

ESCOLHE A ATIVIDADE FÍSICA PARA A VIDA

Sê O Teu Melhor

LITERACIA FÍSICA

O que é e porque
te deves envolver?



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Em parceria com



PE SCHOLAR
www.pescholar.com



Escolhe a atividade física para a vida

Mundialmente, os níveis de atividade física da população têm diminuído a um ritmo alarmante. Cada vez mais pessoas apresentam estilos de vida sedentários, levando à obesidade, doenças e morte prematura.

A literacia física desafia a maneira como cada pessoa pratica e compreende a atividade física. A literacia física oferece métodos alternativos para que as pessoas se envolvam na prática de atividade física, de forma a diminuir e reverter esta tendência de sedentarismo, e melhorem a sua saúde e bem-estar.

A literacia física procura proporcionar às pessoas a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão para valorizarem e assumirem a responsabilidade de se envolverem na prática de atividades físicas para a vida.



O que é a literacia física?

A literacia física considera a atividade do ponto de vista da pessoa, tendo em atenção o seu envolvimento emocional, físico e mental na prática de atividade física – como se comporta, pensa e participa.

Desenvolver a literacia física significa gostar de se movimentar, ser confiante para o fazer livremente, saber como e porque se deve movimentar, e ser criativo na prática das atividades físicas. É uma viagem única e pessoal ao longo da vida. O importante é o teu progresso, sem comparações com os outros.

A literacia física inclui todos – não interessa a idade, as capacidades ou o que se deseja alcançar. O importante é cada um atingir o seu potencial.

Quem irá beneficiar com a literacia física?

A literacia física é para todos. O objetivo da literacia física é motivar as pessoas a escolherem a atividade física para a vida. Todas as pessoas são bem-vindas e valorizadas como estando no seu percurso singular de literacia física. A literacia física tem como objetivo fomentar a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão das experiências de atividade física promovendo a saúde e o bem-estar.

As características de uma pessoa com literacia física são:

- Querer praticar atividade física
- Ter confiança para planear e manter um estilo de vida fisicamente ativo
- Ter confiança quando participa em diferentes atividades físicas
- Mover-se com eficiência e de forma eficaz quando participa em diferentes atividades físicas
- Trabalhar de forma independente e com os outros em diferentes atividades físicas
- Perceber as possibilidades e as necessidades de movimento em diferentes atividades físicas
- Conhecer como melhorar a sua performance em diferentes atividades físicas
- Conhecer como a atividade física pode melhorar o bem-estar





Sobre a IPLA

IPLA – A promover a literacia física mundialmente

A Associação Internacional de Literacia Física (IPLA) é uma instituição sem fins lucrativos que encoraja e apoia organizações a promover a literacia física para inspirar e capacitar pessoas a escolher a atividade física para a vida. O nosso objetivo é providenciar um espaço para a troca de ideias sobre a literacia física de forma a encorajar e apoiar todos os aspetos da literacia física. Nós coordenamos uma comunidade global empenhada na promoção da literacia física.

A missão da IPLA

Possibilitar que todas as pessoas em qualquer lugar possam compreender e envolver-se na prática de atividade física como parte integral da vida, fomentando participantes comprometidos numa cultura que valoriza e promove a literacia física.

As bases da literacia física

Literacia é sobre desenvolver capacidades tais como música, literatura, matemática, entre outras. A literacia física advém da mesma filosofia. Tem como objetivo promover a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão. É sobre maximizar as oportunidades de movimento na infância, expandir as experiências em diferentes contextos ao longo da fase de escolarização, e providenciar oportunidades de envolvimento na prática de atividade física ao longo da vida. A nossa premissa é a de que todas as pessoas têm potencial para progredir no seu percurso de literacia física.



A origem do termo

O termo literacia física tem sido usado há mais de cem anos para descrever ideias como educação física como forma de melhorar a qualidade de vida, a saúde física e o repertório motor.

Atualmente, a literacia física tem sido desenvolvida como resultado da investigação inovadora conduzida na área das ciências do movimento/motricidade humana, corporeidade (embodiment) e neurociência. A literacia física é sobre promover a atividade física, a qualidade de vida e o desenvolvimento das pessoas que se envolvem na prática de atividade física.

Promovemos a importância de as pessoas terem experiências de atividade física positivas e de as transportarem consigo ao longo da vida. Cada pessoa é única e uma vez que trazem consigo experiências únicas, cada atividade física deve ser inclusiva.



Envolve-te

A literacia física é para todos – independentemente da idade, história de vida ou capacidades físicas. Se trabalhas diretamente com pessoas e tens a oportunidade de as inspirar e encorajar para uma abordagem mais holística da atividade física, então a literacia física é para ti.

Grupos que podem ajudar a promover a literacia física:

- Pais e tutores de menores
- Professores e treinadores
- Profissionais que trabalham com idosos
- Profissionais de saúde
- Instituições académicas
- Órgãos de governo central e local/decisores políticos
- Organizações desportivas, fitness e saúde

Trabalhar na área da literacia física implica promover atitudes e comportamentos saudáveis, que se traduzam num compromisso de cada pessoa em ser fisicamente ativa ao longo da sua vida. Ao trabalharmos em conjunto com colegas das áreas da educação, saúde, lazer, mobilidade/transportes, etc., podemos criar uma abordagem coordenada para promover a atividade física e a saúde.

Se pudermos apoiar as pessoas a envolverem-se na prática regular de atividade física, então estaremos a contribuir para a saúde e o bem-estar da população geral.

Porque não te juntas à IPLA e tornas-te um impulsionador da literacia física?

Contacta-nos em www.physical-literacy.org.uk/contact-us e daremos informação sobre como podemos trabalhar em conjunto para atingir estes objetivos. Para mais informação sobre a IPLA e a literacia física visita-nos em www.physical-literacy.org.uk



IPLA
INTERNATIONAL PHYSICAL
LITERACY ASSOCIATION

Em parceria com



PE SCHOLAR
www.pescholar.com

Translated by João Martins and Marcos Onofre, Faculdade de Motricidade Humana,
Universidade de Lisboa (Faculty of Human Kinetics, University of Lisbon).