



#### **Em que consiste o projeto?**

“Viver é como andar de bicicleta, é preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio”. Acreditando nesta máxima de pensamento de Albert Einstein (1879-1955), a Associação de Ciclismo da Madeira (ACM) estreia-se no Programa Juventude em Ação, através da candidatura do Projeto “Bike 4 Life”.

O projeto iniciado em janeiro, será desenvolvido na Região Autónoma da Madeira até final de 2014 e pretende abranger diretamente 50 jovens. Através da prática de ciclismo e outras atividades em contexto outdoor, visa possibilitar a aquisição de conhecimentos e competências relacionadas com hábitos de vida saudáveis e prevenção de comportamentos de risco. Tem como tema principal a educação através do desporto e atividades ao ar livre. Uma vez que a prática desportiva liga o jovem à natureza, faz sentido que o jovem seja sensibilizado para a defesa do meio ambiente, incidindo sobretudo na reflexão acerca dos comportamentos que podem pôr em risco o futuro do nosso planeta. Assim, o projeto engloba estas duas grandes temáticas, desporto e ambiente, que se complementam, permitindo que o jovem seja um agente ativo no crescimento sustentado da sociedade. Os jovens procuram diversão, adrenalina e desafios no desporto e em atividades ao ar livre, sendo este um dos seus principais focos de interesse. As temáticas relacionadas com o desporto e o ambiente são mais facilmente trabalhadas através da educação não formal, recorrendo a atividades apelativas e a métodos ativos e participativos em oposição aos métodos formais.

#### **Quais os parceiros envolvidos e apoios recebidos?**

O “Bike 4 Life”, projeto co-financiado pelo Programa Juventude em Ação, resulta da sinergia de vários parceiros locais, entidades públicas e privadas com responsabilidade a nível das diferentes temáticas que serão abrangidas neste projeto: saúde, desporto, ambiente, ocupação dos tempos livres, inclusão social, diversidade cultural, cidadania europeia e desemprego juvenil. Nesta fase estão já envolvidos alguns parceiros diretamente ligados às temáticas cen-

O projeto iniciado em janeiro, será desenvolvido na Região Autónoma da Madeira até final de 2014 e pretende abranger diretamente 50 jovens. Através da prática de ciclismo e outras atividades em contexto outdoor, visa possibilitar a aquisição de conhecimentos e competências relacionadas com hábitos de vida saudáveis e prevenção de comportamentos de risco.

## Projeto “Bike 4 Life”



trais do projeto, de destacar a Direção Regional de Juventude e Desporto, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais - IPRAM e outros relacionados com os grupos de participantes, nomeadamente, o Instituto de Segurança Social da Madeira, a Câmara Municipal da Calheta, o Centro Social e Paroquial da Santíssima Trindade da Tabua, o Centro Social e Paroquial de Santo António e a Fundação Aldeia da Paz. No entanto, a ACM pretende envolver outros parceiros públicos e privados no decorrer do projeto.

De valorizar também os apoios recebidos por parte de entidades públicas e privadas, nomeadamente da Câmara Municipal de Machico, do Comando da Zona Militar da Madeira, do Ludens Clube de Machico, da Empresa Lokoloko e de jovens voluntários (Alexandre Gouveia e Roberto Pombo). Os apoios destes agentes

têm contribuído para o enriquecimento do projeto a nível da criação de uma estrutura de apoio à prática de ciclismo.

#### **Qual a metodologia adotada no projeto?**

O projeto será desenvolvido recorrendo a métodos e dinâmicas de educação não formal, investigação-ação, participação, com vista a aquisição de competências e aplicação prática de conhecimentos. Considera-se a educação não formal a metodologia mais adequada para atingir os objetivos delineados a nível da promoção do jovem como ser biopsicossocial. Esta intervenção valoriza a aquisição de novas competências através de métodos vivenciais, por isso serão proporcionadas vivências de novas experiências.

O projeto recorrerá assim a diversos métodos de interação dinâmicos, tais como, roleplay, peddy-

paper, debates, atividades de grupo, concretização de murais, entre outros, apelativos e que motivem a participação e criatividade dos jovens.

#### **Quais as atividades que serão desenvolvidas?**

Após a fase de preparação e organização da componente logística do projeto juntamente com os parceiros, no dia 21 de março decorreu a 1ª atividade, que consistiu no lançamento e apresentação do projeto aos jovens participantes e técnicos envolvidos.

O plano a executar prevê a realização de diversas ações com componente desportiva e ambiental, nomeadamente atividades de “ciclismo para todos”; workshops/fóruns e conferências em que serão abordadas as temáticas do projeto e do Programa “Juventude em Ação”; grupos de trabalho com discussão facilitados por especialistas;

caminhadas e atividades outdoor com integração de medidas práticas de proteção e respeito pelo meio ambiente; a integração e colaboração em provas desportivas da RAM; participação numa prova de orientação como estratégia para desenvolver competências a nível da tomada de decisão; encontros para promoção da diversidade cultural e festival de encerramento final do projeto. Todas estas iniciativas serão acompanhadas pela distribuição de materiais de informação e sensibilização. Este plano será posteriormente enriquecido com outras ações de interesse para os jovens e que visem a concretização dos objetivos delineados.

Alicia Freitas – Psicóloga  
(Coordenadora do Projeto “Bike 4 Life” – ACM)  
Instituto de Administração da Saúde e Assuntos  
Sociais, IP-RAM  
Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências