



INCLUSÃO SOCIAL PELO DESPORTO





PROJETO

O projeto Bike Atitude contribui para a dinamização e desenvolvimento das **comunidades locais**, nomeadamente as que integram **pessoas socialmente vulneráveis** e mais expostas a fatores de exclusão.

A equipa desportiva **Trial Portugal** é responsável pela criação e dinamização deste projeto, pretendendo abranger cada vez mais crianças e jovens.





EQUIPA TRIAL PORTUGAL

A Trial Portugal é uma equipa desportiva que desenvolve a sua atividade na promoção do ciclismo, da atividade física e da mobilidade sustentável.

Nos últimos 15 anos conquistou os mais altos títulos nacionais de Trial Bike, dos quais destacam-se seis **Campeonatos Nacionais** e nove **Taças de Portugal**.



METODOLOGIA PIONEIRA

Combinamos o conhecimento das instituições e dos técnicos locais de ação social, com a experiência da equipa desportiva Trial Portugal.

Esta **sinergia**, aliada às características do Trial Bike, potencia a capacitação das comunidades locais, atingindo excelentes resultados.





VERTENTE DESPORTIVA

O Trial Bike consiste na **superação de obstáculos**, apelando ao equilíbrio, à concentração e à autoconfiança.

É um desporto jovem e urbano, capaz de cativar crianças e adolescentes, favorecendo a prática desportiva e a consequente adoção de um estilo de vida saudável.



SESSÕES

As sessões de Trial Bike decorrem semanalmente e destinam-se a crianças e adolescentes, adaptando-se a diversos níveis de desenvolvimento.

Estas atividades pretendem treinar **comportamentos e competências** que contribuem para o trabalho de equipa, definição de objetivos, a focalização nas tarefas e nas orientações do treino.





PROJETO DIFERENCIADOR

O projeto Bike Atitude é inovador a nível europeu, baseando-se na promoção de uma **cultura inclusiva, cívica e desportiva, através do Trial Bike.**

A Bike Atitude procura ser uma solução que contribui para o **alargamento de horizontes e mentalidades**, promovendo o desenvolvimento de determinadas competências, muitas vezes apontadas como as principais falhas das crianças oriundas de territórios urbanos demarcados por situações de vulnerabilidade social.

Confiança

Equilíbrio

Superação

Concentração

Autodisciplina

Inclusão

Atitude



BAIRROS

Atualmente a Bike Atitude está presente em **dez bairros**, de sete municípios na Região Norte e envolve aproximadamente **400 crianças e adolescentes**.

Nr. Bairros	Município
3	Braga
2	Lousada
1	Porto
1	Barcelos
1	Paços de Ferreira
1	Maia
1	Gondomar



VÍDEO



CASOS DE SUCESSO

O H.R. é um adolescente com diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista e que apresenta uma evolução considerável ao nível da autoconfiança e das competências sociais.

Ao longo das sessões, verificou-se uma notória evolução, identificada pelos docentes da escola que frequenta. A encarregada de educação associa a evolução ocorrida à frequência das sessões Bike Atitude.

Margarida Miranda

Técnica de Ação Social



CASOS DE SUCESSO

O I.B. é um adolescente que está institucionalizado e que participa no projeto Bike Atitude desde o seu arranque. Apresenta uma evolução fantástica e é um exemplo para os mais novos.

O desporto ajudou-o muito a desacelerar o seu ritmo, a controlar a ansiedade e a impulsividade. O projeto proporcionou-lhe um ambiente estruturado, com regras bem definidas e uma ação concertada entre os vários intervenientes.

Natália Santos

Técnica de Ação Social





CASOS DE SUCESSO

A L.P. é uma criança cheia de inseguranças e com muito receio do desconhecido. A educadora sentiu algum receio ao inscrever a L.P. na atividade, mas a confiança no projeto e nos elementos da Trial Portugal fizeram com que a L.P. elevasse a sua confiança, apresentando-se mais ativa e corajosa;

Margarida Miranda

Técnica de Ação Social



CASOS DE SUCESSO

O F.L. é uma criança muito especial, que está numa casa de acolhimento, cheio de inseguranças e receios. Com a persistência dos elementos da equipa Trial Portugal, o F.L. já pedala com confiança e partilha os desafios com os demais colegas da atividade.

O Trial Bike tem sido uma mais valia no desenvolvimento da sua concentração e coordenação motora.

Natália Santos

Técnica de Ação Social





ENTIDADES ENVOLVIDAS



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



INCLUSÃO SOCIAL PELO DESPORTO

Obrigado pela atenção.

