

Relatório de Estágio

Miriam Cristiana Martins da Assunção

Desporto

jun | 2023

**GUARDA
POLI
TÉCNICO**



Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

Licenciatura em Desporto-Menor de Treino Desportivo

Miriam Cristiana Martins da Assunção

1705140

Junho 2023

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO



Licenciatura em Desporto- Menor de Treino Desportivo

Relatório de estágio realizado no âmbito da unidade curricular Estágio em Treino Desportivo, do 3º ano de Licenciatura de Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda

Docente Coordenador: Professor Doutor Faber Bastos Martins

Tutor de estágio: João Guilherme Lousada Vieira

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Entidade formadora: Instituto Politécnico da Guarda- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos

Diretor do Curso: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade M. da Costa e Fonseca

Docente Coordenador: Professor Doutor Faber Bastos Martins

Entidade acolhedora: S.I.R Os Pimpões

Endereço: Rua Dr. Fernando Correia 2500-235, Caldas da Rainha

Contacto telefónico: 262 877 740

Tutor: Professor Doutor João Guilherme Lousada Vieira

Habilitações académicas: Licenciatura em Ciências do Desporto

Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário

Cargo/Função: Treinador de natação

Cédula profissional: 139210

Discente: Miriam Cristiana Martins da Assunção

Número de Aluno: 1705140

Data de Início: 1 setembro 2022

Data de Finalização: 2 junho 2023

Duração do estágio: 621h

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar por agradecer a todas as pessoas e organizações que contribuíram não só pelo sucesso do meu estágio, mas também pelo quanto desenvolvi enquanto pessoa e profissional.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à entidade formadora- Instituto Politécnico da Guarda- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, ao diretor da ESECD, o Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos, diretor do Curso, à Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade M. da Costa e Fonseca que desde o início do primeiro ano letivo até à nossa reta final se mostrou, através de atitudes o seu apoio e ajuda. Ainda ao meu Docente Coordenador, o Professor Doutor Faber Bastos Martins que me acolheu e acompanhou desde o dia 1, teve um papel marcante no desenvolver e decorrer do estágio. Agradeço ainda aos docentes de unidades curriculares essenciais para que com a teórica, o desenvolvimento da prática fosse mais leve.

Também quero estender os meus agradecimentos ao meu Tutor de Estágio, o João Guilherme Lousada Vieira que com a sua orientação e mentoria, permitiu-me ter um maior desenvolvimento. A sua dedicação e acompanhamento permitiram-me retirar um aprendizado maior desta jornada. Além disso, agradeço aos meus outros colegas de estágio na entidade acolhedora, que através dos seus conhecimentos consegui obter inúmeras qualidades.

Por fim, mas não menos importante, agradeço à minha família e amigos pelo apoio e incentivo constante durante estes 3 anos, O amor, compreensão e coragem foi o que me motivou a continuar até em momentos mais desafiadores. Sou profundamente grata por vos ter ao meu lado em todos os momentos e conquistas.

Obrigado, do fundo do coração, a todos!

Atenciosamente,
Miriám Assunção

RESUMO

Este documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio em Menor de Treino Desportivo através da entidade formadora Instituto Politécnico da Guarda- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

O estágio teve início no dia 1 de setembro do ano de 2022 e terminou a dia 2 de junho de 2023. Foi realizado na entidade acolhedora S.I.R. Os Pimpões, na cidade das Caldas da Rainha, onde a área de intervenção escolhida por mim foi Natação, onde atuei tanto ativamente como de forma de observação em aulas de AMA, INI, Cadetes e Adultos. A minha área de intervenção com maior relevância foi os Cadetes onde desenvolvi maior parte das minhas atividades.

Durante este período, tive a oportunidade de aprimorar habilidades já adquiridas nos anos anteriores da Licenciatura e de adquirir novas capacidades, incluindo o aprimoramento da projeção de voz, a superação da timidez, capacidade de explicar os exercícios de forma clara e perceptível e o trabalho em equipa.

Após a fase de observação e integração, passei para a fase de intervenção, onde realizei atividades, entre elas, o planeamento de treinos e aulas para os diversos escalões de natação, a aplicação em vida real desses mesmos planos e a realização do projeto idealizado por mim.

O estágio curricular foi uma experiência extremamente positiva para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Além de ter adquirido imensas competências fundamentais para o meu futuro, tive a oportunidade de conhecer outros métodos de ensino e conseguir alcançar objetivos que tinha estipulado.

Palavras-chave: Estágio, competências, planeamento, metodologias, natação

INDÍCE GERAL

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO	III
AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO	V
INDÍCE GERAL	VI
INDICE DE TABELAS	VIII
INDICE DE FIGURAS	IX
LISTA DE SIGLAS	XI
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1	3
Caracterização e análise da entidade acolhedora	3
1.1. História da entidade	4
1.2. Recursos Humanos	4
1.3. Recursos Espaciais	6
1.4. Recursos materiais	9
1.5. Recursos logísticos	10
1.6. Recursos financeiros	10
1.7. Canais de Comunicação	11
CAPÍTULO 2	13
Objetivos e planeamento	13
2.1. Objetivos do estágio	14
2.1.1. Objetivos gerais	14
2.1.2. Objetivos específicos	14
2.2. Planeamento	14
2.3. Fases de desenvolvimento	15
2.3.1. Fase de integração e planeamento	15
2.3.2. Fase de intervenção	15
2.3.3. Fase de conclusão e avaliação	16
2.4. Calendarização	16
2.4.1. Calendarização semanal de estágio:	16
2.4.2. Calendarização anual do estágio	17
CAPÍTULO 3	21
Atividades desenvolvidas	21
3.1. Planeamento e periodização do treino	22

3.1.2. Adaptação ao meio aquático.....	22
3.1.2. Iniciados	23
3.1.3. Cadetes	24
3.1.4. Adultos.....	31
3.2. Análise da previsão de crescimento em Cadetes (<i>bio-banding</i> e idade relativa)	33
3.3. Análise da prestação competitiva	37
3.4. Teste psicológico: <i>Sport Competition Anxiety Test</i>	40
3.5. Atividade de promoção	43
3.6. Atividades de formação.....	45
3.6.1. Seminário Gestão do Desporto	45
3.6.2. III Encontro de Montanha.....	46
3.6.3. I Jornadas Enfermagem de Reabilitação: Prescrição de Exercício Físico	48
REFLEXÃO FINAL	51
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	57
Anexo 1- Convenção de estágio.....	58
Anexo 2- Inventário dos recursos físicos	61
Anexo 3- Modelo de ficha de avaliação.....	63
Anexo 4- Certificados das atividades de formação.....	65

INDICE DE TABELAS

Tabela 1- Exemplo de plano de treino AMA	23
Tabela 2- Exemplo de plano de treino Iniciados	23
Tabela 3- Exemplo de plano de treino Cadetes	25
Tabela 4- Microciclo referente ao primeiro pico	30
Tabela 5- Microciclo referente ao segundo pico	31
Tabela 6- Exemplo de plano de treino Adultos.....	31
Tabela 7- Calendarização anual de estágio.....	18
Tabela 8- Tabela relativa ao número total de sessões que eu estive presente.....	19
Tabela 9- Horas relacionadas ao escalão AMA, Iniciados, Adultos e Cadetes	19
Tabela 10- Atletas em análise e os respetivos semestres em que nasceram	33
Tabela 11- Percentagem e número de atletas (1S e 2S).....	34
Tabela 12- Medidas dos cadetes	35
Tabela 13- Tabela com altura prevista e crescimento em falta	36
Tabela 14- Escalões dos respetivos atletas	37
Tabela 15- Prova de 17 de dezembro.....	39
Tabela 16- Prova de 22 de abril	39
Tabela 17- Questionário traduzido para Lingua Portuguesa (SCAT)	41
Tabela 18- Resultados SCAT dos Cadetes.....	41
Tabela 19- Legenda da margem de resposta.....	42
Tabela 20- Legenda nível de ansiedade	42
Tabela 21- Quantos atletas se encontram nos diferentes níveis de ansiedade	42
Tabela 22- Organização da atividade (fonte própria)	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1- Mesa da Assembleia Geral.....	5
Figura 2- Conselho Fiscal.....	5
Figura 3- Direção.....	5
Figura 4- Zona exterior (fonte própria)	6
Figura 5- Zona da secretaria (fonte própria).....	6
Figura 6- Entrada das bancadas (fonte própria).....	7
Figura 7- Zona de lava-pés (fonte própria).....	7
Figura 8- Zona dos chuveiros (fonte própria).....	7
Figura 9- Zona dos balneários (fonte própria).....	7
Figura 10- Piscina pequena (fonte própria)	8
Figura 11- Piscina grande (fonte própria).....	8
Figura 12- Armário de material de competição (fonte própria).....	8
Figura 13- Ginásio 1 (fonte própria).....	9
Figura 14- Ginásio 1 (fonte própria).....	9
Figura 15- Material disponível (fonte própria).....	9
Figura 16- Material disponível (fonte própria).....	9
Figura 17- Logotipo transwhite	10
Figura 18- Logótipo physioclem	10
Figura 19- Logótipo CIMAI	10
Figura 20- Instagram dos Pimpões	11
Figura 21- Instagram dos Pimpões Natação	11
Figura 22- Facebook dos Pimpões Natação	12
Figura 23- Facebook dos Pimpões	12
Figura 29- Horário semanal de setembro a janeiro.....	17
Figura 30- Horário semanal de fevereiro.....	17
Figura 24- Exemplo de periodização de Matviev (1990)	26
Figura 25- Exemplo de modelo de Tschene (1985).....	27
Figura 26- Calendarização distrital (ANDL).....	28
Figura 27- Exemplo do que um Macroциclo engloba em si (fonte internet).....	29
Figura 28- Exemplo de Macroциclo dos Cadetes.....	30
Figura 32- Tabela de perguntas com resposta automática	40
Figura 33- SCAT score automático	40

Figura 34- Atividade de promoção (fonte própria)..... 43

LISTA DE SIGLAS

IPG	Instituto Politécnico da Guarda
ESECD	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
GFUC	Guia de Funcionamento da Unidade Curricular
ODS	Objetivos de desenvolvimento sustentável
SCAT	<i>Sport Competition Anxiety Test</i>
ESSNCVP	Escola Superior de Saúde Norte Cruz Vermelha Portuguesa
CHTMAD	Centro Hospitalar de Trás-Os-Montes e Alto Douro
APER	Associação Portuguesa dos Enfermeiros de Reabilitação
AMA	Adaptação ao Meio Aquático
INI	Iniciados

INTRODUÇÃO

A Unidade Curricular de Estágio em *Menor* de Treino Desportivo demonstrou-se uma componente que proporciona a oportunidade de estar no terreno em situações reais e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura simultaneamente com os conteúdos adquiridos no estágio em si num ambiente profissional.

Desde nova que tive e mantive a voluntariedade de manter a prática de atividade física na minha vida, influencia vinda dos meus pais que ao me colocarem num ambiente desportivo desde nova e nunca me terem permitido desmotivar possibilitou que o valor que eu tenho pelo desporto mantém-se até aos dias de hoje. O meu objetivo de vida é guiado pela minha vontade de fazer a diferença na vida de alguém, o que vai de acordo com a área da atividade física foi algo que coincidiu perfeitamente com o meu estágio.

O S.I.R. Pimpões, nas Caldas da Rainha, o clube contém uma história que começa a 19 de fevereiro de 1938. Seleccionei este local, sobretudo devido a ser o meu clube onde já realizei o papel de atleta durante 13 anos, localizar-se na minha zona de residência e confesso que a minha escolha também proveio de se tratar de uma “zona de conforto”. Ao entrar neste estágio tinha como objetivo pessoais melhorar a minha projeção de voz, timidez e dificuldade em dirigir *feedbacks* e como objetivos profissionais a aquisição de conhecimentos práticos, desenvolvimento de habilidade de treino, observação e análise das técnicas de natação e ainda perceber se seria uma área que iria contentaria a longo prazo.

Durante todo o meu percurso como estagia na área da natação, tive um papel de observação, fui adjunta e treinadora principal na realização dos planos de treino, em escalões diferentes, tanto na área da Adaptação ao meio Aquático, Iniciados, Cadetes (competição), como em Adultos. Na realização dos planos de treino tive sempre aconselhamento de outros professores treinadores da instituição, mas principalmente por parte do meu tutor de estágio, realizei testes morfológico e psicológicos com os atletas de competição, uma atividade de promoção que tinha como objetivo principal dar um treino mais lúdico e relaxante para os atletas através de diversos jogos adicionando a técnica e ambiente natação, observação e análise de uma prova de forma a perceber se se o atleta tinha melhorado de acordo com a comparação do último tempo da prova mais recente e o último melhor tempo do atleta registado.

Desta forma, o presente relatório tem na sua constituição 3 capítulos principais com os seus devidos subtítulos. De acordo com o primeiro capítulo será mencionada a caracterização e análise da entidade acolhedora, evidenciando as características mais relevantes e os recursos da entidade. Já no segundo capítulo está exposto os objetivos e planeamento do estágio, onde está definido as áreas de intervenção, objetivos gerais e específicos, calendarização, exemplos de como planear planos de treino para cada escalão.

No último e terceiro capítulo estão indicadas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, como a atividade de promoção, formação e ainda testes morfológicos e psicológicos.

CAPÍTULO 1

Caracterização e análise da entidade acolhedora

1.1. História da entidade

Queria por começar por mencionar que o meu estágio foi realizado nas Caldas da Rainha a cerca de 292km da cidade da Guarda. Tem 5 séculos de história, o termo “Caldas”, refere-se à existência das famosas águas termais, a esposa do rei D. João II, D. Leonor fundou, em 1488, nesse local um hospital. É conhecida por ser uma cidade pequena e calma, rodeada de bons acessos e perto de outro tipo de instalações necessárias.

A Sociedade de Instrução e Recreio “Os Pimpões” foi fundada a 19 de fevereiro de 1938. O nome da Associação surgiu de inspiração pelo jornal de Rafael Bordalo Pinheiro cujo nome era “Pimpão”.

Os seus fundadores, ao construírem este espaço tinham o objetivo de que ele se tornasse uma zona de convívios e divertimentos.

Fundadores: João Fernando Arroja de Sousa, Joaquim Luís da Silva, Boaventura Henriques Vitória, Agostinho Gabriel Alves, António João Rodrigues Campoto e Delfim Dias Nogueira.

1.2. Recursos Humanos

Os recursos humanos desta entidade são correspondentes ao ano de 2021/2022 (de forma biénio- período de 2 anos consecutivos).

Mesa da Assembleia Geral



Figura 1- Mesa da Assembleia Geral

Conselho Fiscal



Figura 2- Conselho Fiscal

Direção



Figura 3- Direção

1.3. Recursos Espaciais

A infraestrutura proporciona as condições necessárias para a prática das atividades, com espaços em ótimo estado.

Nas imagens apresentadas abaixo, podemos observar a parte exterior do edifício, a zona da secretária e bancadas. Na zona exterior encontra-se o estacionamento, já na secretaria encontram-se ativamente duas funcionárias prontas a responder a qualquer dúvida, estão também encarregues de dar entrada dos alunos nas aulas, fazer inscrições, pagamentos, entre outras.

Ao subirmos as escadas no nível superior do edifício, à esquerda, encontramos a porta de entrada para as bancadas.



Figura 4- Zona exterior (fonte própria)

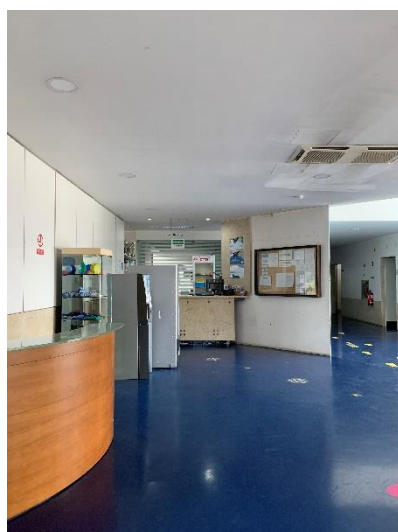


Figura 5- Zona da secretaria (fonte própria)



Figura 6- Entrada das bancadas (fonte própria)

Após darmos entrada na aula, entramos a zona dos balneários. Este local é composto por 3 balneários (1 feminino, 1 masculino, 1 professores), todos compostos por uma zona de chuveiro, de vestuário e de casa-de-banho. Após usar os balneários, antes de se entrar na zona das piscinas, tem um local de lavar os pés.

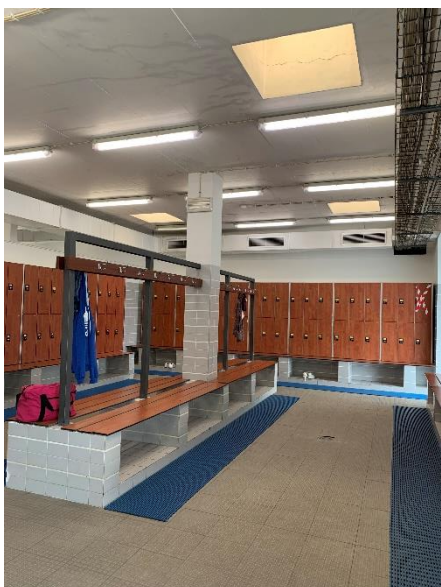


Figura 9- Zona dos balneários (fonte própria)



Figura 7- Zona de lava-pés (fonte própria)



Figura 8- Zona dos chuveiros (fonte própria)

A zona das piscinas é constituída por uma piscina de 25 metros com profundidade de 1,80m a 2,00m e outra de 20 metros com profundidade de 1,10m a 1,30m.

Nestas são realizadas de todo o tipo de atividades como Natação para bebés, adaptação ao meio aquático, iniciação, aperfeiçoamento, pré-treino, competição (cadetes, iniciados, juvenis, seniores, masters), adultos, triatlo, hidroginástica, deep-water, fow, hidrobike, entre outros.



Figura 10- Piscina pequena (fonte própria)



Figura 11- Piscina grande (fonte própria)

Para a realização das aulas é necessário o uso de material, sendo assim, na zona das piscinas existe materiais disponíveis, desde pranchas, pullbouys, esparguetes, até a objetos usados nas aulas de bebés.

Para além deste tipo de material, existe um local (armário) onde os atletas de competição de natação e triatlo colocam os seus sacos de material usado nos treinos.



Figura 12- Armário de material de competição (fonte própria)

O edifício é ainda constituído de 3 ginásios, 2 deles são utilizados apenas pelos atletas de competição de natação e triatlo e outro é utilizado para outro tipo de aulas.



Figura 14- Ginásio 1 (fonte própria)



Figura 13- Ginásio 1 (fonte própria)

1.4. Recursos materiais

Existem diversos materiais dispostos ao uso de qualquer professor para orientar melhor as suas aulas especialmente quando falamos das aulas de adaptação ao meio aquático. (figura 12 e 13)

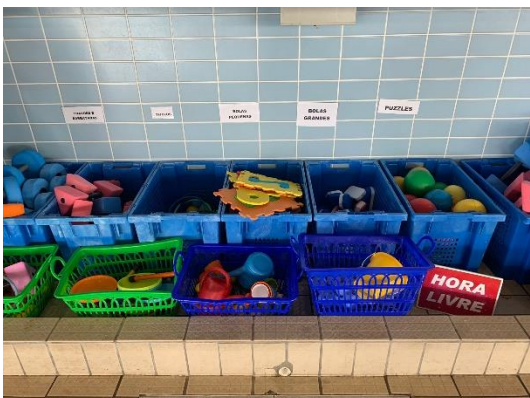


Figura 16- Material disponível (fonte própria)



Figura 15- Material disponível (fonte própria)

1.5. Recursos logísticos

O clube contém 4 carrinhas de deslocação para provas, mas apenas 2 se encontram em funcionamento.

Em diferentes situações também pode existir a possibilidade de serem os encarregados de educação a deslocarem-se.

1.6. Recursos financeiros

O clube abrange imensos desportos e atividades, sendo assim, os patrocínios de cada um são adquiridos individualmente e de acordo com a modalidade.

No caso da natação os patrocinadores são o Physioclem, Transwhite e Cimai.



Figura 17- Logotipo transwhite



Figura 18- Logótipo physioclem



Figura 19- Logótipo CIMAI

1.7. Canais de Comunicação

A instituição dispõe de diversos canais de comunicação como também de marketing e partilha de informação.

E-mail:

Escola de Natação

natacao@pimpoes.pt

Competição de Natação

pimpoescompeticao@gmail.com

Atividades Municipais

atividades@pimpoes.pt

Site de informações e notícias:

<https://pimpoes.pt/>

Redes Sociais:

Instagram:



Figura 20- Instagram dos Pimpões



Figura 21- Instagram dos Pimpões Natação

Facebook:

< Pimpões Natação



Pimpões Natação

Figura 22- Facebook dos Pimpões Natação

< Pimpões



Pimpões

Figura 23- Facebook dos Pimpões

CAPÍTULO 2

Objetivos e planeamento

2.1. Objetivos do estágio

Ao iniciar o estágio, é importante estabelecer objetivos claros e definidos. Estes vão em conta com as atividades a realizar e aprendizagem a adquirir durante o período de estágio, o que auxilia no desenvolvimento pessoal e profissional. Objetivos estes definidos pela entidade acolhedora, coordenador, e eu enquanto estagiária, consistem ainda em aspetos-chave como aquisição de conhecimento, desenvolvimento de habilidades práticas, autoavaliação e definição de metas entre outros.

2.1.1. Objetivos gerais

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

2.1.2. Objetivos específicos

- Saber diagnosticar e caracterizar o clube/organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e/ou competição;
- Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- Organizar ou colaborar na organização de atividades promotoras da prática da modalidade desportivas e da captação de novos praticantes;

2.2. Planeamento

Um planeamento adequado está associado à concretização e cumprimento dos objetivos pré-definidos. Desta forma, o planeamento do estágio está realizado com base nos objetivos que eu propus. O plano teve em consideração as seguintes vertentes- fases

e áreas de intervenção e calendarização de horário de estágio. Sendo assim, em seguida, será referido e explicado cada ponto.

2.3. Fases de desenvolvimento

O estágio teve início dia 01 de setembro de 2022 e terminou a dia 02 de junho de 2023. Sendo assim, durante a unidade curricular do estágio, no meu caso, natação, a fase de intervenção é importante para compreender diferentes fases envolvidas durante o processo de estágio, intervir na identificação de problemas, análise, planeamento e avaliação.

2.3.1. Fase de integração e planeamento

- Integração na organização envolvendo reuniões preparatórias;
- Diagnóstico e caracterização da entidade (estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação);
- Definição de objetivos do Estágio;
- Elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

2.3.2. Fase de intervenção

- Observação de sessões de treino (mínimo de 8) nos dois primeiros meses de estágio com elaboração do plano e relatório;
- Observação de uma sessão de treino por mês (no mínimo) após o período atrás referido com elaboração de relatório;
- Observação e análise sessão do desempenho em competição (no mínimo 1 jogo por mês) após o período atrás referido com elaboração de relatório;
- Planeamento e intervenção pedagógica (preferencialmente autónoma ou em coadjuvação) em sessões de treino (mínimo de 4 exercícios) por mês, após o período atrás referido, com elaboração de plano de treino e relatório;
-

2.3.3. Fase de conclusão e avaliação

- Avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos;
- Avaliar e refletir sobre a pertinência e impacto das metodologias e recursos utilizados;
- Elaborar o relatório final de estágio e finalizar o *dossier*.

2.4. Calendarização

A calendarização semanal e anual recomendada tendo em conta o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) em relação ao estágio de menor de Treino Desportivo era de 621 horas de tempo total de trabalho e 500 horas de contacto.

2.4.1. Calendarização semanal de estágio:

Desde o início do meu estágio (01 de setembro de 2022) até dia 31 de janeiro de 2023, mantive um horário de cerca de 11 horas semanais, abrangendo a quinta-feira, sexta-feira e a manhã de sábado.

No mês de fevereiro consegui estagiar de segunda-feira a sábado, devido à pausa do semestre, sendo assim, foi-me atribuído um novo horário com as mesmas aulas, contudo dispunha de cerca de 38 horas semanais.

Após o mês de fevereiro retomei ao horário anterior com a exceção da manhã de sexta-feira que me acrescentou 1 hora e 40 minutos às 11 horas semanais, totalizando assim 12 horas e 40 minutos semanais até ao dia 02 de junho de 2023.

No entanto, sempre que disponhamos de férias como foi o caso da semana da Páscoa e do Natal, eu retomava ao horário de Fevereiro (segunda-feira a sábado).

Tabela 1- Calendarização anual de estágio

Legenda:

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
2ª									1	
3ª			1						2	
4ª			2			1	1		3	
5ª	1		3	1		2	2		4	1
6ª	2		4	2		3	3		5	2
S	3	1	5	3		4	4	1	6	3
D	4	2	6	4	1	5	5	2	7	4
2ª	5	3	7	5	2	6	6	3	8	5
3ª	6	4	8	6	3	7	7	4	9	6
4ª	7	5	9	7	4	8	8	5	10	7
5ª	8	6	10	8	5	9	9	6	11	8
6ª	9	7	11	9	6	10	10	7	12	9
S	10	8	12	10	7	11	11	8	13	10
D	11	9	13	11	8	12	12	9	14	11
2ª	12	10	14	12	9	13	13	10	15	12
3ª	13	11	15	13	10	14	14	11	16	13
4ª	14	12	16	14	11	15	15	12	17	14
5ª	15	13	17	15	12	16	16	13	18	15
6ª	16	14	18	16	13	17	17	14	19	16
S	17	15	19	17	14	18	18	15	20	17
D	18	16	20	18	15	19	19	16	21	18
2ª	19	17	21	19	16	20	20	17	22	19
3ª	20	18	22	20	17	21	21	18	23	20
4ª	21	19	23	21	18	22	22	19	24	21
5ª	22	20	24	22	19	23	23	20	25	22
6ª	23	21	25	23	20	24	24	21	26	23
S	24	22	26	24	21	25	25	22	27	24
D	25	23	27	25	22	26	26	23	28	25
2ª	26	24	28	26	23	27	27	24	29	26
3ª	27	25	29	27	24	28	28	25	30	27
4ª	28	26	30	28	25		29	26	31	28
5ª	29	27		29	26		30	27		29
6ª	30	28		30	27		31	28		30
S		29		31	28			29		
D		30			29			30		
2ª		31			30					
3ª					31					
TOTAL	41h20	44h40	35h20	32h30	65h40	99h40	62h	72h	52h	11h
Horas totais de estágio = 516h10										
Provas comparecidas		Feriados		Avaliações		Estágio		Seminários		

Ainda pertencente à calendarização anual defini na tabela abaixo o número total de sessões de treino por mês e anual que eu estive presente, em relação, a cada escalão.

Tabela 2- Tabela relativa ao número total de sessões que eu estive presente

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Total
AMA	50	52	36	25	31	11	26	10	8	2	251
INI	10	9	14	5	7	4		12	12		73
CADETES				6	5	19	23	25	20	5	103
ADULTOS	2	9	8	5	14	20	22	31	28	4	143
Total	62	70	58	41	59	54	71	78	68	11	572

Nas seguintes tabelas, defini as horas relativamente às variantes: treinadora-adjunta, principal e sessões de observação durante os meses todos que estive inserida no estágio, em relação, a cada escalão.

Tabela 3- Horas relacionadas ao escalão AMA, Iniciados, Adultos e Cadetes

AMA										
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Adjunta	25h20	26h40	17h20	10h40	22h	10h40	12h	06h	02h40	
Principal	05h20	04h40	5h20	5h20	2h40	04h40	5h20	40'	02h40	1h20
Observação		40'	1h20	1h20						

INICIADOS										
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Adjunta	09h	2h40	1h20	1h40	2h40			05h20		
Principal		1h20	2h40	40'	1h20	02h40		2h40	08h	
Observação		1h20	40'							

CADETES										
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Adjunta				4h	4h	10h40	16h	16h	14h	3h
Principal				2h	1h	04h40	9h	9h	6h	2h
Observação										

ADULTOS										
	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Adjunta	1h20	4h40	5h20	2h40	7h30	26h	12h	19h20	02h40	2h40
Principal		1h20		40'	2h	03h20	2h40	1h20	02h40	
Observação		40'				40'				

CAPÍTULO 3

Atividades desenvolvidas

3.1. Planeamento e periodização do treino

Ao longo do estágio foi de grande importância e necessidade um planeamento interventivo de acordo com cada turma de atletas.

Foi-me atribuído diversas turmas, onde eu tive um papel de maior relevância na turma de competição dos Cadetes (8-11 anos).

3.1.2. Adaptação ao meio aquático

A idade considerada importante na adaptação, por norma, vai dos 3 aos 6 anos de idade.

Ao realizar os planeamentos de aulas e durante a minha observação de aulas de outros técnicos profissionais de natação consegui perceber e retirar que é deveras valioso, a adaptação dos alunos ao meio aquático visto que difere imenso do ambiente terrestre.

Alunos a partir dos 2 anos para cima, os objetivos principais são a confiança com o professor, o controlo da água nos olhos, boca, ouvidos e nariz, o equilíbrio estático dorsal e ventral, o início a imersão, a propulsão dos membros inferiores.

Dos 4 anos para cima, já se quer observar uma consolidação da propulsão dos membros inferiores, a imersão sem ajuda, rotações ventrais e dorsais com pouca ou nenhuma ajuda, batimento de pernas de crol com a ajuda de meios auxiliares (pranchas, bolas, pullbouys, noodles), consolidação das cambalhotas, início aos saltos de cabeça, ligeiro início às braçadas e equilíbrio dinâmicos.

Vale relembrar que nestas idades não basta apenas ensinar, tem de se auxiliar as aulas com objetos, brincadeiras e exercícios mais lúdicos de forma a captar a atenção do aluno.

Segunda- feira	17:00 17:40	AMA
Material: Bolas pequenas, arcos, esparguetes		
1- Homem-aranha		
2- Aquecer perninhas (com e sem bolinhas)		
3- Apanhar os arcos com ajuda		
4- Salto para a motinha e vão apanhar as bolinhas espalhadas pela piscina e colocar dentro dos arcos da mesma cor.		
5- Jogo de soprar as bolinhas, quem for mais rápido		

<p>"ganha"</p> <p>6- O aluno sai da parede em setinha + chuva, faz deslize e para a parede realiza de barriga para cima (depois troca)- sem material</p> <p>7- Estrelinha + avião- sem material</p> <p>8- Na parede fazem setinha e mergulham para ter que passar por baixo das pernas.</p> <p>9- Saltos (palito, à vontade)</p>
--

Tabela 4- Exemplo de plano de treino AMA

3.1.2. Iniciados

As turmas dos iniciados compreendem idades entre os 7 e os 10 anos de idade (apesar que na entidade onde realizei o estágio podem existir alunos mais velhos que 10 anos, nomeadamente os que não queiram ingressar na competição).

O objetivo principal para planeamento das aulas vai desde o aumento do nível de resitência dos membros inferiores, a consolidação do nada de crol e costas, o aperfeiçoamento das viragens, saídas da parede com percurso subaquático até ao ensino das chegadas de costas e crol. A relembrar que estes alunos transitaram para a piscina grande.

Tabela 5- Exemplo de plano de treino Iniciados

Sábado	10:00 - 12:40	INICIADOS
Material: Bolas		
1- Golfinhos (25m)		
2- Golfinhos parafuso (25m)		
3- Com bola pernas de crol (respiração frontal quando necessário) (25m)		
4- Com bola pernas de costas (respiração frontal quando necessário) (25m)		
5- Com bola pernas de costas (6 batimentos) vira para crol (6		

batimentos) (25m)
6- Com bola pernas de crol (6 batimentos) vira para o lado esq. (6 bat.) vira para costas (6 batimentos), vira para o lado dir. (6 batimentos) (25m)
7- Pernas crol, bola na mão esq. realiza 3 braçadas (respira na 3) (25m)
8- Pernas crol, bola na mão dir. realiza 3 braçadas (respira na 3) (25m)
9- Crol completo
10- Costas completo
11- Saltos de cabeça + saltos com a bola (lúdico)

3.1.3. Cadetes

Esta sendo a área onde estive mais envolvida, foi a área onde decidi também desenvolver a minha atividade de formação.

Para a realização destes treinos temos que ter em conta que se trata de uma formação técnica, onde as idades do feminino varia dos 7 aos 11 anos e masculino dos 7 aos 12 anos.

Normalmente estes atletas realizam 3 a 4 sessões por semana, com duração de 1 hora.

Objetivos como o espírito de equipa, o gosto pela modalidade e o aperfeiçoamento das 4 técnicas de nado, partidas e viragens são de grande importância, visto que estes atletas já participam ativamente em competições.

Para além das observações e planos de aula, realizei ainda uma observação maturacional dos atletas, que pode auxiliar imenso no futuro de como realizar os treinos e de os como aplicar aos atletas, tanto porque cada atleta deve ser analisado individualmente.

Tabela 6- Exemplo de plano de treino Cadetes

Sexta-feira	18:00	CADETES
<p>Ativação funcional fora de água</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Correr no sítio 2- Saltos laterais no mesmo sítio 3- Perna frente e trás (dir. e esq.) 4- Movimentar perna lateral (dir. e esq.) 5- Polichinelos 6- Toca a mão no pé contrário (pernas esticadas) 7- Rotação tronco 8- Toca à frente e atrás (braços) 9- Rotação br dir. e br esq. (frente e trás) 10- Rotação braço 1 frente e 1 trás (simultâneo) 11- Rotação braços simultâneo 12- PHF 		

Sexta-feira	18:00	CADETES
<p>Material: Pranchas grandes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Crol completo (100m) 2- Pernas crol com respiração frontal (2 pranchas) 3- Pernas crol com respiração frontal a separar as pranchas (50m) 4- Prancha mão dir., respiração lateral (esq.) ao fim de 3 braçadas (50m) 5- Prancha mão esq., respiração lateral (dir.) ao fim de 3 braçadas (50m) 6- Pernas crol pega alta (50m) 7- Pernas crol pega média (50m) 8- Pernas crol pega baixa (50m) 9- Catchup sem prancha (50m) 10- Crol com braçada a tocar na axila (50m) 11- Crol completo (50m) 		

Periodização do treino (cadetes)

A periodização do treino é algo fundamental quando se trata de atletas de competição, no meu caso, os Cadetes. Logo para uma melhor performance existe

necessidade de existir uma organização a nível do processo de treino em ciclos, fases e períodos.

Existem 2 tipos de periodização, a periodização tradicional e a contemporânea. Na periodização apresentada em seguida, foi utilizada a contemporânea com foco no sistema de *Tschene* (1977-1988).

Decidi reger-me pela periodização dupla que se baseia de acordo com 2 períodos competitivos e sendo assim os momentos de forma para esses períodos competitivos.

O modelo de periodização tradicional de Matveiv (1961-1977), é considerado um modelo principalmente utilizado em desportos individuais, foi uma forma de precursor de planificação moderna, com divisão em ciclos: preparatório, competitivo e transitório, com ajustes progressivos de carga (volume e intensidade).

Segundo Matveiev (1990) a periodização tem como objetivo proporcionar a um atleta em competições a forma desportiva

Sendo assim, Matviev (1990) elaborou um modelo com as cargas distribuídas pelos devidos períodos, onde este atribuiu ao período preparatório 6 meses, 4 meses para o período competitivo e 4-5 meses para o período de transição.

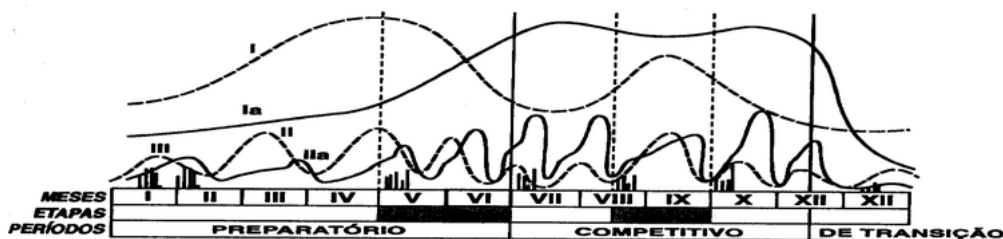


Figura 26- Exemplo de periodização de Matviev (1990)

Dentro do modelo, existem dois conceitos relacionados à preparação física, preparação geral e específica. A preparação geral vai de acordo com a preparação do corpo para o treino mais específico e intenso que venham em seguida, estas incluem fatores com as características individuais do atleta e o tempo disponível para o treino, sendo assim, o foco está no desenvolver a base física do atleta, isto é, melhorar a resistência geral, a força e a coordenação muscular. Envolve atividade aeróbicas de baixa intensidade e longa duração. De acordo com a preparação específica esta etapa vem seguidamente à

preparação geral, os exercícios aplicados são mais específicos. A carga nesta etapa assenta na redução do volume total e no acréscimo da intensidade. É fundamental a preparação técnica, física e tática.

Relativamente ao período competitivo (duração de 1-2 meses) *após a aquisição da forma desportiva, é necessário preservá-la durante este período, aplicando-a na conquista de resultados desportivos. Não devem ser realizadas reestruturações neste período, uma vez que limitariam a forma desportiva impossibilitando o êxito traçado nos objetivos para as competições (Alves 2010).*

No período de transição (duração de 1 mês) tem como objetivo principal fornecer aos atletas algum tipo de descanso entre os dois macrociclos, isto acontece devido ao excesso de treino, logo não é uma suspensão dos treinos, mas sim um descanso ativo.

Para TSCHIENE (1985), em geral, o modelo estrutural de Verchosanskij pode ser considerado um avanço dentro do planeamento do treino desportivo e uma diferenciação, de facto, do conteúdo proposto pelo modelo de periodização de Matvéiev.

Posto isto, Tschiene decidiu propor o modelo estrutural de alto rendimento, este modelo tinha como objetivo conseguir que os atletas mantivessem o rendimento durante todo o ciclo de competição. Utilizando o volume e intensidade na elevados ao longo do ciclo de preparação, predominar a componente específica de preparação, atribuir maior valor às competições e considera ainda intervalos profiláticos (recuperação ativa de forma a equilibrar com os períodos de elevada intensidade).

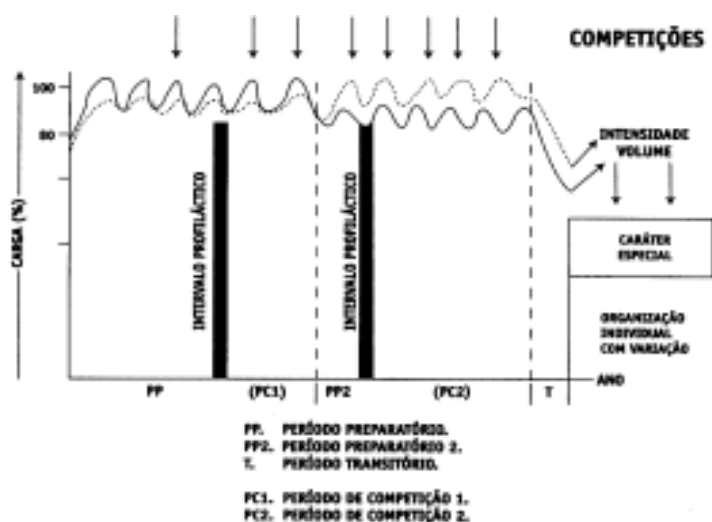


Figura 27- Exemplo de modelo de Tschiene (1985)

Foi através de este modelo que foi realizado a periodização de treinos dos atletas de competição, dar ênfase aos dois momentos mais importantes de competição. Sendo estes o 2º Torregi de Cadetes que se realizou no dia 25 março de 2023, em Leiria e o 3º Torregi de Cadetes + Torneio de Nadador de Cadetes, realizado no dia 3 e 4 de julho de 2023, em Alcobaça.

Regulamento de Competições Distritais da ANDL 2022/23 (Versão 31 agosto 2022)

CALENDÁRIO DISTRITAL

N.º	ATIVIDADE	DATA	LOCAL	LIMITE
1	Torneio de Abertura de Categorias	22 e 23 out. 2022	Caldas da Rainha	14 out. 2022
2	Torneio de Abertura de Cadetes	29 out. 2022	Pombal	21 out. 2022
3	Prova de Velocidade	12 e 13 nov. 2022	Óbidos	4 nov. 2022
4	Torneio de Técnicas Alternadas de Cadetes + Festival de Escolas	19 nov. 2022	Ansião	11 nov. 2022
5	Campeonato Distrital PC Juvenis, Juniores e Seniores + Prova de Preparação de Infantis (C. E.)	26 e 27 nov. 2022	Leiria	18 nov. 2022
6	1º Torregi de Cadetes + Prova de Preparação de Infantis	17 dez. 2022	Caldas da Rainha	9 dez. 2022
7	Torneio de Técnicas Simultâneas de Cadetes + Festival de Escolas	28 jan. 2023	Nazaré	20 jan. 2023
8	Prova de Preparação de Infantis e Absolutos	29 jan. 2023	Benedita	20 jan. 2023
9	IV Meeting Cidade de Leiria - Infantis (C. E.)	11 e 12 fev. 2023	Leiria	3 fev. 2023
10	Torneio de Técnicas Combinadas - Cadetes Parte I	25 fev. 2023	Óbidos	17 fev. 2023
11	Campeonato Distrital de Inverno de Infantis e Absolutos (C. E.)	4 e 5 mar. 2023	Leiria	24 fev. 2023
12	Campeonato Interdistrital de Inverno de Infantis (C. E.)	11 e 12 mar. 2023	Leiria	27 fev. 2023
13	Campeonato Interdistrital de Inverno de Absolutos	18 e 19 mar. 2023	Coimbra	A designar
14	2º Torregi de Cadetes	25 mar. 2023	Leiria	17 mar. 2023
15	Torneio de Fundo de Infantis e Juvenis + Torneio de Técnicas Combinadas de Cadetes Parte II (C. E.)	6 e 7 maio 2023	Caldas da Rainha	28 abril 2023
16	Torneio Nadador Completo Categorias (C. E.)	27 e 28 maio 2023	Óbidos	19 maio 2023
17	3º Torregi + Torneio Nadador Completo de Cadetes	3 e 4 jun. 2023	Alcobaça	26 maio 2023
18	Torneio dos 200 e 400	10 e 11 jun. 2023	Pombal	2 jun. 2023
19	CD Clubes - Taça ANDL João da Silva Abreu (C. E.)	17 e 18 jun. 2023	Nazaré	9 jun. 2023
20	Campeonato Distrital de Infantis, Juvenis, Juniores e Absolutos (C. E.)	1 e 2 jul. 2023	Caldas da Rainha	23 jun. 2023
21	Campeonato Interdistrital de Verão Infantis	8 e 9 jul. 2023	Coimbra	A designar
22	Campeonato Interdistrital de Verão Juvenis, Juniores e Absolutos	14 a 16 jul. 2023	Coimbra	A designar
23	Torneio de Encerramento de Cadetes e Infantis	15 jul. 2023	Porto de Mós	30 jun. 2023

Figura 28- Calendarização distrital (ANDL)

Tratando-se de um escalão com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos é necessário que se tenha o cuidado de não impor um *overtraining*. É necessário ainda relembrar que capacidades coordenativas se encontram na sua fase sensível de desenvolvimento e as atletas de sexo feminino podem ou não entrar na puberdade.

O Macroциclo trata-se da unidade mais longa de periodização do treino, nele está englobado tanto os mesociclos, microциclos, como as unidades de treino e sessão de treino.

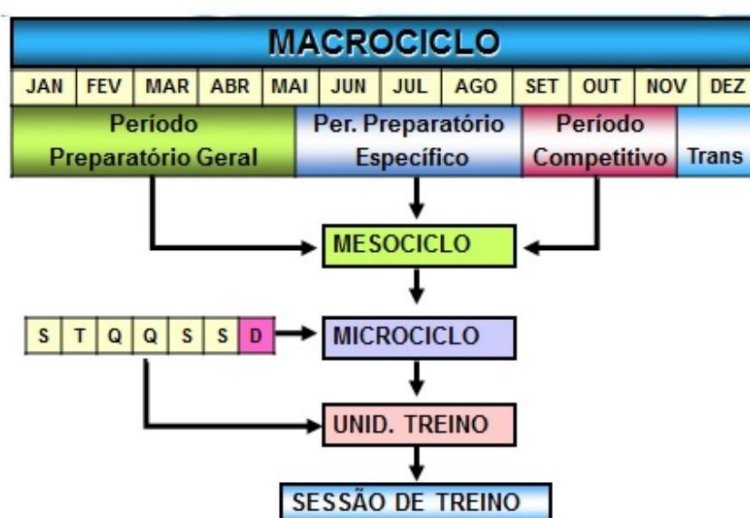


Figura 29- Exemplo do que um Macroциclo engloba em si (fonte internet)

Sendo assim, no desenvolvimento do Macroциclo deve-se ter em atenção os diferentes tipos de variáveis e em que fase aplicar. Temos o exemplo da variável de tipo introdutório, isto é, o início de um novo ciclo de treino normalmente após um período de transição, neste caso, ocorreu no fim do período transitório do 1º pico para o 2º. A carga é baixa, com o objetivo de reintroduzir ao atleta o que é a rotina de treino novamente. Quando falamos da variável de carga estamos a referir-nos ao volume, intensidade e densidade. A recuperação refere-se aos períodos de descanso ativo, como os treinos de baixa intensidade. O choque e ativação podem soar parecidos, mas as sessões de choque envolvem treinos de alta intensidade, com simulações de competição e exercícios mais específicos. Já a ativação são sessões que ajudam a preparar o atleta antes de uma competição onde se evidencia uma maior mobilização e ativação muscular.

Macroциclo desenvolvido:

Planeamento anual em dois picos									
2º Torregi de Cadetes					3º Torregi de Cadetes + Torneio de Nadador de Cadetes				
25/mar/23					3 a 4 julho de 2023				
Meses	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Competições				xxxxx	XXXX			xxx	XXXX
Períodos	Prep.			Comp. + Taper			Prep. + Comp.		
Etapas	Prep. geral	Prep. Especifico		COMP		Prep. geral	Prep. Especifico	COMP	

Figura 30- Exemplo de Macroциclo dos Cadetes

Exemplo de um microциclo na semana de competição:

O Microциclo trata-se da unidade menor da competição, normalmente tem a duração de 1 semana e tem as suas especificidades de acordo com o foco que é aplicado o macroциclo e mesociclo.

Microциclo referente ao primeiro pico

	Esforço Global	2º feira	3ºfeira	4ºfeira	5ºfeira	6ºfeira	Sábado	Domingo
Nível de carga	Muito Alto	Treino de resistência	Treino de recuperação ativa	Treino de força	Treino de velocidade	COMP		
	Alto							
	Moderado							
	Baixo							
	Recuperação							

Recuperação Ativa	Treino de Força	Resistência	Velocidade
-------------------	-----------------	-------------	------------

Tabela 7- Microциclo referente ao primeiro pico

	Esforço Global	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Nível de carga	Muito Alto	COMP	Treino de força	Treino de recuperação ativa	Treino de resistência	Treino de velocidade	Treino de recuperação ativa	COMP
	Alto							
	Moderado							
	Baixo							
	Recuperação							

Recuperação Ativa	Treino de Força	Resistência	Velocidade
-------------------	-----------------	-------------	------------

Tabela 8- Microciclo referente ao segundo pico

3.1.4. Adultos

Esta área eu não estive tão envolvida ativamente, estive mais em observação. Para o planejamento deste tipo de aula deve-se ter em conta principalmente as limitações dos atletas, visto que estes já têm uma idade avançada e dessa forma conseguir adaptar o treino estipulado a cada atleta e as suas condições médicas.

Tabela 9- Exemplo de plano de treino Adultos

Terça-feira	19:00 20:00	ADULTOS
1- Aquecimento livre 2- 8x50 / 8x40 ou 6x50/ 6x40 2x L (rápido-lento) 2x C (rápido-lento) 2x B (rápido-lento) 2x M (rápido-lento) 3- (4) L (3) C (2) B (1) M Deslizes (1) M (2) B (3) C (4) L		

- 4- Descanso
- 5- Alongamentos

3.2. Análise da previsão de crescimento em Cadetes (*bio-banding* e idade relativa)

Durante o meu tempo no estágio e entidade acolhedora, foi-me referido que os técnicos/professores de natação nunca tinham tirado as medidas aos atletas. Sendo assim, aproveitei a oportunidade e decidi utilizar essas medidas como ferramenta para analisar o conceito do *bio-banding* e idade relativa nos atletas mais novos.

Foi observado após análise de alguns estudos que realmente ocorre uma precocidade na especialização de uma modalidade, isto é, a idade ideal, indicada pela literatura e apontada pelos próprios professores de Educação Física, para este momento não corresponde à idade real, ao que de fato ocorre na prática (Arena, Bohme, 2000 e Silva et al., 2001).

Posto isto, é normal e notável, principalmente no meu estágio, que os atletas são colocados por escalões. Como exemplo, tenho atletas considerados Cadetes C pela idade cronológica, mas que contêm características morfológicas e competências de Cadetes B, tanto como ocorre o contrário. Outra situação é ainda termos atletas nascidos no primeiro semestre do ano que são colocados no escalão acima, mas quem nasce no segundo semestre sujeita-se a ficar no escalão abaixo. Visto que, precisamos de olhar a outras variáveis que podem influenciar como, presenças aos treinos, dieta, multidisciplinarietà desportiva, altura, peso, altura dos pais, anos de prática, meio envolvido.

Atleta	Data nascimento	Semestre
A.B.	05/fev/14	1
B.T.	21/abr/13	1
C.S.	24/fev/14	1
I.M.	15/nov/12	2
J.P.	15/nov/12	2
V.S.	12/ago/13	2
M.R.	19/ago/13	2
M.L.	26/mai/12	1
T.R.	07/jun/11	2

Tabela 10- Atletas em análise e os respectivos semestres em que nasceram

	1S	2S
% atletas	44,44444444	55,55556
totais atletas	4	5

Tabela 11- Percentagem e número de atletas (1S e 2S)

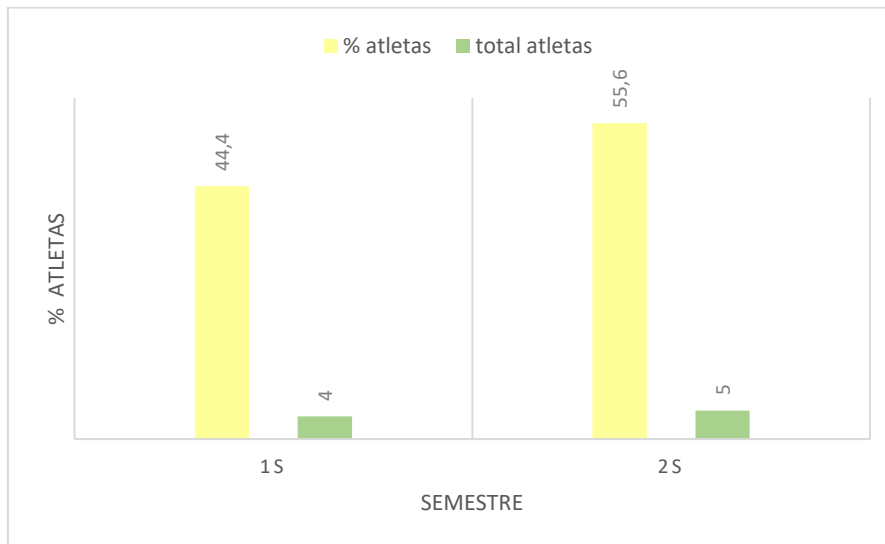


Gráfico 1- Gráfico percentagem e número de atletas (1S e 2S)

Através da UC (unidade curricular) de Observação e Análise do Treino analisamos estes conceitos de grande importância e que muitas das vezes não são utilizados.

O *bio-banding* defende o agrupamento de atletas com base no crescimento e maturação em vez da idade cronológica, o que permite um treinamento e competição com maior igualdade.

Aproveitei assim todos os dados, trabalhos e apontamentos que tinha e retirei as seguintes variáveis:

- Altura do atleta
- Peso do atleta
- Data de nascimento
- Altura dos pais/responsáveis
- Género (fem/masc.)

Dados como, a tabela de Excel da *Science for Sport* foi o que me auxiliou bastante, onde consegui colocar as variáveis e automaticamente o programa revelava a altura adulta

prevista e o quanto o atleta ainda ia crescer em cm (como podemos observar nas tabelas abaixo).

Tabela de altura e peso dos atletas:

	Nome	Altura	Massa Corporal	Nascimento
1	A.B.	1,36	26,3	fev/14
2	B.T.	1,42	32,6	abr/13
3	C.S.	1,32	30,8	fev/14
4	D.A.	1,52	43,2	nov/11
5	I.M.	1,42	28,5	nov/12
6	I.M.	1,34	27	dez/12
7	J.P.	1,4	29,7	nov/12
8	M.R.	1,38	30,7	ago/13
9	M.A.	1,53	37,2	mai/12
10	M.S.	1,5	35,9	mar/12
11	N.C.	1,46	44,1	mar/13
12	T.R.	1,54	37	jun/11
13	V.S.	1,42	28,5	ago/13
14	A.F.	1,62	41,2	jun/11
15	E	1,36	26,3	jun/14
16	S	1,52	42,7	out/11
17	M.V	1,5	34,1	abr/13

Tabela 12- Medidas dos cadetes

	atletas em análise
--	--------------------

Para me permitir realizar esta análise, com a ajuda do meu tutor de estágio, pedi autorização aos pais via E-mail, a pedir o consentimento dos mesmos para o uso dos dados dos encarregados de educação e atletas para apenas uso académico.

Abaixo está o E-mail enviado pelo meu tutor de estágio:

Bom dia, pais e encarregados de educação,

Abaixo envio uma solicitação por parte da professora estagiária Miriam,

Com os melhores cumprimentos

João Vieira

.

.

Caros pais/responsáveis

Sou a Miriam Assunção, estudo no curso de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda e estou a realizar o meu estágio nos Pimpões, participo ativamente nas aulas dos Cadetes.

Gostaria de solicitar a vossa colaboração para uma parte do meu projeto final de estágio, que analisa a relação entre a altura dos pais e o desenvolvimento morfológico dos seus filhos.

Estas informações são apenas para fins académicos, garanto assim a confidencialidade das mesmas.


Se fosse possível ter as seguintes informações até dia 01 de junho de 2023, agradecia.

1. Altura da mãe/responsável:
2. Altura do pai/responsável:

Agradeço assim a vossa colaboração,

Miriam Assunção.

João Vieira

 [262 877 740](tel:262877740)

Treinador

 joaovieira@pimpoes.pt

Natação | Pimpões

 www.pimpoes.pt

Mesmo assim, dos 17 atletas em que consegui as variáveis de altura, peso e data de nascimento, apenas tive resposta dos encarregados de educação sobre as devidas alturas dos mesmos de 9 atletas.

Tabela de acordo com “Science for Sport” com os dados dos atletas:

	Nome	Altura	Massa Corporal	Nascimento	Altura pai (cm)	Altura mãe (cm)	Altura prevista (cm)	Crescimento em falta (cm)
1	A.B.	136	26,3	05/fev/14	182	160	187	51
2	B.T.	142	32,6	21/abr/13	174	152	186	44
3	C.S.	132	30,8	24/fev/14	180	168	176	44
4	I.M.	142	28,5	15/nov/12	170	164	180	38
5	J.P.	140	29,7	15/nov/12	170	164	179	39
6	V.S.	142	28,5	12/ago/13	175	166	185	43
7	M.R.	138	30,7	19/ago/13	177	170	188	50
8	M.L.	153	37,2	26/mai/12	183	170	189	36
9	T.R.	154	37	07/jun/11	177	170	190	36

Tabela 13- Tabela com altura prevista e crescimento em falta

De acordo com o programa todos os atletas selecionados estão na pré-puberdade. Contamos com 5 atletas nascidos no primeiro semestre do ano e 4 no segundo semestre.

Normalmente a divisão dos atletas é por idade cronológica, sendo os alunos mais velhos ou nascidos no primeiro semestre do ano mais avançados morfológicamente acabam por ser os mais avançados em termos de treinos e competições.

Tabela 14- Escalões dos respetivos atletas

3.3. Análise da prestação competitiva

Os atletas atenderam a diversas provas durante os meses em que eu estive a estagiar. Consegui comparecer a duas. Ambas nas Caldas da Rainha.

	Nome	Escalão
1	A.B.	Cadete C
2	B.T.	Cadete B
3	C.S.	Cadete B
4	I.M.	Cadete A
5	J.P.	Cadete A
6	V.S.	Cadete B
7	M.R.	Cadete B
8	M.L.	Cadete A
9	T.R.	Cadete A

Através da análise de ambas as provas é possível a relação com o tema abordado anteriormente e analisar se existiram evoluções na performance dos atletas visto que a primeira foi realizada no dia 17 de dezembro de 2022 e a segunda no dia 22 de abril de 2023.

Infelizmente, nem todos os atletas que foram convocados no dia 17 de dezembro de 2022 foram convocados na prova de 22 de abril de 2023.

Comecei então por analisar os tempos dos 9 atletas abordados anteriormente. Analisei a distância nadada na prova de 22 de abril, tal como na de 17 de dezembro, visto que são também distintas. Após isto coloquei o melhor tempo pessoal conseguido pelo atleta naquela distância e se ocorreu melhoria ou pioria. Isto é o melhor tempo pessoal está relacionado à prova anterior à data (17 dezembro ou 22 abril) realizada com aquela distância.

	Nome	Escalão	Distância	17/dez	Melhor tempo	Melhorou/Piorou
1	A.B.	Cadete C				NR
2	B.T.	Cadete B				
3	C.S.	Cadete B				
4	I.M.	Cadete A	100m estilos 50m mariposa/braços	1:45.88 44.79/59.03	1:45.38 52.03/1:00.65	Piorou Melhoria/Melhoria
5	J.P.	Cadete A	100m estilos 50m mariposa/costas	1:42.68 42.56/48.30	1:44.28 45.82/49.18	Melhoria
6	V.S.	Cadete B				NR
7	M.R.	Cadete B				
8	M.L.	Cadete A				
9	T.R.	Cadete A				

Como podemos observar nas tabelas abaixo, a prova de 17 de dezembro de 2022 contou apenas com 2 dos 9 atletas. Já na prova de 22 de abril de 2023 contou com os 9 atletas.

No geral, existiu maior número de melhorias que pioras, visto que na prova de dia 22, ocorreram 18 provas entre os atletas, 16 delas com registros, onde 15 existiram melhorias e 1 piora. Já na prova de dia 17 de dezembro como não temos muitos dados, a atleta I.M. e J.P. ambas nadaram 3 provas cada uma, no caso da J.P. houve apenas melhorias, no caso da I.M., apenas em 1 de 3 provas piorou o tempo em relação ao seu tempo pessoal.

Tabela 15- Prova de 17 de dezembro

	Nome	Escalão	Distância	22/abr	Melhor tempo	Melhorou/Piorou
1	A.B.	Cadete C	50m costas/braços	53.28/58.68	58.48/1:03.06	Melhorou
2	B.T.	Cadete B	50m braços	56.99	1:03.24	Melhorou
3	C.S.	Cadete B	50m livres/costas	1:02.53/1:02.30	1:03.31/1:08.40	Melhorou
4	I.M.	Cadete A	100m livres/ costas	1:29.73/1:37.89	1:31.64/1:40.12	Melhorou
5	J.P.	Cadete A	100m livres/ costas	1:32.32/1:39.72	1:31.82/1:41.93	Piorou/Melhorou
6	V.S.	Cadete B	50m braços/mariposa	1:04.66/58.66	1:19.90/NR	Melhorou
7	M.R.	Cadete B	50m livres/costas	1:03.09/1:07.84		NR
8	M.L.	Cadete A	50m livres/braços 100m livres/braços	45.46/56.48 1:34.43/1:59.96	47.64/58.31 1:54.93/2:04.68	Melhorou
9	T.R.	Cadete A	50m livres	48.86		NR

Tabela 16- Prova de 22 de abril

	Não registado
--	---------------

3.4. Teste psicológico: *Sport Competition Anxiety Test*

A ansiedade competitiva, é algo normal e que, normalmente, ocorre antes de eventos competitivos, neste caso, desportivos. Em alguns casos pode tornar-se excessiva e prejudicar a performance do atleta, deve ser identificada de forma a existir soluções por parte dos treinadores para minimizar esta variante.

Sendo assim, no segundo teste que eu apliquei, decidi utilizar o instrumento de avaliação *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*, desenvolvido por *Martens, 1977*, onde este avalia os níveis de ansiedade-traço competitiva. Apliquei este teste nos meus atletas foi a percepção do nível de ativação nos meus atletas selecionados no teste acima (*Bio-banding* e Idade Relativa).

Trata-se de um teste prático, com materiais de fácil acesso e valioso, permite-nos perceber como o nosso atleta se sente e reage à situação pré e competitiva.

Para a realização deste teste é necessário a realização de um questionário, cerca de 15 questões, sem tempo limite de resposta e no fim é determinada a pontuação SCAT.

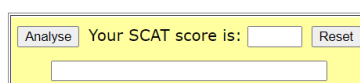
Questionnaire

It affects me	Question
Sometimes ▾	Competing against others is socially enjoyable
Sometimes ▾	Before I compete, I feel uneasy
Sometimes ▾	Before I compete, I worry about not performing well
Sometimes ▾	I am a good sportsman when I compete
Sometimes ▾	When I compete, I worry about making mistakes
Sometimes ▾	Before I compete, I am calm
Sometimes ▾	Setting a goal is important when competing
Sometimes ▾	Before I compete, I get a queasy feeling in my stomach
Sometimes ▾	Just before competing, I notice my heart beats faster than usual
Sometimes ▾	I like to compete in games that demand a lot of physical energy
Sometimes ▾	Before I compete, I feel relaxed
Sometimes ▾	Before I compete, I am nervous
Sometimes ▾	Team sports are more exciting than individual sports
Sometimes ▾	I get nervous wanting to start the game
Sometimes ▾	Before I compete, I usually get uptight

Figura 31- Tabela de perguntas com resposta automática

Assessment

Select the "Analyse" button to obtain a SCAT score.



The image shows a web interface for the SCAT assessment. It features a yellow button labeled "Analyse" on the left, followed by the text "Your SCAT score is:" and a small white input box. To the right of this input box is a yellow button labeled "Reset". Below these elements is a larger white input box for displaying the score.

The test can be repeated by selecting the "Reset" button.

Figura 32- SCAT score automático

Apliquei as perguntas já predefinidas do próprio teste, apenas as coloquei num excel traduzido para a língua portuguesa, onde as opções de resposta eram “raramente”, “às vezes” “muitas vezes”. No fim utilizei o SCAT score que se encontra na página BrianMac Sports Science abaixo da tabela de questões, para me fornecer os dados automática

Questionário: Sports Competition Anxiety Test (SCAT)	
Nome:	
Escalão:	

Afeta	Questão
	1- Competir contra outros é socialmente agradável
	2- Antes da competição, sinto-me inquieto(a)
	3- Antes da competição, preocupo-me se vou ter um bom desempenho
	4- Sou um bom atleta quando compito
	5- Quando compito, preocupo-me em cometer erros
	6- Antes da competição, mantenho a calma
	7- Definir um objetivo é importante quando se compete
	8- Antes da competição, sinto sensação de enjoo no estômago
	9- Antes da competição, sinto o meu coração mais acelerado
	10- Gosto de competir em desportos que exijam muita energia física
	11- Antes da competição sinto-me relaxado(a)
	12- Antes da competição sinto-me nervoso(a)
	13- Desportos em equipa são mais emocionantes que desportos individuais
	14- Fico nervoso(a) momentos antes de entrar dentro de água
	15- Antes da competição fico tenso(a)

Tabela 17- Questionário traduzido para Língua Portuguesa (SCAT)

Resultados SCAT:

Tabela 18- Resultados SCAT dos Cadetes

Questão	Atleta															
	A.B	B.T	C.S	D.A	I.M	J.P	M.R	M.A	M.S	N.C	T.R	V.S	A.F	E	S	
1- Competir contra outros é socialmente agradável	2	1	3	1	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	
2- Antes da competição, sinto-me inquieto(a)	3	3	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	1	2	2	
3- Antes da competição, preocupo-me se vou ter um bom desempenho	2	1	3	2	1	1	3	3	1	2	2	2	1	3	3	
4- Sou um bom atleta quando compito	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
5- Quando compito, preocupo-me em cometer erros	3	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	
6- Antes da competição, mantenho a calma	1	1	2	2	3	3	1	2	3	1	1	2	3	3	2	
7- Definir um objetivo é importante quando se compete	3	2	2	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	
8- Antes da competição, sinto sensação de enjoo no estômago	1	1	2	3	1	1	3	2	2	3	3	1	3	2	2	
9- Antes da competição, sinto o meu coração mais acelerado	3	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	
10- Gosto de competir em desportos que exijam muita energia física	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
11- Antes da competição sinto-me relaxado(a)	2	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	
12- Antes da competição sinto-me nervoso(a)	1	1	3	3	2	1	1	2	1	3	3	1	1	3	3	
13- Desportos em equipa são mais emocionantes que desportos individuais	1	1	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	1	2	
14- Fico nervoso(a) momentos antes de entrar dentro de água	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	3	3	
15- Antes da competição fico tenso(a)	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1	3	2	2	
SCAT	22	18	21	24	16	13	20	22	20	28	27	18	14	21	24	
Nível ansiedade																

Tabela 19- Legenda da margem de resposta

1	2	3
Raro	Às vezes	Muitas vezes

Baixo	Médio	Alto

Tabela 20- Legenda nível de ansiedade

Ao terminar de analisar os dados de resposta ao questionário, consegui perceber que tenho 3 atletas com níveis baixos, 9 com níveis médios e 3 com níveis altos de ansiedade. Este tipo de informação fez-me reconhecer que nós treinadores temos o papel importante na ansiedade dos atletas, devemos comunicar melhor, estabelecer metas que são realistas e oferecer apoio emocional não só nas competições, mas no todo desportivo.

Atletas	3	9	3
Nível ansiedade	Baixo	Médio	Alto

Tabela 21- Quantos atletas se encontram nos diferentes níveis de ansiedade

3.5. Atividade de promoção

A minha atividade de promoção foi realizada no dia 12 de maio de 2023. Fiz uma proposta ao meu tutor de estágio sobre unir os atletas dos Cadetes com alguns dos atletas dos Infantis e realizar um treino diferente para ambos os escalões.

Ao longo do estágio sempre apontei que ambos os Cadetes como os Infantis para espantear das competições pediam sempre aos treinadores para jogarem polo aquático ou então algum tempo de brincadeira. Posto isto quando chegou a altura de colocar a minha atividade em prática decidi juntar essas vertentes e criar um treino mais lúdico e diferente.

Apenas apliquei a ativação funcional fora de água, que já era normal para eles, tendo em conta que o fazem todos os treinos e criei então duas atividades, a primeira de estafetas e a segunda relaciona com polo aquático. De forma a isto dar certo, dividi os alunos em 2 equipas, o que se manteve assim até ao fim da atividade.

A primeira atividade consistia em realizar estafetas, optei por colocar apenas 2 voltas, a primeira teria de ser realizada em pares ainda que em equipas e nadar em gigante, isto é, um atleta faz a parte dos braços que neste caso teriam de ser de braços e o outro agarrava as pernas do colega e realizava o trabalho das pernas que neste caso teriam de ser de crol. A segunda volta foi realizada com colchões, onde desta vez teriam de partir dentro de água, com um atleta em cima do colchão e os outros a auxiliar ao empurrar o, uma das regras era que não podia ir sentados, apenas de joelhos ou em pé, no fim dos 25m trocavam de colega.



Figura 33- Atividade de promoção (fonte própria)

A segunda tarefa foi polo aquático, ainda que com as regras normais decidi acrescentar uma vertente a mais. Normalmente sempre que os atletas jogavam, as bolas utilizadas eram umas bolas de cores e como é comum as bolas saírem durante o jogo, ao pé do treinador havia sempre bolas de diferentes cores. Posto isto, peguei nisso e coloquei pontos em cada bola de diferente cor, a regra ainda era que as equipas só iriam saber no final os pontos que tinham feito e se tinham ganho ou não.

Atividade de promoção Cadetes + Infantis Hora: 18:00-19:00 Dia: 12/05/2023		
Ativação funcional fora de água	Atividade 1 (ESTAFETAS)	Atividade 2 (POLO AQUÁTICO)
1. correr no sítio 2. saltos laterais no mesmo sítio 3. perna frente e trás (dir. e esq.) 4. movimentar perna lateral (dir. e esq.) 5. polichinelos 6. toca a mão no pé contrário (pernas esticadas) 7. rotação tronco 8. toca à frente e atrás (braços) 9. rotação br dir. e br esq. (frente e trás) 10. rotação braço 1 frente e 1 trás (simultâneo) 11. rotação braços simultâneo 12. PHF	1 VOLTA - Gigante Braços de braços com pernas de crol 2 VOLTA - Corrida com colchão, no fim troca a pessoa no colchão e os outros ajudam atrás a bater pernas	Bolas valem x pontos - Sempre que uma bola sai é colocada outra, mas os atletas não sabem o valor, no fim ganha quem tiver mais pontos. Bola vermelha : 3 Bola azul : 0,5 Bola verde : 1 Bola amarela : -3

Tabela 22- Organização da atividade (fonte própria)

Recebi um *feedback* positivo por parte dos atletas e dos treinadores devido a ter feito algo diferente, ainda que lúdico, os atletas de diferentes escalões puderam-se juntar, brincar, comunicar e até relaxar juntos. Esta atividade ajudou-me ainda a aumentar um pouco mais a minha confiança.

3.6. Atividades de formação

3.6.1. Seminário Gestão do Desporto

Decorreu no dia 19 de abril de 2023, o *Seminário Gestão do Desporto*, contou com 5 horas de duração (8:30-13:30), no auditório dos serviços centras do Instituto Politécnico da Guarda, contou com a área de treino desportivo como organizador e com 2 oradores, o Mestre Dimas Pinto e o Mestre Luís Rodrigues.

Retirei que a Gestão do Desporto é uma área que se dedica à administração e organização de atividades desportivas. Envolve princípios de gestão e liderança para melhorar a eficiência e eficácia de organizações desportivas em todos os níveis. Acaba por ser algo multidisciplinar onde seja possível promover o desenvolvimento e o sucesso das organizações desportivas, o que pode e deve contribuir para o crescimento e valor do desporto em geral.

O orador Mestre Dimas Pinto enfatizou o quanto um plano estratégico é essencial para impulsionar o crescimento sustentável do sistema desportivo. E como este sistema tem um papel fundamental na sociedade e como os objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) são uma ótima iniciativa para alcançar metas sustentáveis e promover mudanças positivas.

Isto torna-se deveras importante para a natação visto que esta é uma organização desportiva que conta com decisões estratégicas como selecionar treinadores e atletas, negócios de patrocínios e desenvolvimento de planos de longo prazo de forma à organização crescer e alcançar sucesso.

3.6.2. III Encontro de Montanha

O *II Encontro de Montanha* decorreu no passado dia 09 maio de 2023, tendo lugar no auditório dos serviços centrais do Instituto Politécnico da Guarda. O principal tema abordado foi o *Planeamento e gestão de risco em atividades desportivas de montanha*. Tivemos oportunidade de ouvir diversos oradores, como António Brandão, Nuno Serra, Elísio Roque, Luís Carvalhinho, Paulo Roxo e Maria Barbosa.

Todos os oradores abordaram os mais diversos temas, que não só podem ser aplicados na área dos desportos de montanha como em outros desportos. No meu caso, consegui associar muita informação falada à área da natação.

O primeiro tema foi *Perigo, risco e segurança*, foi-nos realçado o quanto a montanha pode ser o perigo e o risco que tomamos ao entrar neste tipo de território, sendo assim, é importante que a segurança seja sempre realçada de forma a minimizar o risco. Posso comparar este tema à natação na abordagem fisiológica. Foi-nos enfatizado que devemos ter consciência de que no início da época não estamos tão fortes fisicamente quanto no fim, o que é algo muito relativo à natação, enquanto profissionais temos que ter em atenção os limites dos nossos atletas e consciência do que podemos ou não fazer com os mesmos.

Tivemos ainda outros temas interessantes que posso associar, com o orador Nuno Serra, abordamos a saúde bucal e como isso afeta o desempenho desportivo de um atleta. Problemas dentários, podem causar dores intensas e desconforto, o que afeta a capacidade do atleta de se concentrar e de executar de forma adequada os treinos e competições. Afetam ainda a capacidade de nutrição e hidratação, pois dificultam a capacidade de uma alimentação adequada. Foi também abordado que inflamações podem afetar negativamente o desempenho e a recuperação pós-exercício e além disto a presença de bactérias pode aumentar o risco de infeções respiratórias o que vai querendo ou não prejudicar o treino mais intenso. Logo é fundamental que os atletas cuidem da saúde bucal.

O último tema que eu posso associar à natação, foi abordado com a oradora Maria Barbosa, que conseguiu captar a atenção de todos com a sua apresentação. Esta apresentação virada para a vertente da psicologia, onde o tema principal foi *As emoções*. Abordamos o que era uma emoção, enumeramos algumas das emoções existentes, foi-

nos realçado os riscos e potencialidades das emoções no desporto e que todas as emoções são necessárias, embora que confortáveis ou desconfortáveis. É importante que enquanto profissionais consigamos gerir as nossas emoções e ser capazes de ajudar os nossos atletas quando as emoções do mesmo o colocam em risco quando não geridas adequadamente, especialmente, não estar sempre a realçar o ter calma quando alguém está em pânico, não desvalorizar e dar a entender que não é a emoção que tem conteúdo/importância, é o contexto em que eu me encontro.

3.6.3. I Jornadas Enfermagem de Reabilitação: Prescrição de Exercício Físico

A *I Jornada de Enfermagem de Reabilitação: Prescrição de Exercício Físico* decorreu no dia 15 de junho de 2023, tendo lugar na Escola Superior de Saúde Norte Cruz Vermelha Portuguesa, em Oliveira de Azeméis.

Foi um dia repleto de temas agradáveis e fascinantes e profissionais competentes. Quero relembrar que se tratava de uma palestra organizada pelos Estudantes do 1º Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação da *ESSNorteCVP*.

Começou por volta das 10 horas da manhã com o Fisioterapeuta Fábio Vieira do FC Porto, onde este abordou o tema da *Interdisciplinaridade na prescrição do Exercício Físico*. Definiu que a interdisciplinaridade abrange os profissionais das Ciências do Desporto, Técnicos de Enfermagem, Médicos, Enfermeiros Reabilitação e Fisioterapeutas e é necessário e de grande importância a comunicação entre todos para uma melhor e mais organizada interdisciplinaridade no Desporto. Posto isto ele deu um exemplo em que eu posso encaixar com o meu estágio na Natação, foram realizadas duas versões da Lesão do ligamento cruzado anterior (12 casos) e o seu processo de reabilitação. Na primeira versão os profissionais das Ciências do Desporto, nomeadamente os treinadores (onde estamos incluídos) entravam nesta reabilitação com os Enfermeiros de Reabilitação, Médicos, Fisioterapeutas e outros o que resultou numa evolução e recuperação positiva de quase todos os casos. Já na segunda versão apenas os profissionais de Ciências do Desporto não estavam incluídos na recuperação o que resultou em 2 casos com lesões musculares de 4 casos.

Logo é fundamental uma concordância de interdisciplinaridade entre todos os profissionais em busca de conhecimentos e práticas de forma a oferecer um cuidado completo aos atletas e pacientes, visto isto, quando se trabalha em comunicação constante, a colaborar na avaliação, estabelecer metas, planear exercícios de reabilitação e acompanhar o processo proporciona melhores resultados e qualidade de vida e treino a quem está na reabilitação.

Seguidamente, deu-se início à Mesa 1 com o tema principal *Prescrição de Exercício Físico em diferentes populações*. Foram oradores principais Pedro Martins- *NeproCare*, Ivo Lopes- *Centro Hospitalar Santo António*, Sérgio Vaz- *CHTMAD* e Rúben Fernandes- *University of Leeds*. Os temas principais foram a prescrição do Exercício

Físico em pessoas com insuficiência renal, doença cardíaca, doença respiratória e reumática.

Foram abordadas estratégias de exercício físico e reabilitação para pacientes com este tipo de condições, onde é necessário que exista níveis de motivação, aceitação e suporte que entre de acordo com os benefícios de exercícios físicos específicos e individuais aos pacientes de acordo com a sua doença. Um dos exemplos foi com o Ivo Lopes onde este mencionou que a modalidade da natação pode ser benéfica e recomendada pois trata-se de uma atividade que aumenta a capacidade cardiovascular, fortalece os músculos e melhora a circulação, tem de se ter em consideração que a intensidade do exercício deve ser ajustada individualmente com atenção à frequência cardíaca e à pressão arterial.

Na parte da tarde, antes do início à mesa 2, tivemos o privilégio de assistir a uma *Inovtalk*, com o orador Paulo Menezes- *Instituto de Sistemas e Robótica da Universidade de Coimbra*, onde o tema era *Contributo das novas tecnologias para a reabilitação*. Este foi um tema inovador, ao qual eu não tinha conhecimento algum. Resumidamente, mais centrado na área da psicologia, algo imensamente essencial na área do Desporto, é utilizada a Realidade Virtual, esta tem sido utilizada de diversas formas para ajudar no tratamento de fobias e promover o exercício físico de maneiras inovadoras. (fobias, medos, ansiedade, ansiedade social, depressão, reabilitação vestibular, autismo, entre outras). Através de ambientes virtuais seguros e controlados, os pacientes podem ser expostos gradualmente a situações que desencadeiam medo ou ansiedade, o que os ajuda a superar as fobias ao longo do tempo. Relacionando com a promoção exercício físico a *RV*, especialmente para pessoas com dificuldade em participar em atividade físicas convencionais, estes jogos oferecem experiências interativas que tornam o exercício físico divertido e motivador. Outra área como o treino e reabilitação pode ser utilizado em campo de treino desportivo e reabilitação física de forma a melhorar a performance, desempenho e recuperação.

Após a *Inovtalk* começou a mesa 2 onde o tema principal foi *Modelos Formativos- Prescrição do Exercício Físico*. Foram oradores Luís Gaspar- *Presidente da Mesa do Colégio de Especialidade de Enfermagem de Reabilitação*. Miguel Padilha- *ESSE*, Belmiro Rocha- *APER*, estudante do *MER* e João Mendes, estudante de Mestrado na *ESSNorteCVP*.

Posso retirar dos temas desta mesa, a importância do quanto a integração curricular está pouco integrada e o quanto é pouco abrangente e que variáveis externas e internas são importantes no desenvolvimento do atleta com a força, a fraqueza, ameaças e as oportunidades. O estudante João Mendes abordou a área do Treino Desportivo e reforçou que devemos escolher os exercícios a aplicar de acordo com quem temos à nossa frente, que é necessária uma maior especificidade e aprofundar conhecimentos como a biomecânica e análise do movimento de forma a aplicarmos o exercício físico de forma mais correta.

Foi um seminário bastante rico em termos de informação e profissionais que nos passaram as mesmas.

REFLEXÃO FINAL

No início do mês de setembro de 2022, estava diante um desafio onde em diversos momentos tive dúvidas em relação às minhas habilidades, ainda assim, concedeu-me um autoconhecimento profundo. Hoje, ao olhar para trás, consigo perceber o quanto esta experiência me transformou enquanto pessoa e profissional.

Posso dizer que estes 9 meses de estágio foram um misto de emoções. A começar pelo desejo, que senti momentos antes de entrar no estágio. Desejo por estagiar numa área que me diz tanto, um desporto que me move desde nova. Nervosismo e medo, especialmente ao início, como ainda não tinha adquirido muita experiência como profissional ficava nervosa, ao interagir com os alunos, a fornecer *feedbacks* e medo de expressar-me de forma errada, quer aos outros profissionais, quer aos atletas. Senti satisfação, particularmente, quando era capaz de conseguir intervir de maneira pertinente e ainda quando aplicava no terreno as atividades e planos de aula realizados. Tive ainda a oportunidade sentir simpatia, adoração e admiração por parte dos meus atletas e especialmente o meu tutor e coordenador de estágio, que me acompanharam e apoiaram durante esta jornada. E, por fim, saí deste estágio com uma enorme saudade.

Cheguei a este estágio, como uma aluna, com muita timidez, pouca projeção de voz e pouca capacidade de intervenção, vertentes que foram todas ultrapassadas. Aprendi que estar num espaço completamente prático é algo distinto da componente teórica e que por mais que sejamos encaminhados durante a teórica de como agir na prática, só aprendemos a lidar se nos envolvermos, questionarmos e aprendermos com outros métodos de trabalho.

Foi importante para mim perceber que eu era mais que uma estagiária a acabar a licenciatura, tanto pelos atletas como pelos professores, estes queriam ouvir as ideias que eu tinha a propor, queriam conviver, queriam que fosse eu a dar os treinos, foram estes pequenos pormenores e outros não menos importantes, que me auxiliaram-se a ultrapassar todas as advertências e a nunca desistir. Fui colocada à prova em diversas situações, tive de pesquisar imensa informação, ser capaz de responder a questões prontamente e dar indicações de treino, mas em todas ou quase todas consegui resolver com ou sem ajuda.

Quero ainda realçar que o estágio curricular é algo deveras importante para a nossa carreira pessoal e especialmente profissional, quer seja esta a área que eu siga no futuro ou não, sinto que foi uma preparação daquilo que é o mercado de trabalho e o que esperam de nós enquanto profissionais. Em geral consegui alcançar os objetivos inicialmente

propostos e sinto-me assim mais preparada para o que futuramente possa vir ao meu encontro.



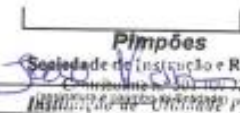
Por último, o meu objetivo principal de vida, é ingressar profissionalmente numa área em que eu consiga fazer a diferença na vida de outras pessoas, sendo assim, espero conseguir ser uma ótima profissional e sempre ir de acordo a esse objetivo que me é tão valioso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, R., & Pinheiro, V. (agosto de 2011). edefportes.com. *Modelos de periodização convencionais e contemporâneos.*
- Alves, F. J. (Setembro de 2010). edefportes.com. *Modelos de periodização.*
- BrianMAC. (1999). <https://www.brianmac.co.uk/scat.htm>. *Sports Competition Anxiety Test.*
- Cardoso, F. M. (2010). *Periodização: Uma revisão crítica*. Belo Horizonte- Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.
- Chavez, M. (12 de Maio de 2017). <https://www.scienceforsport.com/bio-banding/>. *BIO-BANDING.*
- Chavez, M. (12 de novembro de 2017). Science For Sport. *BIO-BANDING.*
- Filho, H. T., & Barbanti, V. J. (março de 2010). efdeportes.com. *A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas atuais.'*
- Pereira, B., Venturim, F., & Miglinas, L. (Novembro de 2009). edefportes.com. *Modelos de periodização: uma breve revisão.*
- Stănilă, A. M., Lupșa, M. M., & Stănilă, C. (16 de julho de 2020). Sciendo. *BIO-BANDING from concept to practice in sports*, pp. 19-24.

ANEXOS

Anexo 1- Convenção de estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Natação</u></p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: _____</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Miguel (Leitão) Martins de Assunção</u> N.º de estudante: <u>1725190</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: _____ N.º de func.: _____</p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.) Nome: <u>João Guilherme Loureiro Vieira</u> N.º de cédula profissional: <u>139210</u></p>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p>Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada; Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.</p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p>Saber diagnosticar e caracterizar o clube/organização; Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no treino e /ou competição; Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos competicionais bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes situações temporais; Organizar ou colaborar na organização de atividades promocionais da prática de modalidades e adoção de novas práticas.</p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
<p>1.ª fase: <u>Integração e planeamento</u> Início: <u>setembro - outubro</u></p> <p>2.ª fase: <u>Intervenção</u> Início: <u>novembro - janeiro</u></p> <p>3.ª fase: <u>conclusão e avaliação</u> Início: <u>junho</u></p>		
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>05/09/2022</u> Data <u>Miguel A.</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>03/09/2022</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  Pimpões Sociedade de Instrução e Recreio Rua Dr. Fernando Costa 2500-810 Caldas de Rainha

Anexo 2- Inventário dos recursos físicos

Inventário do material existente nas piscinas

Material	Qualidade	Observações
Barbatanas		Algumas barbatanas encontram-se rasgadas
Pranchas pequenas		
Pranchas médias		
Pranchas com pregas		
Pranchas grandes		
Pull buoy		Alguns estão em mau estado
Cinto de resistência		
Halteres de hidroginástica		
Colchões		
Escorregas		Escorrega com degraus partidos
Bolas		Algumas bolas estão vazias
Cintos de flutuação		
Noodles		Alguns estão em mau estado
Arcos		
Outros brinquedos		

Legenda:

	Razoável
	Bom

Anexo 3- Modelo de ficha de avaliação



Ficha de Avaliação Comportamental e Técnica



Nome:

Nº de Sócio:

Professor:

Data:

PINGUINS

Avaliação da área comportamental

Aspeto a avaliar	Condições	A melhorar	Suficiente	Bom
Adaptação	Adapta-se de forma eficaz às diferentes e/ou novas situações que se lhe deparam			
Assiduidade	Comparece às sessões e atividades			
Autocontrolo	Mantem o domínio que permite expor ou realizar eficazmente tarefas em situações de adversidade			
Comunicação	Emite com êxito as mensagens que pretende difundir			
Participação	Mostra interesse em colaborar na realização das atividades propostas			
Persistência	Persiste na realização das tarefas que lhe são atribuídas, mesmo com dificuldade			
Pontualidade	Cumprir os horários definidos sem uso sistemático de tolerância			
Relações Interpessoais	Relaciona-se com colegas, professores, etc., e mostra boa aceitação "do outro"			

Avaliação da área técnica

Objetivos	Não faz	Razoável	Bom	Mt. Bom
Pernas de Costas sem apoio em posição hidrodinâmica fundamental (PHF)				
25m Costas com batimento regular e correta entrada da mão				
25m Costas sem paragem cíclica				
Pernada lateral com e sem apoio				
Pernada de Crol com controlo da respiração c/ apoio (25m)				
Pernada de Crol com controlo da respiração s/ apoio (25m)				
Pernada de Crol com coordenação da braçada				
25m Crol coordenação braçada/batimento/resp. bilateral (6bat./ciclo)				
Braços de Bruços com coordenação braços/respiração (6bat. L/ciclo)				
Pernas de Mariposa (golfinho com execução da pernada)				
Salto de cabeça e percurso subaquático - mais de 5m				
Cambalhota frente e atrás com expiração nasal				

Critérios de passagem de nível

Obs:

Nota Especial: Torne o dia de aniversário do seu filho num dia mágico, temos ao seu dispor um leque vasto de pacotes de festas.
Consulte o nosso site em: <http://www.pimpoes.pt/festas>

Anexo 4- Certificados das atividades de formação

Certificado do Seminário Gestão do Desporto

SEMINÁRIO
**GESTÃO DO
DESPORTO**

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

CERTIFICADO

Certifica-se que

Miriam Cristiana Martins da Assunção

Participou no Seminário “Gestão do Desporto”, organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 19 de abril de 2023, e que teve a duração de 5 horas.

O Seminário, com o código nº 602343342 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1Unidade de crédito presenciais para Diretores Técnicos e Técnicos de exercício Físico.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda


(Prof. Doutor Miguel António Cortes Salgado)



ipg@ipg.pt | politecnicoguarda.pt

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 | 6300-559 Guarda

Tel. 271 220 100 | Fax. 271 222 690

Certificado do Seminário III Encontro de Montanha

POLI O POTENCIAL DO NOSSO INTERIOR
TÉCNICO
GUARDA

CERTIFICADO

Certifica-se que **Miriam Cristiana Martins da Assunção** participou, no dia 9 de maio de 2023, entre as 09:00 e as 16:00 horas, no **III Encontro de Montanha – Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha**, que decorreu no Auditório dos Serviços Centrais do Politécnico da Guarda.

Guarda, 15 de maio de 2023.


(Prof. Rui Manuel Formoso Vitor Santos)
IPG

ipg@ipg.pt | politecnicoguarda.pt

Certificado da I Jornada de Enfermagem



Certificado


Certifica-se que:

Miriam Assunção

participou nas **I Jornadas de Enfermagem de Reabilitação: Prescrição de Exercício Físico**, que decorreu nos dias 14 e 15 de junho de 2023, com a duração de 10 horas, na Escola Superior de Saúde Norte da Cruz Vermelha Portuguesa.

Oliveira de Azeméis, 15 de junho de 2023

A COMISSÃO ORGANIZADORA


(Prof. Paulo Azevedo)

ESS+
Escola Superior de Saúde Norte
CRUZ VERMELHA PORTUGUESA