



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO E JUVENTUDE**, I. P.

# **Conciliando o Alto Rendimento, a Competição, a Formação e o Lazer – com Sustentabilidade e Responsabilidade Ambiental**

Carlos Rebelo

Divisão de Instalações e Atividades Aquáticas do Centro Desportivo Nacional do Jamor/IPDJ

## Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, I.P.)

O IPDJ, I.P., tem por missão a execução de uma política integrada e descentralizada para as áreas do desporto e da juventude, em estreita colaboração com entidades públicas e privadas.

No domínio do **desporto**, o IPDJ:

- Define, executa e avalia a política pública de desporto;
- **Promove a prática desportiva para todos e apoia o alto rendimento;**
- Disponibiliza recursos técnicos, humanos e financeiros;
- Salvaguarda a ética desportiva

## Complexo de Piscinas do Jamor (Divisão de Instalações e Atividades Aquáticas)

Gerir e compatibilizar a utilização das suas instalações pelos diferentes públicos, assegurando condições tanto para o **desporto de alto rendimento** como para a **prática desportiva generalizada**, equilibrando objetivos desportivos, sociais e de sustentabilidade financeira.

# História e Inauguração

1944

Inauguração do Estádio Nacional  
como zona de recreio e lazer

1987

Evolução para Complexo Desportivo  
do Jamor

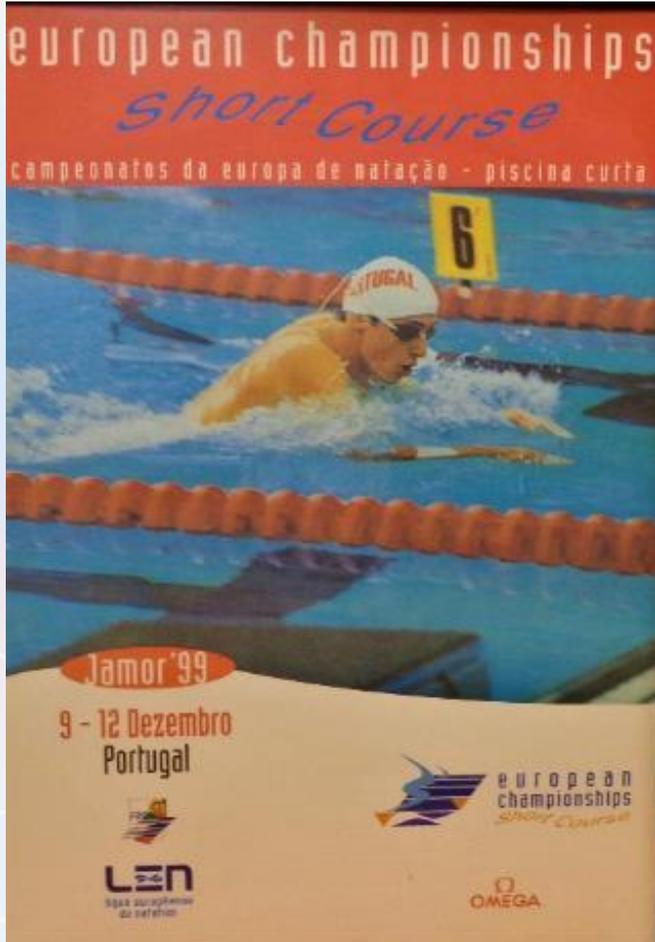
1998

Inauguração do Complexo de  
Piscinas do Jamor (22 de julho)



A inauguração deste Complexo de Piscinas pautou-se pela exibição de todas as disciplinas da natação, marcando a vantagem desta infraestrutura no contexto nacional. O projeto inicial contemplava dois volumes edificadas, mas a aprovação final correspondeu "apenas" a uma Piscina Olímpica e a um Tanque de Saltos.

# O 1º Evento Internacional



## Conquistas Históricas

No Campeonato Europeu de 1999, Portugal conquistou 2 medalhas (ambas de José Couto). Foram batidos 5 recordes do mundo, 11 do campeonato e 9 recordes nacionais.

Participação de 334 atletas oriundos de 33 países

# Infraestrutura e Valências

## Piscinas



### Piscina Olímpica

- Uma das poucas em Portugal, essencial para competições de alto nível



### Piscina de Aprendizagem

- Com fundo móvel que permite variar a profundidade de 0 a 5 metros



### Torre de Saltos

- Com 8 plataformas para treinos e competições de saltos

## Características



### Profundidade Ajustável

- Plataforma a 1,25m para atividades diárias



### Versatilidade

- Adaptação ao meio aquático, aprendizagem, hidroginástica e mais



### Localização

- Posição geográfica privilegiada às portas de Lisboa

## Outras Valências



Auditório



Sala de Judo



Sala de Altitude



Medicina Desportiva



Bar



Sala de Lutas Amadoras



Laboratório de avaliação física



Fisioterapia



Centro Interpretativo do Jamor



Sala de Treino (Ginásio)



Serviço de Nutrição



Espaço #BeActive

# Modelo de Gestão e Utilizadores

## Modelo de Gestão

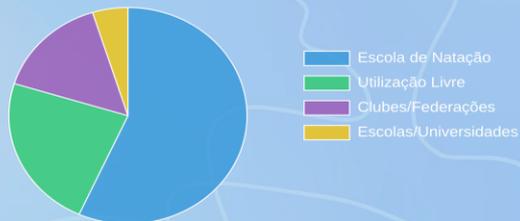
-  Gestão direta pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)
-  Compatibilização entre desporto de rendimento e desporto de lazer
-  Regulamento Geral de Utilização e Exploração (Portaria nº 333/2013)
-  Prioridade para atletas de Alto Rendimento e competição desportiva

## Tipos de Utilização

-  Natação e modalidades aquáticas (triatlo, pentatlo moderno, mergulho)
-  Escola de Natação do Jamor
-  Utilização Livre (treinos sem horário fixo)
-  Escolas, Instituições e Faculdade de Motricidade Humana

## Dados de Utilização

Distribuição de Utilizadores



**6.200+**  
Utilizadores Regulares

**900**  
Frequência Diária

Taxa de Ocupação por Período



**34**  
Entidades com Utilização Regular

# Escola de Natação do Jamor

## Áreas de Atividade



### Hidroginástica

Exercícios aquáticos para condicionamento físico e bem-estar



### Hidroterapia

Reabilitação e tratamento terapêutico em ambiente aquático



### Natação para Bebés

Adaptação ao meio aquático para os mais pequenos



### Natação Pura

Da adaptação ao meio aquático até à pré-competição

## Dados Estatísticos

Distribuição de Aulas por Área



**570**

Aulas semanais

**80%**

Aulas na Piscina de Aprendizagem

**3200+**

Utentes da Escola de Natação

**75%**

Da receita total do Complexo



## Certificação Nível Excelência FPN

Este reconhecimento estimula o comprometimento com a melhoria contínua da qualidade pedagógica, didática e de gestão.

# Alto Rendimento - Atletas de Referência

## Natação

Atletas olímpicos que treinam/treinaram no Complexo de Piscinas do Jamor

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 🏊 Diogo Ribeiro     | 🏊 Miguel Nascimento |
| 🏊 Simão Morgado     | 🏊 Nuno Laurentino   |
| 🏊 Pedro Silva       | 🏊 Diana Gomes       |
| 🏊 Carlos Almeida    | 🏊 Ricardo Pedroso   |
| 🏊 Vitória Kamiskaya | 🏊 Alexis Santos     |
|                     | 🏊 ...               |

## Triatlo

Atletas que utilizam/utilizaram o complexo para treino de natação

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 🏊 Vanessa Fernandes | 🏊 Bruno Pais     |
| 🏊 João Silva        | 🏊 João Pereira   |
| 🏊 Miguel Arraiolos  | 🏊 Melanie Santos |
| 🏊 ...               |                  |

## Impacto no Desporto Nacional

Nos últimos 20 anos, o Complexo de Piscinas do Jamor tem sido a casa de treinos para os melhores atletas da natação nacional, reforçando a importância desta infraestrutura ímpar no desenvolvimento do desporto de alto rendimento em Portugal. A qualidade das instalações e o apoio técnico disponibilizado têm contribuído significativamente para o sucesso dos atletas portugueses em competições internacionais.

## Estratégias de Conciliação

-  Anteriormente, 2 pistas estavam exclusivamente destinadas para o Alto Rendimento, o que não era sustentável.
-  Pistas de Utilização Livre disponíveis durante todo o período de funcionamento.
-  Aulas de reabilitação em períodos sem aulas intensas de hidroginástica.

## Adaptações Específicas

-  Aulas de Natação Pura na Piscina de Aprendizagem, com transição gradual para a Piscina Olímpica.
-  Temperatura da água ajustada: aumento de meio grau aos fins-de-semana para as aulas de bebés.
-  Conciliação entre natação (treino individual) e triatlo (treino em grupo).

## Exemplos Práticos de Desafios

### Hidrodeep vs. Treinos de Clubes

Conciliar aulas de Hidrodeep com treinos de clubes em duas pistas da Piscina Olímpica, inicialmente gerou reclamações por parte dos utentes.

### Temperatura da Água

Para utentes de Hidroterapia e bebés, a água está fria, enquanto para clubes e federações está quente.

## Iniciativas Ambientais e Melhorias de Infraestrutura (concretizadas)

-  Reaproveitamento de cerca de 80m<sup>3</sup> a 100m<sup>3</sup> diários de água da piscina para a PAN (Pista de Atividades Náuticas).
-  Diminuição da utilização de papel e impressões, contribuindo para a redução da pegada ecológica.
-  Realização de manutenção preventiva ao longo de todo o ano, prolongando a vida útil dos equipamentos.
-  Requalificação dos balneários com acesso prioritário para populações especiais.
-  Substituição dos holofotes do cais por LEDs, permitindo uma redução de custos na ordem dos 85%.
-  Substituição dos filtros das duas piscinas, melhorando a qualidade da água e a eficiência energética.
-  Substituição das UTA's Dissipadoras pelo *Dry-cooler*

## A concretizar...



Instalação de sistema fotovoltaico para Autoconsumo



Substituição dos sistemas de iluminação de todo o edifício



Substituição dos motores das bombas de tratamento das piscinas e instalação de variadores de velocidade nas bombas de climatização



## Visão de Longo Prazo para o Complexo

-  **\*\*Projetos de Modernização:\*\*** Detalhes sobre futuras intervenções nas piscinas, balneários ou áreas de apoio, visando a atualização e melhoria contínua das instalações.
-  **\*\*Expansão de Serviços:\*\*** Novas valências ou programas que o IPDJ tenciona implementar no complexo, para diversificar a oferta e atrair novos públicos.
-  **\*\*Sustentabilidade a Longo Prazo:\*\*** Metas e iniciativas adicionais para reduzir ainda mais a pegada ecológica, reforçando o compromisso ambiental.

## Conectando com a Comunidade



**\*\*Programas de Inclusão:\*\*** Iniciativas específicas para pessoas com deficiência, idosos ou grupos desfavorecidos, promovendo o acesso universal ao desporto.



**\*\*Parcerias Locais:\*\*** Colaborações com escolas, clubes desportivos locais ou associações para promover a prática desportiva e o desenvolvimento de talentos.



**\*\*Eventos Comunitários:\*\*** Organização de eventos abertos ao público, como aulas experimentais, dias abertos ou competições amadoras, fomentando a participação.

## Impacto Económico do Complexo

-  **\*\*Criação de Emprego:\*\*** Número de postos de trabalho diretos e indiretos gerados pela operação do complexo, contribuindo para a economia local.
-  **\*\*Turismo Desportivo:\*\*** Como a realização de eventos nacionais e internacionais contribui para o turismo na região, atraindo visitantes e gerando receita.
-  **\*\*Investimento e Retorno:\*\*** Breve panorama sobre o investimento público na infraestrutura e o seu retorno para a sociedade, demonstrando a sua viabilidade.

## Avanços Tecnológicos no Complexo

- ▼ **\*\*Sistemas de Tratamento de Água:\*\*** Tecnologias inovadoras para a purificação e manutenção da qualidade da água, garantindo a segurança e o bem-estar dos utilizadores.
- 💡 **\*\*Gestão Energética Inteligente:\*\*** Sensores e sistemas de automação para otimizar o consumo de energia e água, contribuindo para a sustentabilidade e redução de custos.

## Vozes do Complexo

*"O Complexo de Piscinas do Jamor é a minha segunda casa. As condições de treino são excelentes e o apoio que recebo aqui é fundamental para o meu desenvolvimento como atleta olímpico."*

**- Atleta Olímpico de Natação**

*"A Escola de Natação do Jamor tem um papel crucial na formação de novos talentos. A qualidade dos instrutores e a infraestrutura permitem que os nossos jovens nadadores alcancem o seu potencial máximo."*

**- Treinador de Natação**

*"Como utilizador regular, aprecio a flexibilidade e a diversidade de programas que o Complexo oferece. É um espaço que concilia perfeitamente o alto rendimento com o lazer para toda a família."*

**- Utilizador do Complexo**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO E JUVENTUDE**, I. P.

**OBRIGADO!**

Carlos Rebelo

Divisão de Instalações e Atividades Aquáticas do Centro Desportivo Nacional do Jamor/IPDJ