



EXPOSIÇÃO

DESPORTOS URBANOS

Parque Urbano do Jamor

Guia de Visita



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

JAMOR



MUSEU
NACIONAL
DO
DESPORTO

EXPOSIÇÃO

Desportos Urbanos

A exposição “Desportos Urbanos” (desenvolvida pelo Museu Nacional do Desporto – IPDJ) celebra a cultura urbana, destacando a importância dos desportos urbanos na criação de comunidades saudáveis e vibrantes em todo o mundo. Os desportos urbanos vão além da prática desportiva, são uma forma de expressão artística, um estilo de vida e uma ferramenta para a inclusão social. Acreditando que a celebração da cultura urbana é uma forma importante de promover a inclusão social e cultural, a exposição pretende ser um espaço de diálogo e celebração das diferentes culturas que compõem os desportos urbanos. Procura-se, assim, criar um ambiente seguro, inclusivo e respeitoso para todos os visitantes, atletas e artistas envolvidos.

Apresentam-se alguns dos desportos urbanos mais populares, o seu surgimento e evolução, como a Escalada urbana, Parkour, BMX, Basquete 3 contra 3, Street fit - trekking urbano, caminhada rápida (fast jogging); loga; Skate e patins em linha, Ultimate frisbee Golfe urbano - urban golf (jogar golfe na cidade); Polo de bicicleta - bike polo, Slackline, Surf fluvial, Calistenia, ou Breaking (breakdance). Com um design dinâmico e QR codes com links para vídeos que exemplificam e inspiram a prática cada modalidade.

Outras secções da exposição abordam a definição e princípios, Cultura urbana e social, Planeamento urbano (espaços públicos e equipamentos), com componentes de responsabilidade e inclusão etária (crianças, jovens, adultos e séniores), de igualdade e de acessibilidade. Mostra ainda bons exemplos de práticas, histórias e projetos inspiradores.

Local: Parque Urbano do Centro Desportivo Nacional do Jamor CDNJ - ao lado da parede de escalada (exterior)

Data: a partir de 23 de setembro de 2023

ENTRADA GRATUITA



A exposição “Desportos Urbanos” é composta por 24 painéis distribuídos por quatro ‘ilhas’, cada uma com seis painéis (P) agrupados dois a dois.

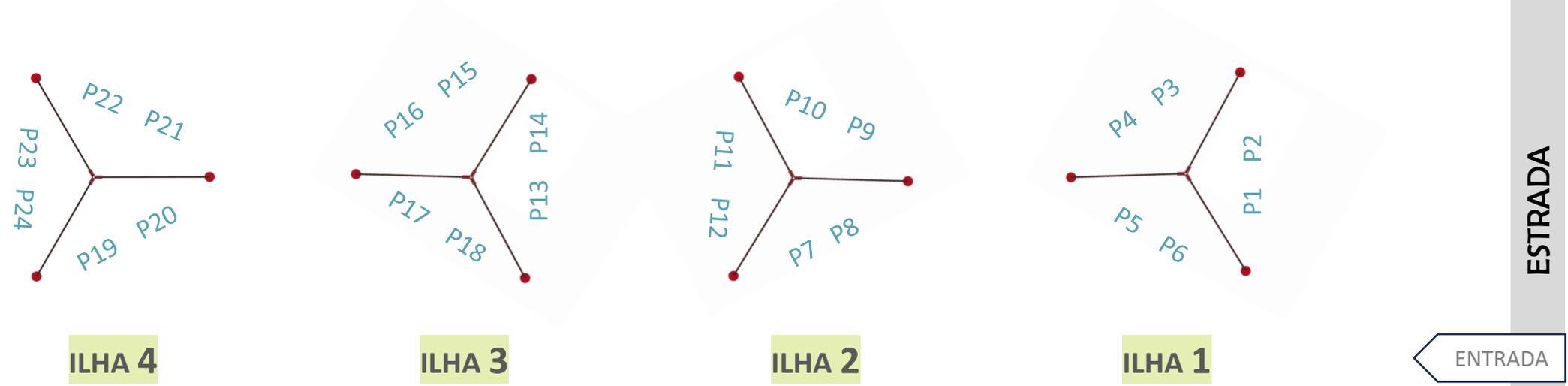
Cada ilha oferece aos visitantes uma visão única das diferentes facetas dos desportos urbanos, desde sua história até a inclusão e diversidade de modalidades, criando uma experiência informativa e envolvente.

Nas páginas seguintes encontra-se um guia de visita para cada uma das quatro ilhas, com os respetivos painéis.

Embora se possam visitar de forma independente (sem uma ordem ‘obrigatória’ específica), sugere-se que a visita inicie na primeira ilha, painel 1, seguindo naturalmente, contornando-a (da esquerda para a direita) e continuando para as seguintes.



PAREDE DE ESCALADA DO CDNJ





ILHA 4



ILHA 3



ILHA 2



ILHA 1

ILHA 1

Na primeira ilha, os visitantes são introduzidos à cultura dos desportos urbanos, destacando a importância dessas atividades como expressões desportivas, artísticas, estilo de vida e ferramentas para a inclusão social. Introduzem-se os direitos das crianças à cidade e como os desportos urbanos podem criar comunidades saudáveis e vibrantes. Também sobre a diversidade de modalidades, incentivando a participação ativa.



Painel 1 Introdução

Apresenta a Exposição sobre Desportos Urbanos, realçando sua importância na celebração da cultura urbana e sua função como forma de expressão artística, estilo de vida e ferramenta para inclusão social. A exposição procura criar um ambiente inclusivo e educativo, oferecendo informações detalhadas sobre desportos urbanos e oportunidades de participação ativa.

Painel 2 Definição e princípios

Define os desportos urbanos como atividades praticadas em ambientes urbanos que envolvem desafios físicos, expressão artística e resistência à cultura convencional. Destaca sua popularidade em áreas urbanas, práticas ao ar livre, competições e princípios fundamentais, como a reapropriação de espaços urbanos, busca por desafios e respeito à lei e segurança.



Painel 6 História

Explora uma breve história dos desportos urbanos desde o século XX até os dias atuais. Mostra como esses desportos se tornaram uma parte significativa da cultura urbana em todo o mundo.

Painel 5 Modalidades

Apresenta uma lista abrangente de modalidades de desportos urbanos. Destaca a inclusão dessas modalidades nos Jogos Olímpicos e o seu apelo à juventude.

- **BMX** e BMX freestyle
- **Parkour**
- **Street fit** - trekking urbano, caminhada rápida (jogging); loga;
- **Basquete** 3 X 3
- **Breaking** (breakdance),
- **Ultimate frisbee** (flying disc)
- **Skate** e patins em linha – skateboarding/ inline skating
- **Escalada** urbana
- **Golfe urbano** - urban golf
- **Polo de bicicleta** - bike polo
- **Slackline**
- **Surf fluvial** – river surfing
- **Corrida de obstáculos** ("Spartan Race")
- **Futebol de rua**
- **Calistenia**



Painéis 3 e 4

Crianças e Jovens, Adultos e Sêniores

Os desportos urbanos são valorizados por pessoas de todas as idades, com crianças e jovens preferindo modalidades como skate, BMX freestyle e parkour, enquanto adultos optam por campos de jogos, parques, ginásios ao ar livre e atividades como caminhada, jogging e corrida.

A caminhada é especialmente popular entre a população sénior, destacando a importância do aspeto social durante a atividade física.

O **planeamento urbano** deve considerar as tendências de urbanização e envelhecimento à medida que a população idosa aumenta, promovendo projetos como "Cidades Amigas das Pessoas Idosas" baseados na iniciativa da OMS.

A **arquitetura urbana** multifuncional e convidativa para a prática de atividade física e desportiva é enfatizada como uma maneira de atender às necessidades de diferentes grupos populacionais, tornando as cidades mais inclusivas e saudáveis.

ILHA 2

A partir da segunda ilha destacam-se modalidades específicas, apresentando vídeos exemplificativos disponíveis através de QR codes. Destacam-se os Jogos Urbanos Mundiais e as boas práticas de promoção da atividade física em ambientes urbanos. A igualdade e acessibilidade nos espaços públicos também são abordadas, com exemplos de projetos inclusivos.



Painéis 7 e 8 Skateboarding

Explica a origem e a evolução do skateboarding, destacando seu apelo à liberdade e à criatividade. Menciona a sua inclusão nos Jogos Olímpicos.

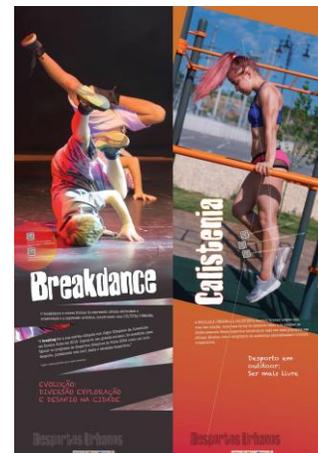


Painel 9 Habilidade, Estilo e Força

Introduz os Jogos Urbanos Mundiais e destaca a importância da criatividade e do estilo nos desportos urbanos. Inclui exemplos de boas práticas em Portugal.

Painel 10 Igualdade e Acessibilidade

Aborda o tema da igualdade e acessibilidade nos espaços urbanos para a prática de atividades físicas. Destaca para projetos como "Cidades Amigas das Pessoas Idosas" e iniciativas inclusivas como o All aBoard e o LATA 65.



Painel 11 Breaking / Breakdance

Apresenta o breakdance e outras expressões artísticas urbanas que moldam a cultura urbana. Destaca a estreia olímpica do breakdance em Buenos Aires 2018 e sua inclusão nos Jogos Olímpicos de Paris 2024, ao lado de surf, skate e escalada.



Painel 12 Calistenia

Explora a escalada urbana e a calistenia, nascidas nas ruas das cidades como formas de exercício e superação pessoal. Ganham popularidade com academias especializadas e competições.



Inclui QR codes com links para vídeos com exemplos da prática da modalidade, ou outra informação adicional e útil.

ILHA 3

A terceira ilha explora outros desportos urbanos desafiantes e emocionantes, com informação sobre as suas inclusões nos Jogos Olímpicos e a popularidade entre os jovens. Refere ainda que o espaço público e os equipamentos urbanos são essenciais para promover a atividade física e a qualidade de vida, enfatizando a importância de parques, ciclovias e passeios amplos.



Painel 13 Basquete 3x3

Apresenta o basquete 3x3 como uma modalidade urbana e destaca a sua inclusão nos Jogos Olímpicos. Inclui informações sobre sua popularidade entre os jovens.



Painel 14 Ciclismo e outros desportos urbanos

Destaca a crescente popularidade de modalidades como ciclismo, basquete 3x3 e outros street sports. Menciona como essas modalidades estão a promover a atividade física ao ar livre.



Painel 15 Spartan Race

Fornecer informações sobre a Spartan Race como uma corrida de obstáculos emocionante e desafiadora.

Painel 16 Slackline

Apresenta o slackline como uma modalidade que desafia o equilíbrio e a concentração e mostre como ela é praticada em espaços urbanos.



Urbanização: Espaço Público e Equipamentos

Desempenham um papel crucial na promoção da atividade física e na qualidade de vida da população, destacando a importância de parques, ciclovias e passeios amplos para um estilo de vida saudável e inclusivo.



Painel 17 BMX

Introduz o BMX ("Bicycle Motocross"), um desporto originário da Califórnia nos anos 70. Inicialmente praticado em pistas improvisadas de terra, evoluiu para incluir manobras aéreas e competições de estilo livre. Destaca a inclusão do BMX freestyle nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018 e sua presença emocionante nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2021.



Painel 18 Jogging/ Corrida:

Explora a prática da corrida ou jogging em ambiente urbano.



Inclui QR codes com links para vídeos com exemplos da prática da modalidade, ou outra informação adicional e útil.

ILHA 4

A última ilha destaca modalidades como o parkour, a escalada urbana, o golfe urbano e outras atividades que utilizam espaços urbanos de forma criativa. Também enfatiza a importância da inclusão e do desporto adaptado. Os visitantes aprendem sobre a cultura urbana e social em evolução e como os desportos urbanos moldaram a paisagem das cidades e promovem a atividade física ao ar livre. No final, o visitante é convidado a deixar a sua opinião no Inquérito de Satisfação sobre a visita à exposição.



Painel 19 Parkour

Explica a origem e a popularidade do parkour como uma forma de superar obstáculos urbanos. Destaque como os praticantes veem o espaço público como um local de prática.



Painel 20 Escalada

Apresenta a escalada urbana e a calistenia como modalidades que surgiram nas ruas das cidades e se tornaram populares. Destaque sua inclusão nos Jogos Olímpicos.



Painel 21 Golfe Urbano

Aborda o golfe urbano como uma modalidade que utiliza espaços urbanos de forma criativa.



Cultura Urbana e Social

Os desportos urbanos estão a moldar a cultura e o planeamento das cidades, tornando-as mais seguras e atrativas para a prática desportiva, refletindo-se também na integração de culturas juvenis na comunidade.

Painel 22

Desporto Adaptado e Desporto para Todos

Destaca a importância da inclusão e do desporto adaptado.



Painel 23 Polo de Bicicleta e Surf Fluvial

Apresenta o polo de bicicleta e o surf fluvial como modalidades urbanas emocionantes.



Painel 24 Ultimate Frisbee

Ilustra o ultimate frisbee como uma modalidade que pode ser praticada em espaços urbanos.

Inquérito de Satisfação

Convidamos, ainda, os visitantes a deixarem sua opinião sobre a exposição através de um QR code que direciona para o inquérito, que ajuda a avaliar a satisfação dos visitantes e a obter *feedback* valioso para o Museu Nacional do Desporto.



Fontes e Créditos / Ficha Técnica



Inclui QR codes com links para vídeos com exemplos da prática da modalidade, ou outra informação adicional e útil.



PRESERVAR O PRESENTE PARA MEMÓRIA FUTURA



<https://museudesporto.ipdj.gov.pt>

museu@ipdj.pt Tel. (+351) 210 540 340