Diogo Chen e Adina Diaconu (ROM)	9º
Ténis de Mesa - Sing. Masculinos	Diogo Chen	9º
Triatlo - Estafeta Mista	Miguel Cassiano (Equipa Europa 4)	4º
Triatlo - Individual Masculino	Miguel Cassiano	13º
Vela - Byte CII	Mafalda Pires de Lima	21º
Vela - Byte CII	Rodolfo Pires	2º

NOTA: A modalidade de Ciclismo estava organizada em várias provas que somavam para uma classificação por equipas, pelo que não foram atribuídas medalhas em provas específicas.

ANTÓNIO DAMÁSIO

Dossier

António Damásio é um dos mais brilhantes investigadores do mundo na área do cérebro. Radicado desde 1975 nos E.U.A., dirige o Brain and Creativity Institute, na Universidade da Califórnia do Sul e é o autor de diversas obras de referência, sendo “O Erro de Descartes” o seu maior sucesso, tendo sido traduzido para 17 idiomas. Damásio é também um conhecido conferencista da especialidade, tendo apresentado comunicações de grande qualidade em reputadas instituições científicas, seminários e congressos nos EUA. O neurocientista português falou com a Olímpe sobre a importância da atividade física, nomeadamente a prática desportiva, para o desenvolvimento cognitivo, demonstrando ainda o seu sentido crítico relativamente à indústria do desporto.





Jorge Araújo é, em Portugal, dos maiores conhecedores da obra de António Damásio, refletindo neste texto sobre a posição do neurocirurgião acerca de várias temáticas, com base no trabalho do investigador português bem como de outros autores.

Começou como jornalista mas foi como treinador profissional de basquetebol que Jorge Araújo se distinguiu durante quase quatro décadas, tendo conseguido por diversas vezes ser campeão na liga profissional e tendo igualmente vencido outras provas nacionais. Foi também selecionador nacional, chegando a ser várias vezes considerado «treinador do ano». É atualmente o Presidente da TeamWork, empresa de consultoria na área de desenvolvimento de pessoas e equipas, onde intervém em áreas como liderança, trabalho em equipa, motivação e superação, conduzindo seminários para gestores de topo e para quadros superiores e médios de empresas, para além de ser autor de vários livros.

Introdução

Por: Jorge Araújo

AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS TREINAM-SE?

Em 30 de maio de 2014, no decurso do lançamento do livro "Tudo se Treina", no auditório do Comité Olímpico de Portugal, Santana Lopes, Presidente da Misericórdia de Lisboa, desafiou de modo bem evidente a minha habitual curiosidade ao redor de tudo o que se refere à atividade de consultor de empresas na área comportamental, ao colocar a questão:

AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS TREINAM-SE?

Na altura, respondi que, com o objetivo de as colocarmos ao serviço de uma cada vez maior eficácia comportamental, as reações emocionais provocadas no nosso corpo pelos estímulos provenientes das nossas "antenas" sensoriais (órgãos dos sentidos), exigem (mesmo!) conforme as circunstâncias, um controlo, (ensino ou treino), determinados. E não respondi desta forma baseado exclusivamente na minha experiência de treinador profissional de basquetebol.

Assim o defende Elsa Punset, no seu livro "Inocência Radical", "As emoções que povoam as nossas vidas e dão forma a todas as suas expressões - palavras, comportamentos, sentimentos - necessitam, como todos os campos da personalidade e das capacidades humanas, de ser treinadas para dar o melhor de si mesmas."

Entretanto Daniel Goleman no seu livro "Inteligência Emocional", reforça esta ideia ao afirmar que precisamos de treinar na área comportamental não só a gerir as nossas emoções sob pressão, como também a potenciar as emoções daqueles com quem nos relacionamos, comunicando de forma emocionalmente convincente (utilizando o nosso corpo como palco de emoções). Por fim, controlando a nossa execução e a dos outros com quem trabalhamos (dando e recebendo feedback), ajudando na melhoria contínua da nossa (e dos outros) inteligência emocional e social.

Por sua vez, António Damasio em "O Livro da Consciência", defende que emoções e sentimentos são processos distintos, embora façam parte de um ciclo muito apertado.

Segundo este autor, "a essência da emoção e do sentimento são diferentes. As emoções são programas complexos, em grande medida automatizados, de ações modeladas pela evolução, levadas a cabo no nosso corpo, desde as expressões faciais e posições do corpo, até as mudanças nas vísceras e meio interno."

"Os sentimentos de emoção são percepções compostas daquilo que acontece no corpo e na mente quando sentimos emoções."

No que respeita aos sentimentos, também António Damásio em "Sentimento de Si", afirma que decorrem das emoções, numa sequência em que, recebemos o estímulo sensorial, que "deflagra" inconscientemente a emoção, que por sua vez tem uma expressão corporal determinada e esta, consoante a respetiva intensidade emocional que estamos a viver naquele momento, ira provocar determinados sentimentos.

E o mesmo autor em "O Erro de Descartes" refere a propósito do impacto comunicacional que tais reações emocionais vão tendo naqueles que nos rodeiam:

"Para conseguir o sorriso "natura" temos duas opções: aprender a representar ou pedir que nos contem uma boa anedota. (...) A carreira dos atores e dos políticos depende deste arranjo irritante e incómodo da neurofisiologia. Há muito que os atores profissionais conhecem este problema e tem desenvolvido diferentes técnicas de representação."

"Algumas dessas técnicas, bem exemplificadas por Laurence Olivier, assentam na criação habilidosa, sob controlo vomitivo, de um conjunto de movimentos, que sugerem emoção de uma forma credível."

"A partir do conhecimento pormenorizado de como as emoções (as suas expressões) são vistas por um observador externo e da recordação que normalmente se sente quando tem lugar essas alterações exteriores, os grandes atores dessa tradição simulam-na com grande determinação. O facto de poucos conseguirem triunfar é um sinal dos obstáculos que a fisiologia do cérebro lhes coloca."

"Uma outra técnica, exemplificada através do "Método" de representação de Lee Strasberg-Elia Kazan, inspirado na obra de Konstantin Stanislavsky, baseia-se na criação real das emoções por parte dos atores, dando origem a uma situação real em vez da sua simulação. Isto poderá afigurar-se mais convincente e cativante, mas requer talento e maturidade especiais para refrear os processos automatizados desencadeados pela emoção verdadeira."

Ainda Daniel Goleman em "Inteligência Social":

"O cérebro inconsciente funciona em automático, fora da nossa consciência e a grande velocidade. O consciente funciona com controlo voluntário, exige esforço e intenção conscientes e é mais lento." (...) "Funcionam em paralelo, misturando funções automáticas e controladas em proporções diversas." (...) "O inconsciente está sempre em funcionamento (dia e noite), o consciente entra em ação sobretudo quando estes processos automáticos são interrompidos, (um erro, um acontecimento inesperado, quando temos de tomar uma decisão difícil)."

E António Damásio em "O Erro de Descartes" acrescenta:
"Os comportamentos que se encontram para além dos impulsos e dos instintos utilizam, tanto o cérebro primitivo como o neo córtex, recrutando-os em conjunto."

"UM SENTIMENTO EM RELAÇÃO A UM OBJETO, BASEIA-SE NA SUBJETIVIDADE DA PERCEÇÃO DO OBJETO, DA PERCEÇÃO DO ESTADO CORPORAL CRIADO PELO OBJETO E DA PERCEÇÃO DAS MODIFICAÇÕES DE ESTILO E EFICIÊNCIA DO PENSAMENTO QUE OCORREM DURANTE TODO ESTE PROCESSO."

Diariamente, tomamos portanto grande parte das nossas decisões de forma totalmente automática e inconsciente, através das estruturas mais primitivas do cérebro (cérebro primitivo ou reptiliano), sem que isso impeça (bem pelo contrário!) que

perante situações de incerteza ou mais complexas, todos recorramos naturalmente e de forma complementar ao neocórtex cerebral (área mais nova do cérebro).

E perante os estímulos do meio ambiente e a respetiva excitação dos nossos órgãos dos sentidos, estamos programados para reagir sob a forma de emoções que se refletem de imediato através de uma reação corporal mais ou menos explícita. No entanto, o mais interessante nesta opinião de António Damásio reside no facto de afirmar que o processo não termina aqui, prosseguindo com o que designa como "a sensação da emoção" em relação ao objeto e situação que desencadeou essa reação emocional.

O que representa uma vantagem pois, dessa forma, sentir as nossas próprias reações emocionais, significa ter consciência delas, permitindo-nos "flexibilidade de resposta com base na história específica das nossas interações com o meio ambiente".

Resumindo, perante o estímulo de uma determinada situação ou pessoa, de uma forma não consciente, involuntária e automática, desencadeia-se através dos órgãos dos sentidos um determinado estímulo que é dirigido à amígdala e ao cíngulo anterior. Estes, por sua vez desencadeiam reações corporais ao nível do sistema nervoso periférico, sistema motor (expressões faciais e corporais, etc.), sistema endócrino e peptídico, causando o que António Damásio define como um "estado emocional do corpo". O que significa que a expressão utilizada por António Damásio, quando nos diz que "o corpo é o palco das emoções" deve assentar em que, "emoção significa "movimento para fora", razão porque vejo a essência da emoção, como a coleção de mudanças no estado do corpo que são induzidas numa infinidade de órgãos através das terminações das células nervosas sob o controlo de um sistema cerebral dedicado."

Perguntará o leitor, "então e os sentimentos? Como devemos relacionar emoções e sentimentos?", "E afinal, treinam-se ou não?" Segundo António Damásio, todas as emoções desencadeiam sentimentos, mas nem todos os sentimentos provêm de emoções. "À medida que as alterações no corpo vão tendo lugar através das emoções, ficamos a saber da sua existência e podemos acompanhar continuamente a sua evolução. Apercebemo-nos de mudanças no estado corporal e seguimos o seu desenrolar durante segundos ou minutos." "Este processo de acompanhamento contínuo, esta experiência do que o corpo está a fazer enquanto pensamentos sobre conteúdos específicos continuam a desenrolar-se, é a essência daquilo a que chamo sentimento." Existem entretanto muitas variedades de sentimentos, a primeira baseada nas emoções (felicidade, tristeza, cólera, medo e nojo) que ao alterarem o estado do nosso corpo, nos chama a atenção para esses sinais.

Para além disto, existe ainda "uma segunda variedade de sentimentos que se baseia nas emoções que são variantes das cinco atrás mencionadas: a euforia e o êxtase são variantes da felicidade; a melancolia e a ansiedade são variantes da tristeza; o pânico e a timidez são variantes do medo."

O mesmo autor designa ainda como "sentimentos de fundo", de âmbito mais restrito que os sentimentos emocionais atrás descritos, nem demasiado positivos, nem demasiado negativos, ainda que se possam revelar agradáveis ou desagradáveis."

"Ocorrem entre emoções e são a paisagem do corpo quando este não se encontra agitado pelas emoções."

Aqui está portanto a conclusão pretendida. Precisamos (mesmo!) treinar as emoções e os sentimentos!



Primeiro, porque tendo sido (todos nós!) concebidos para estar em relação com os outros, os nossos cérebros são sociais e “funcionam de forma instantânea sempre que nos interligamos com alguém através de um simples olhar nos olhos, numa espécie de tango emocional, uma dança de sentimentos e interações sociais que funcionam como termostatos interpessoais.”

Segundo, porque hoje está em absoluto demonstrada a importância do modo como estabelecemos contacto com aqueles que nos rodeiam.

“O fato de podermos desencadear nos outros absolutamente qualquer emoção e, naturalmente, vice-versa, testemunha o poderoso mecanismo através do qual os sentimentos passam de pessoa para pessoa. E a exibição das nossas emoções é automática e inconsciente e, por isso mesmo, sempre que procuramos a sua supressão, é nos exigido um esforço consciente e ativo que poucas vezes é bem-sucedido.”

Por fim, porque *“aprendemos a sincronizar-nos emocionalmente com os que nos rodeiam muito antes de termos palavras para descrever sentimentos que continuam a ser o alicerce da comunicação na idade adulta.”* ◉

Entrevista

ANTÓNIO DAMÁSIO

“O DESPORTO É ÚTIL PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DOS JOVENS”

O que acha que representa hoje, na nossa sociedade, o desporto nas suas várias dimensões?

É importante distinguir atividade física e desporto. A atividade física, de uma forma ou de outra, é algo que todos os seres humanos devem fazer, em qualquer idade. O desporto é uma história totalmente diferente. O desporto vai do entretenimento ao negócio. A nível de entretenimento, pode variar de alta a baixa qualidade, de saudável e prazenteiro a explorador e degradante. Da antiguidade aos dias de hoje, esta é a realidade do desporto e pouco mudou para além do nível de violência que anteriormente existia em algumas práticas desportivas.



Vivemos numa era em que felizmente a sobrevivência e o número de pessoas mais velhas tem aumentado. Existe algum fundamento para se reconhecer que a atividade física poderá aumentar a chamada plasticidade cerebral e também algumas das funções executivas com efeito no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas mais velhas?

A atividade física é importante para o corpo e para a mente, em qualquer idade, mas talvez seja mais importante nos mais jovens e nos idosos. Não é difícil considerar que a atividade física pode atrasar o declínio intelectual, apesar de ser um exagero afirmar que pode prevenir a demência. Em geral, atividades físicas coordenadas melhoram as funções cardíacas e respiratórias, têm um efeito positivo na criação de fatores neurotróficos e provavelmente reduzem a inflamação geral.

E acerca da criatividade, um assunto sobre o qual tem dedicado muito tempo da sua investigação? Será que a atividade física e o desporto também podem ajudar as pessoas a serem mais criativas, um atributo tão importante para o sucesso individual e desta sociedade do século XXI?

Um dos fatores mais importantes em todos os aspetos da criatividade humana, da tecnologia e artes até a um vasto número de outras atividades culturais, é a prática, a par dos fatores de satisfação associados à prática de atividades diversas. A prática é uma motivação natural humana e tem vários efeitos a nível de sensações e emoções. O desporto assim como a atividade física no geral estão no seu máximo quando estão em plena prática, assegurando assim satisfação. É nesse ponto que contribuem para o bem-estar e, quando as circunstâncias são propícias, permitem à criatividade despontar.

A ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE PARA O CORPO E PARA A MENTE, EM QUALQUER IDADE, MAS TALVEZ SEJA MAIS IMPORTANTE NOS MAIS JOVENS E NOS IDOSOS.

Escreveu um dia: “A coisa mais importante de todas é que o corpo é o apoio para a mente. Não seria possível haver uma estrutura mental se não houvesse uma estrutura corporal”. Nesta perspetiva como vê a importância da atividade física e o desporto, nomeadamente, nas idades mais jovens e, sobretudo, em idade e contexto escolar, para a estruturação e organização corporais?

A ideia de que uma mente saudável requer um corpo saudável não está longe da verdade, havendo no entanto exceções. Muito importante para a educação dos mais jovens é o facto que muitas das estruturas cognitivas cerebrais estarem organizadas em torno de atividades motoras bem coordenadas. Vários desportos são úteis para o cumprimento desta premissa porque fornecem, numa envolvente agradável, as atividades motoras que estão na base desses programas cognitivos.

Como pode a sua investigação ajudar a explicar as ações e as decisões dos campeões desportivos? O que é que estes desenvolvem que os distingue dos praticantes regulares?

Os campeões desportivos não decidem de forma diferente de outros indivíduos só porque praticam intensamente e de forma coordenada atividades físicas e têm sucesso. Eles terão sempre que decidir de acordo com o seu conhecimento, o seu uso da lógica e, não menos importante, a forma como aprenderam a usar as suas emoções e sentimentos de forma a aprimorarem as suas intuições. ◉

ESTE É O MUNDO DOS NOVOS EMPRESÁRIOS.

O MUNDO MUDOU E NÓS TAMBÉM. ESTAMOS MAIS SÓLIDOS E PROFISSIONAIS,
MAIS PRÓXIMOS E DISPONÍVEIS, MAS ACIMA DE TUDO PREPARADOS COMO NUNCA
PARA LHE DAR NOVAS RESPOSTAS.

ESTE É O SEU MILLENNIUM.





Medalhas, Seleções

E O BEM COMUM

José Manuel Ribeiro

Diretor do Jornal "O Jogo"

Chama-se a isto ingratidão, admito já, antes que o pensem. O Comité Olímpico convida-me para escrever um artigo de opinião e eu respondo com dois tiros pelas costas. Não só vou entrar a fundo no tema que, apesar de fazer parte do olimpismo, mais erisipela provoca nos aficionados (o futebol), como o farei com a consciência plena de que aumentarei a confusão nos poucos, eventualmente, disponíveis para admitir esta hipótese controversa e antipatriótica: as medalhas internacionais e os resultados das Seleções não podem ser a prioridade do Desporto.

Vou procurar explicá-lo pegando na Seleção Nacional de futebol e na febre revolucionária que o seu declínio espalha pelos "opinion makers", já prontos a irromper pelos estádios, de tochas em punho, para levar à fogueira as hordas de estrangeiros que jogam nos três grandes clubes. Na verdade, tirando desatenções pontuais e sempre discutíveis, o decréscimo de portugueses nas nossas principais equipas de futebol ocorre por uma razão fundamental: elas subiram muito de qualidade na última década e eles não puderam acompanhar esse crescimento, nem competir com jogadores, por regra, superiores. Quem pode dizer que não houve negligência? Mas houve resultados.

Antes de termos FC Porto, Benfica e Sporting invadidos pelos hunos, Portugal esteve doze anos sem tocar numa final europeia. De 2003, ano da vitória do FC Porto na Taça UEFA, para cá, as equipas nacionais ganharam quatro taças internacionais e acumularam sete presenças em finais, por quatro clubes diferentes. Dito assim, parece que estou a contradizer a minha hipótese, mas, lá está, o que importa não são as taças. Por via delas, entraram em Portugal cerca de 700 milhões de euros neste período - só entre prémios da UEFA e vendas de jogadores -, o ranking nacional subiu, mais equipas puderam participar nas provas e até o difícil objetivo da redistribuição de riqueza se cumpriu. Apesar de pequenas, as margens de prémios da Liga Europa já fazem a diferença em clubes como o Rio Ave e o Estoril. De 2003 para cá, sob este chapéu das competições internacionais de clubes, a indústria do futebol explodiu: em receitas, em empregos, em exportação de profissionais, em evolução técnica, em evolução científica e em prestígio do país. Mesmo instituições distantes, como as faculdades de desporto ou hospitais, tiveram lucros de vária ordem. Profissionais portugueses de um imenso arco de especialidades passaram a ser procurados. Desde técnicos de marketing no Manchester City até peritos em prospeção de novos talentos no Shakhtar Donetsk,

passando por gestores de academias de formação nos Emirados Árabes e por cirurgiões ortopédicos reverenciados em todo o mundo, milhares de cidadãos ganharam com esta terrível subalternização do futebolista nacional. Nasceu uma indústria.

É este quadro que, por conta de uma fase negra da Seleção Nacional de futebol, tanta gente quer agora mudar, o que não seria forçosamente mau. Só passa a sê-lo porque ninguém aceita, antes disso, tomar conhecimento das possíveis consequências para a prioridade absoluta, que é, não sei se sabem, o nosso bem comum. A realidade é a mesma em todo o perímetro do Desporto. Neste momento, só há uma interrogação possível na cabeça de quem dirige o Olimpismo ou a Secretaria de Estado: como conseguiremos mais medalhas? Em momento algum, há condições para que a pergunta seja: como é que o Desporto pode melhorar a vida de mais portugueses? Fazê-los sentirem-se melhor, dar-lhes emprego, movimento, oportunidades de vida, ambições, criar atividade económica? As medalhas e as seleções são uma parte importante, claro, mas vê-las só a elas, num mundo como o de hoje, é cegueira. Lamento a deselegância. ◊

Ginástica

Citius, Altius, Fortius!

A FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL (FGP),

fundada a 20.11.1950 é uma federação eclética, não só pela sua abrangência, como pela dimensão da sua atividade e está filiada na Federação Internacional de Ginástica (FIG), fundada em 1881, sendo a federação desportiva internacional mais antiga do mundo.

- Integra oito disciplinas: acrobática, aeróbica, artística feminina, artística masculina, ginástica para todos, trampolins, rítmica, teamgym, cada uma delas com várias especialidades ou aparelhos e ainda acolhe eventos de Hip Hop;
- 10 Associações Territoriais;
- O número de clubes com prática regular de ginástica é de cerca de 500, com 221 deles atualmente filiados;
- Várias dezenas de milhar de praticantes de ginástica sendo, neste momento cerca de 15000 filiados;
- 50 competições e eventos organizados e mais de 200 pelas Associações Territoriais;
- Organização de vários eventos internacionais (Taças do Mundo em 5 disciplinas, Campeonatos da Europa e do Mundo);
- Extenso plano nacional de formação para agentes desportivos (treinadores e juízes);
- Resultados de excelência em várias disciplinas em grandes competições (mais de 70 medalhas alcançadas na época passada), a notoriedade dos grupos de Ginástica para Todos nos Festivais Internacionais, a presença de juízes em competições internacionais, incluindo Jogos Olímpicos e ainda a presença de dirigentes e técnicos portugueses em órgãos das instituições internacionais.

Citius, Altius, Fortius

A Ginástica personifica o lema do movimento olímpico, muito para além da dimensão física - mais rápido, mais alto, mais forte.

Mais rápido: a velocidade está presente em inúmeros exercícios e destrezas gímnicas - na corrida de balanço para os saltos, na realização das piruetas ou mortais, na manipulação dos aparelhos de rítmica, com velocidades lineares e momentos angulares próximos das corridas e dos lançamentos no atletismo.

Mais alto: os ginastas no trampolim chegam a atingir 8 metros de altura durante a fase aérea. Nas saídas na barra fixa, os ginastas chegam a subir a cerca de 5 metros antes de efetuarem a receção; os aparelhos de rítmica são lançados a quase 10 metros permitindo que a ginasta realize elementos de elevada complexidade.

Mais forte: ao vermos um ginasta de artística masculina nas argolas, percebermos a força que é necessária para a realização de um "cristo", para apoio invertido (pino); na ginástica acrobática, os "bases", demonstram força invulgar no suporte dos volantes, quando os mesmos executam acrobacias quase impossíveis.

Mas não é só na dimensão física - qualidades do corpo que estes super-homens e estas supermulheres corporizam os ideais olímpicos. Superação, perfeição, respeito, excelência, sacrifício, disciplina são conceitos omnipresentes nesta modalidade, reconhecida sempre como um dos pilares do movimento olímpico e valorizada na esmagadora maioria dos países como base de desenvolvimento físico do ser humano. ◯



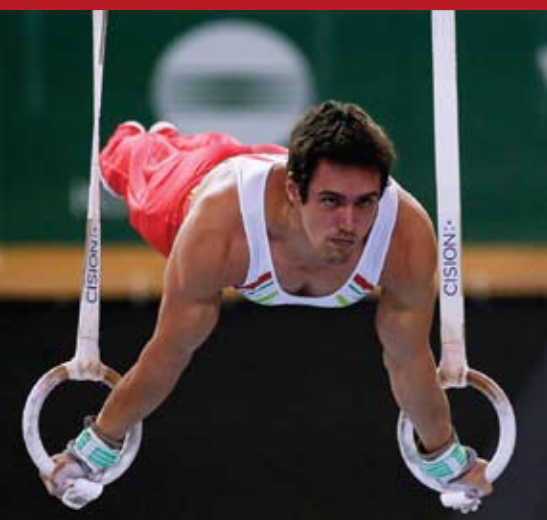
Federação de Ginástica
de Portugal

15000
PRATICANTES

221
CLUBES

250
PROVAS

10
ASSOCIAÇÕES
DISTRITAIS



54^a SESSÃO DA ACADEMIA OLÍMPICA

Uma vez mais a Academia Olímpica de Portugal esteve representada na Sessão de Jovens participantes da Academia Olímpica Internacional. A 54^a Sessão da AOI decorreu de 15 a 29 de junho último, em Olímpia, perto do sítio arqueológico onde ocorreram os primeiros Jogos Olímpicos da Antiguidade.

Estiveram reunidos cerca de 200 participantes de todo o mundo, em representação das academias e comités olímpicos nacionais. Portugal fez-se representar por Cláudia Santos e Luís Pinheiro, selecionados através de concurso promovido pela AOP para o efeito. A sessão assumiu este ano o tema “Valores Olímpicos: Respeito pela Diversidade”, complementadas por inúmeras atividades de grupo e palestras em torno do mesmo, nas quais todos os participantes têm a oportunidade de participar e intervir, apresentando a sua opinião. De entre os oradores presentes destacam-se nomes como, Prof. Dr. Éric Monnin (FRA), Prof. DR. Konstantinos Georgiadis (GRE), Prof Dr. Otmar Weiss (AUT), cujos percursos académicos têm sido de elevada relevância no âmbito da educação olímpica e da importância da promoção dos valores olímpicos em contexto escolar. Os representantes portugueses tiveram ainda participação ativa nas atividades das «noites sociais» (atividade em que os participantes têm a oportunidade de mostrar algo culturalmente de relevante do seu país), juntamente com o representante do Brasil, Raoni Machado.

12.ª Sessão Anual para Diretores de Academias Olímpicas

Decorreu de 11 a 18 de maio, em Olímpia, a 12.ª Sessão Anual para Diretores de Academias Olímpicas, este ano subordinada ao tema “Valores Olímpicos”, tendo a AOP sido representada por Gustavo Marcos, membro do Conselho Diretivo.

No âmbito do tema, Gustavo Marcos procurou destacar a importância de promover o Olimpismo enquanto ideal de vida disponível a qualquer ser humano, em qualquer contexto.

De acordo com esta ideia, verifica-se ainda um grande fosso entre as instituições olímpicas e as reais preocupações e necessidades da Humanidade. As pessoas procuram algo com que se identifiquem e que as possa inspirar no seu próprio percurso de vida.

No âmbito da sessão, a AOP teve a honra de ver um dos seus membros – Alexandre Mestre – ser convidado pela organização para apresentar a sua visão sobre a Trégua Olímpica (Ekecheiria), enquanto conceito educativo para o desenvolvimento de uma cultura de paz.

Gustavo Marcos foi ainda o escolhido para realizar o discurso final, em nome de todos os participantes, algo que muito enaltece a AOP e os seus membros. A intervenção foi recebida por todos com grande entusiasmo, tendo sido mesmo considerada pelo Deão da Academia Olímpica Internacional, Prof. Kostas Georgiadis, como uma das melhores de sempre. ◦

A Academia Olímpica de Portugal esteve presente em dois importantes eventos internacionais. Em maio, na 12.ª Sessão Anual para Diretores de Academias Olímpicas, representada por Gustavo Marcos, e em junho na 54ª Sessão da Academia Olímpica Internacional, realizada em Olímpia, que contou com as presenças de Cláudia Santos e Luís Pinheiro.



CONSELHO *de Arbitragem Desportiva*

Já são conhecidos os membros do Conselho de Arbitragem Desportiva, um dos elementos integrantes da organização e funcionamento do Tribunal Arbitral do Desporto (TAD). São onze os membros nomeados e que representam instituições de referência nacional quer na área desportiva, quer jurídica, integrando ainda este Conselho o Presidente do TAD. O mandato dos membros do Conselho tem a duração de três anos, podendo ser renovado por dois períodos idênticos. O Conselho de Arbitragem Desportiva terá como principais competências estabelecer a lista de árbitros do TAD e designar os árbitros que a

integram, bem como designar os árbitros que integram a câmara de recurso; acompanhar a atividade e o funcionamento do TAD, em ordem à preservação da sua independência e garantia da sua eficiência; aprovar os regulamentos de processo e de custas processuais no âmbito da arbitragem voluntária, bem como dos serviços de mediação e consulta; aprovar a lista de mediadores e de consultores do TAD e as respetivas alterações; e adotar todas as medidas apropriadas para assegurar a proteção dos direitos das partes e a independência dos árbitros. ◉

MEMBROS NOMEADOS:

- Pelo Comité Olímpico de Portugal, José Manuel Saraiva de Lemos Araújo e Ricardo Alberto Santos Costa;
- Pela Confederação do Desporto de Portugal, Ana Sofia Silva e Sousa Nogueira Cabral e Alberto António Rodrigues Coelho;
- Pelo Conselho Nacional do Desporto, Fernando Jorge de Loureiro de Reboredo Seara;
- Pelo Conselho Superior da Magistratura, Arlindo de Oliveira

Rocha;

- Pelo Conselho Superior dos Tribunais Administrativos e Fiscais, António Bernardino Peixoto Madureira;
- Pelo Conselho Superior do Ministério Público, Fernando da Silva Carneiro;
- Pelo Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas, José Manuel Martins Meirim da Silva;
- Pela Ordem dos Advogados, Elísio da Costa Amorim.

UM CLIENTE UM CONSELHO UMA SOLUÇÃO

A Securitas acredita que a segurança de um espaço não é só uma questão da presença de Vigilantes ou de instalação de um sistema de videovigilância. É necessário analisar os riscos e vulnerabilidades e propor a solução mais adequada a cada caso.

securitas.pt

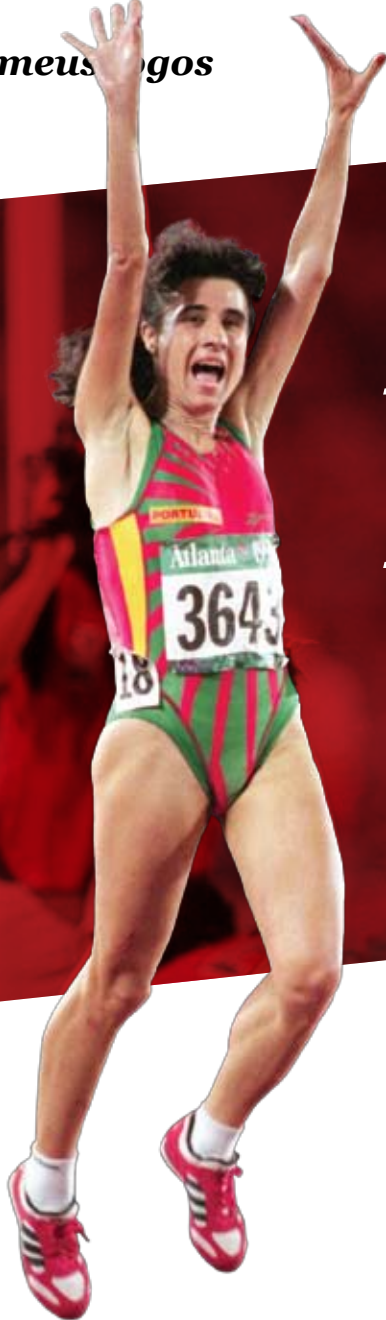


E-mail: comercial@mail.securitas.pt

Alvarás: MAI nº. 22 A, 22 B, 22 C e 22 D; INCI nº 68711.

Sistema de Gestão Certificado em conformidade com NP EN ISO 9001,14001 e OHSAS 18001





Fernanda Ribeiro

O QUE ESTÁ POR TRÁS DAS MINHAS MEDALHAS

O meu pai era pintor de automóveis, adorava atletismo e treinava os miúdos no Novelense. Certa vez perguntou-me se queria fazer uma corrida a sério. Disse-lhe, fascinada, que sim. Tinha nove anos; fiquei em segundo lugar. Levava-me para as provas numa motoreta e certo dia, com a estrada molhada, despiستouse e fomos ambos parar à berma. Fiquei cheia de sangue, dos cortes no corpo. Mesmo assim quis ir correr, mas o meu pai não deixou. No dia seguinte, toda moidinha, levantei-me cedo e sem que ninguém, lá em casa, percebesse fui correr pelas ruas, ali perto. Foi esse espírito que fez de mim o que eu fui. Antes dos Jogos Olímpicos estive dois meses parada. Só Deus sabe o que sofri; durante os primeiros treinos que fui fazendo tive de correr com os pés ligados para protecção do tendão. As dores eram horríveis e só me apetecia chorar. Mas quando pensava no meu sonho as dores

fugiam-me da cabeça.

No ano anterior a Atlanta, tornei-me na primeira portuguesa a bater um recorde do Mundo nos 5.000 metros, na Bélgica. Também dessa vez, tive de ser mais forte do que o destino. Na véspera, a minha mãe foi hospitalizada de urgência, em risco de vida, por causa de uma angina de peito. Graças a Deus recuperou, mas os médicos recomendaram-lhe que nunca mais me visse em competição, nem pela televisão. Por isso, a partir daí, quando eu corria as provas mais importantes, ela acendia uma vela no altar de Nossa Senhora, em Novelas, e refugiava-se no quarto rezando, rezando por mim. Foi isso que aconteceu nos Mundiais de Gotemburgo aquando da medalha de ouro nos 10.000 e da medalha de prata nos 5.000 e, claro, nos Jogos Olímpicos.

Tudo isso foi conseguido com os mesmos sapatos de bicos vermelhos. A Adidas quis levá-los para o seu Museu e antes de Atlanta fabricou-me um modelo especial. Passei muito tempo em testes aerodinâmicos, mas, à última hora, não fui capaz de deixá-los. Sempre fui assim, muito sentimental, e foi com os meus "sapatos talismã" que fiz a prova mais importante da minha vida. Foi a 2 de agosto de 1996.

A atleta chinesa Wang Junxia, que, através de sangue de tartarugas e enopados de cão - pelo menos era isso que o seu treinador dizia ser o seu segredo - tinha posto o recorde mundial dos 10.000 metros ao nível do século XXII e nessa noite perdeu, enfim, uma corrida. Chegou a

levar vinte metros de avanço de mim, mas, na reta da meta, na ponta final da minha... vida, passeia-a e com 31:01:63 minutos bati o recorde olímpico. Mesmo com toda a gente a afirmar que ela era imbatível, eu acreditava que podia ganhar. Tinha prometido que iria a pé do Porto a Fátima rezar e agradecer a dádiva, se ganhasse a medalha de ouro nos Jogos de Atlanta. Ganhei e cumpri a promessa em novembro. Foram dois dias para fazer cento e cinquenta quilómetros.

Enquanto fazia a promessa senti que precisava de algo mais do que a minha alma e as minhas pernas para ganhar o único título que me faltava. Ao peito levava um fio de ouro que a minha mãe me deu quando fui campeã da Europa, em Helsínquia. A partir daí, não se tornou um amuleto ou algo assim; tornou-se antes uma forma de motivação: ao olhar para o fio, antes da partida, quando os nervos apertavam, lembrava-me sempre de que a minha mãe estava a sofrer por mim, a rezar por mim, sem me poder ver e para a fazer feliz eu tinha de ser capaz de ir buscar a medalha ao inferno se fosse preciso.

Foi exatamente isso que aconteceu em Atlanta; já tinha acontecido antes, noutros sítios; voltou a acontecer, depois ainda, na minha segunda medalha olímpica, no bronze de Sydney, quando já tanta gente achava que eu estava "com os pés para a cova".

Este espírito, esta força, esta fé estão por trás das minhas medalhas. ◊

Tenha um inverno cheio de cor

Dubai | A Pérola das Arábias

Partidas de Lisboa com lugares garantidos*
às 5^{as}-feiras até 11 dez. '14

4 noites | SA

Inclui: avião + transfers + Hotel City Max Bur Dubai | 3 estrelas + taxas de aeroporto, segurança e combustível (€ 271) + Seguro Multiviagens.

* Lugares limitados, sujeitos a confirmação no ato da reserva.

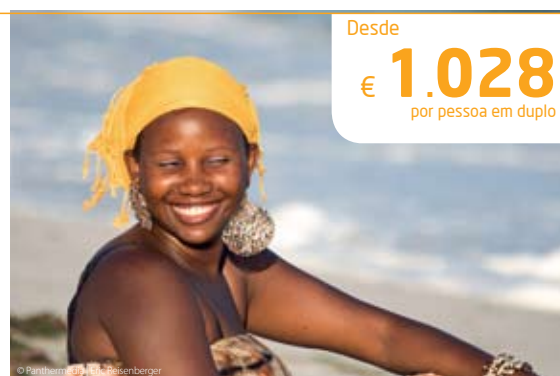


São Tomé, a Pérola do Equador Especial Réveillon

Partidas de Lisboa nos dias 24, 26 e 29 dez. '14

7 noites | APA

Inclui: avião + transfers + Hotel Miramar by Pestana | 4 estrelas + taxas aeroporto, segurança e combustível (€ 296) + Seguro Multiviagens.



Praia do Forte e Guarajuba Especial Réveillon

Partidas de Lisboa nos dias 25 a 31 dez. '14

7 noites | **TUDO INCLUÍDO**

Inclui: avião + transfers + Hotel Vila Galé Marés | 5 estrelas + taxas aeroporto, segurança e combustível (€ 384) + Seguro Multiviagens.



Nova Iorque & Bahamas

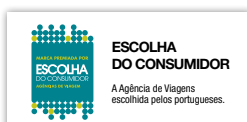
Partidas às 6^{as}-feiras e sábados

8 noites | SA (Nova Iorque) e **TUDO INCLUÍDO** (Bahamas)

Inclui: avião + transfers + 3 noites em Nova Iorque no Hotel The Roosevelt | 3 estrelas superior + 5 noites nas Bahamas no Hotel Breezes Superclubs | 4 estrelas + voo Nova Iorque/Nassau/Nova Iorque + taxas de aeroporto, segurança e combustível (€ 545) + Seguro Multiviagens.



Comum a todos os programas: Exclui despesa de reserva de € 29 por processo (e não por pessoa). Taxas sujeitas a alterações. Sujeito a disponibilidade.
Nota: Para partidas do Porto, Faro, Madeira ou Açores, por favor, consulte-nos.



desde 1840
abreu®

NA SUA LOJA ABREU | **ABREU DIRETO** Telef.: 707 20 1840 | **Web:** www.abreu.pt

Estamos em processo de adoção do novo acordo ortográfico

ESTOCOLMO 1912



Uma estreia fatal para Portugal. Assim se pode caracterizar a primeira participação lusa de sempre nos Jogos Olímpicos. A morte de Francisco Lázaro, maratonista português, manchou aquele que se esperava ser um momento inesquecível na história do olimpismo nacional. Mas apesar deste triste episódio, os Jogos de Estocolmo foram considerados os primeiros realmente modernos, dada a sofisticação dos mesmos, dando seguimento ao sucesso da edição de Londres, em 1908, que pôs fim ao caricato que tinham sido as edições anteriores. O herói desta edição foi Jim Thorpe, norte-americano, que venceu o Pentatlo e Decatlo mas que apenas em 1982 viu serem-lhe devolvidas as respetivas medalhas, já a título póstumo.

.....

A 5ª edição dos Jogos Olímpicos de verão realizou-se em 1912, entre 5 de maio e 27 de julho, na cidade de Estocolmo, Suécia. Foram considerados um modelo de eficiência e sofisticação, como pode ser exemplificado pelo uso pela primeira vez de cronometragem, foto-finish e sistema de som para comunicações ao público, quer nos estádios, quer na própria cidade. Foi também a primeira vez que estiveram presentes países dos cinco continentes, fruto da participação do Japão. Outra das inovações foi esta ter sido a edição dos Jogos que estreou as cerimónias coreografadas de abertura, com duzentos jovens vestidos de branco a fazerem parte de um espetáculo que antecedeu a entrada das várias missões. Estocolmo foi ainda o palco da estreia da modalidade de Pentatlo nos Jogos, onde participou George S. Patton, um jovem norte-americano, ainda desconhecido, que seria anos mais tarde o General do 3º Exército dos Estados

Unidos durante a Segunda Guerra Mundial, figura militar incontornável da história mundial do Século XX, que deu origem a um conhecido filme de Hollywood, em 1970. Mas para Portugal, esta foi uma edição que ficará para sempre na memória. Pelos melhores motivos, a estreia nos Jogos Olímpicos, mas também pelos piores, a morte de Francisco Lázaro, o maratonista português que faleceu no decorrer da prova masculina. Perito na Maratona, detia um recorde pessoal que tirava mais de três minutos ao tempo do vencedor da edição dos Jogos anterior, em Londres. Por isso mesmo, foi escolhido como porta-estandarte, tal a expectativa que reunia na nação para a conquista de um grande resultado. Porém, o muito calor, na ordem dos 30 graus, que se fazia sentir na capital sueca, preocupou os atletas, levando Lázaro a considerar que a solução passava por untar-se com sebo. A mistura prometia proteger os músculos da dor e fadiga. Armando Cortesão e Joaquim

Vital, outros dois atletas, tentaram demovê-lo mas a vontade de Lázaro foi mais forte.

Fazendo uma prova de trás para a frente, entre os 71 participantes, era 27º à passagem do quilómetro 15 e 18º ao 25º Km. Aos 35kms, os corredores foram passando mas ninguém vislumbrava o português. Seria o embaixador português na Suécia, António Feijó, a comunicar minutos depois o trágico fim de Francisco Lázaro: aos 29 quilómetros, começou a cambalear, levantou--se, caiu, tentou reerguer-se mas acabaria por sucumbir em definitivo. Um desequilíbrio hidro-electrolítico irreversível foi fatal, fruto do uso de sebo. Lázaro entrou em colapso, foi transportado para o hospital e morreu ao início da manhã seguinte. De acordo com a autópsia, o fígado estava “completamente mirrado, do tamanho de um punho fechado e rijo, a tal ponto que só se conseguira partir a escopro, como se fosse uma pedra”.

Até hoje apenas mais dois atletas morreram durante uma edição dos Jogos: o pugilista romeno Nicolae Berechet (septicemia em Berlim 1936) e o ciclista dinamarquês Knut Jensen (insolação em Roma 1960).

Portugal participou com seis atletas, em Atletismo, Esgrima e Lutas Amadoras, sem conseguir resultados de relevo.

Mas apesar desta página negra para o desporto nacional, esta edição teve vários motivos de interesse. Entre elas, duas curiosidades, o facto da prova de estrada de ciclismo ser a mais longa até hoje, num total de 320km, e a duração de um combate de luta greco-romana, que demorou 11h até ser determinado um vencedor.

E teve também, como não podia deixar de ser, os seus heróis. Um deles, Jim Thorpe. De descendência indígena, o atleta norte-americano conquistou a medalha de ouro no pentatlo e no decatlo, onde arrasou o recorde mundial, sendo considerado o mais perfeito atleta do mundo pelo Rei da Suécia, Gustavo V. Contudo, a acusação de ter recebido dinheiro para jogar em ligas menores de Beisebol nos E.U.A., levou a que as medalhas conquistadas lhe fossem retiradas, dado o carater totalmente amador exigido na altura nos Jogos.

Foi uma verdadeira novela que alimentou durante anos livros, revistas e até o cinema, onde nos anos 50 a sua vida foi levada às telas, com o ator Burt Lancaster como protagonista. Foram vários os movimentos que durante anos pressionaram o COI a devolver as medalhas. Apenas em 1982, quase trinta anos após a sua morte, o COI reconheceu a injustiça e devolveu aos seus filhos as medalhas daquele que foi considerado por muitos jornalistas desportivos e pela Associated Press, o maior atleta do mundo da primeira metade do Século XX. Os Jogos de Estocolmo viram ainda a aparição vitoriosa do atletismo finlandês através, principalmente, de Hannes Kolehmainen, que ganhou três medalhas de ouro em corridas de fundo - e ganharia a maratona oito anos depois, em Antuérpia - e seria o pioneiro e inspirador de uma legião de extraordinários corredores finlandeses que encantariam o mundo e dominariam o atletismo de pista nos Jogos posteriores à I Guerra Mundial.

Os EUA dominaram em número de medalhas de ouro, com 25 no total, mas o país anfitrião foi quem mais medalhas conquistou, 65. ○



Modalidades em competição

Atletismo	Natação
Cabo de guerra	Pentatlo Moderno
Ciclismo	Pólo Aquático
Esgrima	Remo
Futebol	Saltos para a água
Ginástica	Ténis
Hipismo	Tiro
Lutas Amadoras	Vela

Países Participantes

África do Sul	Bélgica	Grã-Bretanha	Noruega
Alemanha	Canadá	Grécia	Portugal
Australásia (junção de Austrália e Nova Zelândia)	Chile	Holanda	Rússia
Áustria	Dinamarca	Hungria	Sérvia
Boémia (hoje Rep. Checa)	Egito	Itália	Suécia
	EUA	Islândia	Suíça
	Finlândia	Japão	Turquia
	França	Luxemburgo	

PARECER COP SOBRE *Apostas Desportivas*

O Comité Olímpico de Portugal (COP) tem acompanhado os recentes desenvolvimentos sobre a regulação do mercado de apostas desportivas e jogo online, que culminaram na Proposta de Lei n.º 238/XII, e sobre a mesma elaborou um parecer que aqui publicamos em versão resumida.

No entender do COP, na referida iniciativa legislativa, não se encontram vertidas e acauteladas disposições essenciais em dois aspetos na regulação deste mercado, absolutamente críticas para a sustentabilidade do movimento desportivo e olímpico, desde há muito, e persistentemente, mencionadas em diversos ordenamentos jurídicos e em inúmeros documentos de referência da União Europeia, do Conselho da Europa, do Comité Olímpico Internacional. Referimo-nos, concretamente, ao combate à manipulação de resultados relacionados com apostas desportivas e à sustentabilidade do modelo de financiamento ao desporto em Portugal.

A manipulação de resultados é hoje a maior ameaça à integridade das competições desportivas e à incerteza dos resultados, com um impacto de assinaláveis consequências económicas, sociais e pessoais que em muito extravasam as fronteiras do desporto.

Num momento em que diariamente surgem notícias relacionadas com este fenómeno - algumas bem recentes envolvendo jogos disputados em Portugal - onde operam complexas redes de associação criminosa, movimentando somas astronómicas de capitais e pondo em risco a integridade física de agentes desportivos e suas famílias, o Comité

Olímpico de Portugal chama uma vez mais atenção que uma proposta legislativa desta natureza não deve deixar o desporto e o movimento olímpico exposto a estas ameaças sem qualquer resposta normativa.

Num momento soberano que o Estado Português dispõe para atacar este problema com clareza e rigor, e abordar aspetos preponderantes sobre a viabilidade económica do desporto em Portugal, é crucial o legislador ter em consideração o seguinte:

1 As apostas desportivas são, reconhecidamente, uma forma de exploração comercial das competições desportivas. Isso mesmo foi explícita e expressamente reconhecido pela Comissão Europeia, em vários e sucessivos relatórios aprovados pelo Parlamento Europeu e até pelo Tribunal de Justiça da União Europeia, nos famosos casos Murphy e QC Leisure. O Comité Olímpico de Portugal encontra-se disponível para facultar todo o *acquis communautaire* neste âmbito;

2 Sem competições desportivas, e os inerentes direitos e conteúdos, não há apostas desportivas. A legislação deve, pois, reconhecer esses mesmos direitos dos organizadores das competições desportivas (os chamados “sports organisers’ rights”) e conferir-lhe a devida, e há muito reclamada, proteção jurídica;

3 Tal como estabelece a legislação francesa - uma das mais avançadas neste domínio - deve o legislador português outorgar aos organizadores das competições desportivas um poder consultivo, no âmbito dos processos de

licenciamento de operadores, públicos ou privados, de apostas desportivas. Esse poder deve ser um poder obrigatório e vinculativo, através do qual os competentes organizadores das competições podem aprovar ou opor-se à concessão de licença (e, opondo-se, não podem ser contrariados) e definir a tipologia de apostas consentida. Este último aspeto é de suma importância para a salvaguarda da integridade das competições;

4 Deve a legislação prever um princípio de justo retorno financeiro para os organizadores das competições, a suportar pelos operadores de apostas a quem vier a ser concedida licença, como contrapartida pela exploração comercial dos inerentes direitos e conteúdos. Mais uma vez, na esteira da solução consagrada na legislação francesa e das recomendações de diversas instâncias europeias;

5 Deve ser criada uma autoridade independente de regulação e outorga de licenças e fiscalização, com requisitos técnicos e uma estrutura orgânica e funcional similar à francesa ARJEL. Questiona-se, pois, se o Serviço de Inspeção de Jogos, integrado no Instituto do Turismo de Portugal, I.P. - principal entidade beneficiária dos impostos sobre o jogo - reúne objetivamente os necessários requisitos.

6 Os critérios a observar pelos candidatos à concessão de licenças, no âmbito dos respetivos processos, bem como aos beneficiários das mesmas, exigem também cuidada ponderação. ◊

NOTA: Este texto pode ser lido na íntegra no sítio oficial do COP

Diana Chaves

Conhecida pela sua carreira como atriz e modelo, Diana Chaves foi também atleta de alta competição durante vários anos, na modalidade de natação, detendo vários recordes nacionais nas camadas jovens.

Irmã mais nova da atleta olímpica Petra Chaves, teve também o sonho de chegar a uns Jogos Olímpicos, acabando por não o conseguir, abandonando a carreira desportiva aos 22 anos devido a uma hérnia discal e à dificuldade de conciliar a universidade e a natação.

Proveniente de uma família de nadadores e noiva e mãe de uma filha do futebolista César Peixoto, a atriz revela que o desporto faz parte da sua educação.



“ADORAVA INTERPRETAR O PAPEL DE UMA ATLETA OLÍMPICA”

OLIMPO - Foi recordista nacional em várias distâncias de Natação nas camadas jovens. Porque não prosseguiu a sua carreira desportiva?

Diana Chaves - Terminei de nadar aos 22 anos, já era sénior. Não foi propriamente uma saída prematura. Infelizmente é muito difícil conciliar um desporto de alta competição com os estudos, mesmo com estatuto de alta competição. Na altura estava na faculdade e tive uma lesão, uma hérnia discal, que dificultou seguir a minha carreira como nadadora.

Como se iniciou no desporto? E porquê a Natação?

Entrei aos três anos porque a minha mãe já tinha sido nadadora e achava que o desporto era essencial para mim e para as minhas irmãs. O desporto sempre fez parte da nossa educação. Hoje em dia eu penso exatamente da mesma forma e quero que o desporto tenha muita importância na vida da minha filha. Experimentei outras modalidades, mas a natação é o desporto mais completo, como toda a gente sabe e, lá em casa, desde cedo que revelamos apetência para a natação.

A sua irmã Petra foi atleta olímpica. Pensou seguir-lhe os passos? Era um sonho representar Portugal nos Jogos?

Claro que sim, isso era o sonho de qualquer atleta. É o auge numa carreira desportiva. No entanto, há pessoas que apesar de serem excelentes atletas e nadadores, não conseguem os resultados mínimos.

Qual foi o seu maior feito como nadadora?

Além de ter sido várias vezes campeã nacional, fiquei em 3º lugar no

Campeonato Multinations, aos 400 estilos. Era uma prova internacional.

Quem era o seu ídolo?

A minha irmã Petra!

Foi nadadora de competição, a sua irmã foi atleta olímpica e o seu marido é um conhecido futebolista, gostaria de ver a sua filha vingar no mundo do desporto?

Como referi anteriormente, para mim, o desporto faz parte da educação e a minha filha também vai crescer nesse ambiente. Ela já anda no ballet e está a adorar.

Já vestiu a pela de várias personagens. Seria interessante interpretar uma atleta olímpica?

Claro que sim! Adorava! Atualmente, as produções já fazem uma boa pesquisa para construir uma personagem, no entanto, acabam sempre por existir algumas falhas técnicas, mais nos detalhes. Penso que com o meu background como nadadora, traria uma veracidade e autenticidade à personagem. Estaria completamente à vontade para o fazer. Pode ser que me desafiem!

Alguma vez assistiu a uns Jogos Olímpicos ao vivo?

Não, nunca tive essa oportunidade.

Quando se fala em Jogos Olímpicos, vem-lhe à memória algum momento marcante da história dos Jogos?

Lembro-me perfeitamente dos Jogos Olímpicos de Atlanta em que tinha lá vários colegas e também a minha irmã em competição. Lembro-me de ver a minha irmã na televisão e também de ver a Fernanda Ribeiro ganhar e dar a volta da vitória com a nossa bandeira. Esse momento foi inesquecível.

AGRADECIMENTO: À Caras e ao fotógrafo Tiago Caramujo pela cedência das fotos. ◉

//fora de campo



PARCEIRO OFICIAL
PROGRAMA DE RESPONSABILIDADE SOCIAL | EDUCAÇÃO

Mais longe na formação, mais alto nas ambições, mais fortes para a vida.

Apostamos na formação académica dos nossos atletas.

Os Jogos Santa Casa orgulham-se de ser o Parceiro Oficial do Programa de Responsabilidade Social do Comité Olímpico de Portugal para a Educação. Através de um programa anual de concessão de bolsas de estudo aos atletas olímpicos nacionais, acreditamos que a sua formação académica e empenho escolar, aliados ao mérito e talento desportivos, serão fatores determinantes para o sucesso das suas carreiras profissionais futuras e para a realização dos seus sonhos!

Jogos Santa Casa e Comité Olímpico de Portugal: uma aposta no futuro.



AGENDA COP

OUTUBRO

.3e12 - Ginástica Artística – Campeonato do Mundo, Nanning (China)

.4a5 - Judo - Open Europeu de Lisboa

.9 - Futebol – Holanda-Portugal, 1ª Mão do Playoff apuramento para o Campeonato da Europa, Alkmaar (Holanda)

.11e12 - Rugby – World Series Sevens Masculinos 1ª Etapa, Sidney (Austrália)

.14 - Futebol – Portugal-Holanda, 2ª Mão do Playoff apuramento para o Campeonato da Europa, Paços de Ferreira

.17e19 - Ténis de Mesa – World Cup Women's, Linz (Austria).

.21a28 - Tiro e Tiro com Armas de Caça - Final das Taças do Mundo, Gabala (Azerbaijão).

.24a26 - Ténis de Mesa – World Cup Men's, Dusseldorf (Alemanha).

.24a26 - Taekwondo – Grand Prix Manchester (Reino Unido)

.26a29 - Ciclismo – Taça do Mundo BMX, Chula Vista (EUA).

NOVEMBRO

.8e9 - Ciclismo – Taça do Mundo de Pista, Guadalajara (México).

DEZEMBRO

.1e8 - Vela - ISAF Sailing World Cup, Melbourne (Austrália).

.3a8 - Natação – Campeonato do Mundo, Doha (Catar).

.5a6 - Rugby – World Series Sevens Masculinos 2ª Etapa, Dubai (EAU).

.5a7 - Judo – Grand Slam, Tóquio (Japão)

.7a21 - Andebol – Campeonato da Europa Feminino (Hungria e Croácia).

.13a14 - Rugby - World Series Sevens Masculinos 3ª Etapa, Port Elizabeth (África do Sul).

.14a15 - Taekwondo – Grand Prix Final, Querétaro (México).

VEJA NA PÁGINA OFICIAL DO
COP NA INTERNET A AGENDA DE
EVENTOS DESPORTIVOS PARA ESTE
TRIMESTRE



www.comiteolimpicoportugal.pt



**WITH YOU, YOUNG ATHLETES CAN
SHOW THE WORLD WHAT'S NEXT.**

©IOC 2014

THANKS TO ALL OF OUR PARTNERS FOR MAKING THE YOUTH OLYMPIC GAMES POSSIBLE.



THE WORLDWIDE OLYMPIC PARTNERS

Coca-Cola

Atos



OMEGA

Panasonic

P&G



VISA