



IPG

Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo José Nóbrega Lopes

junho | 2020





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**MENOR EM TREINO DESPORTIVO –
ESTÁGIO EM TREINO DESPORTIVO**

Autor: Diogo José Nóbrega Lopes

Orientador: Professor Especialista António Albino Alves Dias

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE
LICENCIADO EM DESPORTO**

Guarda, junho de 2020



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

NÚCLEO DESPORTIVO E SOCIAL DA GUARDA



Relatório de Estágio desenvolvido no Núcleo Desportivo e Social da Guarda, no âmbito da Unidade Curricular - Estágio em Treino Desportivo, do 3.º ano da Licenciatura em Desporto.

Professor Tutor: António Gregório Pereira Lopes

Guarda, junho de 2020

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

INSTITUIÇÃO FORMADORA

Instituição Formadora	Instituto Politécnico da Guarda
Diretor da ESECD	Professor Rui Manuel Formoso Nobre Santos
Diretor de Curso	Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves
Morada	Av. Dr. Francisco Sá Carneiro. 6300-559 Guarda

ORIENTADOR

Orientador	Professor Especialista António Albino Alves Dias
-------------------	--

ENTIDADE ACOLHEDORA

Instituição	Núcleo Desportivo e Social da Guarda
Data de Fundação	21 de julho de 1982
Morada	Av. da Igreja – Centro Cultural e Social S. Miguel, 2º pisso, 6300- 839, Guarda
Localidade	Guarda
Email	ndsguarda@gmail.com

SUPERVISOR

Supervisor/ Tutor	Professor António Gregório Pereira Lopes
Grau Académico	Licenciatura Desporto/ Educação Física
Cédula de Treinador	Cédula de treinador de futebol nível II nº 58978

ESTÁGIO

Estagiário	Diogo José Nóbrega Lopes, n.º 5009000
Início do Estágio	3 de setembro de 2019
Fim do Estágio	23 de maio de 2020
Total de Horas	350 horas
Curso	Desporto – Menor em Treino Desportivo

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor António Albino, por todo o apoio e orientação dada durante o estágio realizado.

Seguidamente, agradecer ao meu tutor, António Gregório, pela forma como me recebeu e me envolveu na instituição, que apesar de nos conhecermos anteriormente, sempre foi uma pessoa que admirei, refletindo-se neste período, a posição profissional e amigável que manteve durante o estágio. Sem dúvida que aprendi muito com ele.

A todos os meus colegas e professores de curso um grande obrigado por todas as aprendizagens e momentos vividos.

Agradeço ao meu Pai por tudo o que fez por mim e por, infelizmente, não estar presente, vou sempre fazer tudo por ele e por sentir orgulho em mim, devo tudo o que sou a ele.

À minha mãe por estar sempre presente nos bons e maus momentos e por ser um dos pilares da minha vida.

Sempre me escoltaram e auxiliaram de forma íntegra ao longo de todo o percurso, contribuindo para que os inúmeros obstáculos existentes fossem ultrapassados.

Gostaria também de agradecer a todos os meus amigos que me acompanham há anos nesta vida. Finalmente, à Inês, minha namorada, pelo carinho, suporte e apoio que me deu no pior momento da minha vida e dá em qualquer circunstância.

Se cheguei até aqui, muito vos devo.

A todos Vós, que agradeço para sempre, um grande Obrigado!

RESUMO

A Unidade Curricular – Menor em Treino Desportivo – Estágio em Treino Desportivo, decorreu entre os meses de setembro do ano transato e junho do presente ano. O Estágio propriamente dito decorreu na Instituição Núcleo Desportivo e Social da Guarda, em concreto, na equipa de futebol do escalão de iniciados que se encontrava a disputar o campeonato distrital da Associação de Futebol da Guarda.

Dos principais objetivos do Estágio, destacam-se os seguintes: desenvolver o compromisso de responsabilidade, assiduidade e dedicação para com a Instituição acolhedora; melhorar competências de comunicação e liderança a partir da intervenção com os atletas; atualizar o conhecimento científico, técnico e pedagógico, a fim de melhor intervir junto do plantel; e, utilizar o processo de Estágio, para num breve futuro, estar habilitado a responder às exigências colocadas em contexto profissional.

Esta etapa formativa decorreu faseadamente. Numa primeira fase, a qual designamos de integração dos atletas, a postura assumida nos diversos momentos junto dos atletas era somente de observação e auxílio ao treinador António Gregório. Todavia, numa segunda fase, a qual se considera mais interventiva, não só nos momentos de treino, como também em competição oficial, existiu a oportunidade de adquirir e desenvolver mais naturalidade e qualidade nos diferentes níveis de aprendizagem. Finalmente, a oportunidade de enquadrar o plantel em sessões de treino da minha autoria que, apesar de exigente face ao escalão etário dos atletas, me proporcionou grande satisfação pessoal.

Não obstante o facto de o Relatório permitir desenvolver um espírito crítico e um conhecimento científico respeitante à modalidade escolhida, o Estágio permitiu aplicar todos os conhecimentos reunidos ao longo do curso possibilitando, como tal, a confluência de conhecimentos teóricos e práticos resultando numa evolução aos diferentes níveis.

Palavras-Chave: Atletas; Futebol; Formação; Planeamento; Domínio

ÍNDICE GERAL

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO	III
AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO.....	V
ÍNDICE GERAL	VI
ÍNDICE DE TABELAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	X
LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS.....	XI
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – CARACTERIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	5
1. CARACTERIZAÇÃO DA CIDADE DA GUARDA	6
2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA.....	7
2.1. Enquadramento do clube	7
2.2. Estrutura organizacional.....	8
2.3. Atletas.....	10
2.4. Recursos Materiais.....	13
2.5. Recursos Espaciais	15
2.6. Recursos Logísticos e Canais de Comunicação	18
PARTE II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DE ESTÁGIO.....	19
1. OBJETIVOS DE ESTÁGIO.....	20
1.1. Objetivos Gerais	20
1.2. Objetivos Específicos.....	20

2. FASES DE INTERVENÇÃO	21
3. PLANEAMENTO / CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	23
3.1. Calendarização Anual.....	23
3.2. Plano Semanal	24
PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	25
1. CARATERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO	26
1.1. Estrutura da Competição	26
1.2. Objetivos Competitivos.....	26
1.3. Desempenho na Competição	27
2. CONTEXTUALIZAÇÃO	28
2.1. Futebol.....	28
2.2. Formação desportiva.....	28
2.3. Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo	29
2.4. Planeamento Anual	32
3. PERIODIZAÇÃO DO TREINO	33
3.1. Macroциclo.....	33
3.2. Microциclo.....	36
4. MODELO DE JOGO	36
4.1. Organização da equipa	37
4.2. Momento Ofensivo	38
4.3. Transição Defensiva	39
4.4. Organização Defensiva	39
4.5. Transição Ofensiva.....	40
5. INTERVENÇÃO NO TREINO	40

6. AVALIAÇÃO MORFO-FUNCIONAL	42
7. CONTROLO DE ASSIDUIDADE E TEMPO DE JOGO.....	45
8. ATIVIDADES COMPLEMENTARES	47
8.1. Formações	47
8.2. Projeto	48
ANEXOS	54

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Dados Antropométricos dos atletas.....	11
Tabela 2. Dados Futebolísticos	12
Tabela 3. Classificação do IMC.....	13
Tabela 4. Recursos Materiais Disponíveis.....	13
Tabela 5. Calendarização Anual	23
Tabela 6. Calendarização Semanal	24
Tabela 7. Avaliação Morfo-funcional dos Atletas	43
Tabela 8. Assiduidade dos Atletas.....	45
Tabela 9. Minutos Realizados pelos Atletas	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Concelhos da Guarda.....	6
Figura 2. Emblema do Núcleo Desportivo e Social	7
Figura 3. Organograma do Núcleo Desportivo e Social.....	8
Figura 4. Organograma da Assembleia Geral do Núcleo Desportivo e Social	9
Figura 5. Organograma do Conselho Fiscal do Núcleo Desportivo e Social.....	9
Figura 6. Organograma da Equipa Técnico-Pedagógica do Núcleo Desportivo e Social.....	10
Figura 7. Campo do Zambito	16
Figura 8. Estádio Municipal da Guarda.....	17
Figura 9. Etapas do Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo	30
Figura 10. Organização da Equipa	37
Figura 11. Níveis do Domínio Cognitivo.....	56
Figura 12. Níveis Domínio Afetivo	56
Figura 13. Níveis do Domínio Psicomotor	57

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

AFG – Associação de Futebol da Guarda

AV – Avançado

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDT – Grupo Desportivo de Trancoso

IMC – Índice de Massa Corporal

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

LTAD – Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

MC – Médio Centro

NDS – Núcleo Desportivo e Social

UC – Unidade Curricular

INTRODUÇÃO

O presente Relatório¹, enquadrado no âmbito da Licenciatura em Desporto, especificamente na Unidade Curricular (UC) – Menor em Treino Desportivo – Estágio em Treino Desportivo, diz respeito ao Estágio que decorreu entre os meses de setembro do ano transato e junho do presente ano. Neste sentido, a oportunidade de aplicar todo o conhecimento coligido ao longo dos últimos três anos de curso, aos níveis teórico e prático, realça a importância do Estágio, uma vez que permite aos estagiários contactar com uma equipa num contexto profissional, preparando os mesmos para o mercado de trabalho.

Como tal, no decurso do Estágio, é assumida a importância de desenvolver e apreender, num contexto real e profissional, competências futuras que permitirão ultrapassar os diversos obstáculos resultantes das vicissitudes inerentes à profissão de treinador.

Assim, como é sabido, o treino desportivo “é a forma fundamental de preparação, baseada em exercícios sistemáticos, representando um processo organizado pedagogicamente com o objetivo de direcionar a evolução do desportista” (Matveyev, 1983). Esta temática, associada à prática futebolística desde muito jovem, motivou-me a escolher a área de intervenção respeitante à modalidade de futebol, nomeadamente na Instituição Núcleo Desportivo e Social (NDS) da Guarda. O NDS representa o local de formação para muitos atletas que, ainda “petizes”, sonham com a utopia futebolística. Não obstante, representa igualmente a minha casa-Mãe no que diz respeito ao futebol, dado que, com cinco anos de idade, ingressei naquela Instituição. Aliado a este facto, o pleno conhecimento do seu funcionamento, dos seus recursos humanos e dos valores pelos quais a Instituição se rege, pesaram na minha decisão.

No que concerne à equipa de futebol, o Estágio realizou-se na equipa de iniciados, ou seja, na modalidade de Futebol 11. Por conseguinte, devido ao facto de ainda praticar a modalidade, e de, assim, ter tido a oportunidade de confluir fundamentos teóricos com a prática desportiva, o Estágio demonstrou-se uma mais-valia

¹ De acordo com Vasconcelos (2009) “Um relatório é um documento que descreve em detalhe um trabalho técnico, como uma experiência científica ou a implementação de uma tecnologia.”

aos níveis profissional e pessoal.

Considerando o princípio que a determinado atleta se encontra subjacente a prática desportiva, o treinador, como parte integrante do desenvolvimento pessoal do atleta, não se deve focar exclusivamente no treino. Destarte, é essencial que o treinador monitorize a determinante psicológica dos atletas, com o propósito de orientar a aprendizagem perante diferentes domínios.

No século passado, no ano de 1948, em Boston, Benjamin Bloom desenvolveu um sistema de objetivos educacionais, comumente conhecido como “taxonomia de Bloom”. Assim, o sistema assenta em três domínios distintos, o domínio cognitivo, o domínio afetivo e o domínio psicomotor (Bloom, Englehard, Furst, Hill & Krathwohl, 1956).

Respeitante ao domínio cognitivo, considera Bloom, que os fatores intrínsecos a este domínio são a aprendizagem e o domínio de um novo conhecimento. Como tal, envolve o desenvolvimento de atitudes, habilidades e o progresso intelectual. Por conseguinte, os objetivos do presente domínio agrupam-se em seis níveis e apresentam-se numa hierarquia do mais simples ao mais complexo, como se pode verificar na figura seguinte (Bloom, Englehard, Furst, Hill & Krathwohl, 1977).

Através da observação da figura 1 do Anexo, constatamos que o primeiro nível é respeitante ao conhecimento. Neste âmbito, “conhecimento” consiste na recolha de informações relativas a acontecimentos ou períodos temporais antecedentes, teorias, metodologias, regras e critérios. Seguidamente, o nível da compreensão, diz respeito ao entendimento das informações previamente recolhidas, a fim de as aplicar em diferentes situações concretas, o que nos encaminha para o terceiro nível, a aplicação das informações. Seguidamente, a análise, consiste na identificação das diferentes componentes e das suas inter-relações. O penúltimo nível, a síntese, reside na reorganização de elementos num novo padrão ou estrutura (Bloom, Krathwohl & Masia, 1974; Mayer, 2002).

Por último, de acordo com Lewis, Yates e Gomolka (1988), o nível avaliação relaciona-se com a habilidade de reprovar o valor de um material, com um determinado objetivo, apoiado em critérios delineados.

No que ainda diz respeito aos domínios da taxonomia de Bloom, o domínio

afetivo contem mudanças aos níveis dos interesses, atitudes e valores, o que dificulta a determinação de objetivos que compreendam os comportamentos deste domínio (Bloom et al., 1977). Assim, o domínio afetivo, conforme Bloom et al., (1977), objetiva que o domínio se relaciona com os sentimentos e posturas do atleta. Como tal, acolhe elementos e categorias vinculadas ao desenvolvimento da área emocional e afetiva, sendo que, o domínio é composto pelos níveis indicados na figura 2 do Anexo.

O nível de receptividade, segundo Bloom et al. (1977), associa-se ao comportamento demonstrado pelo aprendiz, ou seja, quando o atleta se coloca à disposição de determinado estímulo. No que concerne ao segundo nível, os autores afirmam que o atleta se deve envolver e participar nas atividades. Ao nível da valorização, observa-se que o atleta já tem definido os seus valores morais e que se guia pelos mesmos, uma vez que segue uma ideia com a qual concorda (Bloom et al., 1977). A organização, o nível 4., relaciona-se com o momento em que o aprendiz cria um sistema de valores. Por último, na caracterização, o individuo apresenta um comportamento consistente, que se manifesta nos seus atos segundo o sistema de valores que tem interiorizado. Dessa forma, a sua ação em certas situações expressa-se de forma previsível (Bloom et al., 1977).

Finalmente, os objetivos do domínio psicomotor constituem habilidades motoras ou de manipulação (Bloom et al., 1977). Alusivo a este domínio, Bloom não definiu, num primeiro momento, a sua taxonomia. Todavia, Dave (1970) definiu cinco níveis para o domínio em questão. (Anexo: Figura 3)

Na categoria da imitação, conforme Dave (1970), o desempenho revelado pelo atleta não é o ideal, apesar do foco nas orientações do treinador, porque não demonstra possuir as habilidades necessárias para reproduzir as orientações do mesmo. Dave, descreve o nível da manipulação como a aptidão que o aprendiz adquiriu para executar ações específicas, segundo as orientações dadas pelo instrutor. O segundo nível, a precisão, indica que nesta categoria o aprendiz expande as suas habilidades psicomotoras, realizando a ação de forma mais precisa e sem erros. O nível da articulação, representa alcançar a harmonia e a competência da coordenação de vários

autores. No topo e por último, a naturalização, que, como o próprio nome indica, se trata de executar as ações sem raciocinar nas mesmas, ou seja, torna-se natural a sua prossecução.

Nesta sequência, e como referido anteriormente, considero que o treinador deve atender aos domínios descritos, uma vez que se demonstram essenciais no momento de aprendizagem dos atletas.

Por conseguinte, a fim de explicar o itinerário de estágio, o presente Relatório articula-se do seguinte modo:

- Parte I, referente à caracterização e contextualização do local de Estágio;
- Parte II, onde se apresentam os objetivos e o planeamento do Estágio;
- Parte III, de cariz mais prático, dado que diz respeito às atividades desenvolvidas no decorrer do Estágio;
- E a reflexão final, onde se enfatizam os principais resultados apurados.

**PARTE I – CARACTERIZAÇÃO E
CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO**

1. CARACTERIZAÇÃO DA CIDADE DA GUARDA

A cidade da Guarda, como se refere no seu portal da *internet*, é a capital de distrito que se situa na região beirã, próxima da Serra da Estrela. É um distrito com aproximadamente 712,11 km², banhado por três rios: o rio Mondego, o rio Côa, e o rio Zêzere. Nos últimos censos realizados, no ano de 2011, apurou-se que o concelho da Guarda é habitado por cerca de 42541 habitantes. O concelho da Guarda é constituído por 43 freguesias. Esta cidade, para além de ser a mais alta de Portugal, tem mais de oito séculos de história e um vasto património, sendo exemplo disso, a Sé Catedral e a Torre de Menagem.

A cidade da Guarda situa-se no centro-norte de Portugal e, como referido anteriormente, encontra-se contígua à serra da Estrela, o que permite que exista uma melhor qualidade do ar, facto que apresenta grandes vantagens no que diz respeito à prática do desporto.

Devido ao cenário granítico que se encontra associado à paisagem da cidade, a Guarda é considerada uma cidade “forte”. Ainda assim, destacam-se os seus inúmeros vales e a fertilidade do território, factos que lhe concedem o estatuto de “farta”. Pese embora a fertilidade dos seus solos, o seu clima montanhoso concede-lhe o estatuto de “fria”. A sua história, “fiel”, harmoniza-se com o seu património, valendo-lhe o cognome de “formosa”. Neste sentido, a cidade é comumente conhecida pela “Cidade dos 5F’s”, a que aludem os termos de forte, farta, fria, fiel e formosa.



Figura 1. Concelhos da Guarda

Fonte: <https://sites.google.com/site/serradaestrelaonline/home/distrito-da-guarda/mapa-dos-concelhos>

2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

2.1. Enquadramento do clube



Figura 2. Emblema do Núcleo Desportivo e Social

Fonte: <https://www.esolidar.com/npo/store/657-nucleo-desportivo-e-social?lang=pt>

A génese do Núcleo Desportivo e Social da Guarda, dá-se a 21 de junho de 1982. O clube, que se encontra adstrito a uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), desenvolve um trabalho social e cultural em benefício de diferentes cidadãos, de qualquer faixa etária, que possuam dificuldades. Com a missão de criar uma sociedade justa e igualitária, através das diversas áreas de intervenção que possui, a Instituição garante a sua sustentabilidade e cumpre os seus objetivos através de meios sociais, culturais e desportivos, não só no concelho da Guarda, mas também fora do mesmo.

De salientar, que na vertente desportiva, o NDS é uma escola de futebol de duas estrelas certificada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), vocacionada para o incremento, ensino e desenvolvimento dos atletas. É o único clube, da cidade da Guarda, que conta com todos os escalões de formação na modalidade de futebol e com o maior número de praticantes efetivamente inscritos nos órgãos federativos.

2.2. Estrutura organizacional

O NDS estrutura-se organicamente por intermédio de uma direção, uma assembleia geral e um conselho fiscal que, em unísono, definem os objetivos estratégicos e o rumo da Instituição nas suas diferentes vertentes.

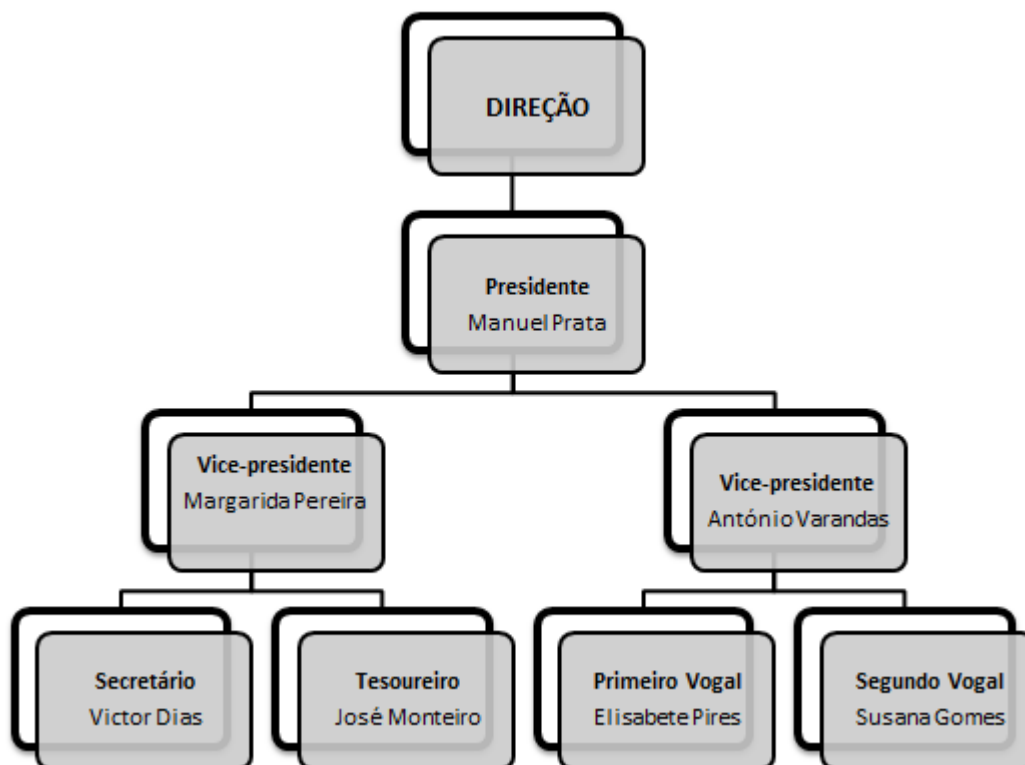


Figura 3. Organograma do Núcleo Desportivo e Social

Fonte: Elaboração Própria

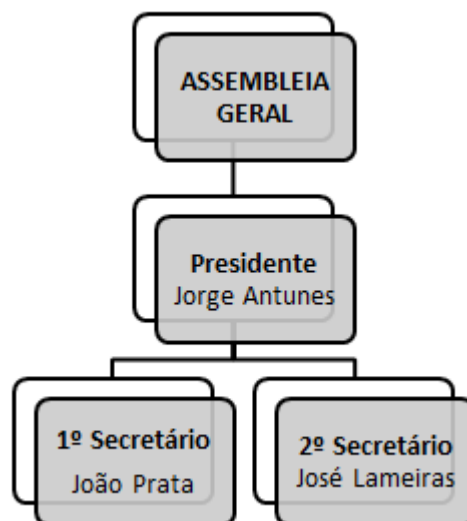


Figura 4. Organograma da Assembleia Geral do Núcleo Desportivo e Social

Fonte: Elaboração Própria

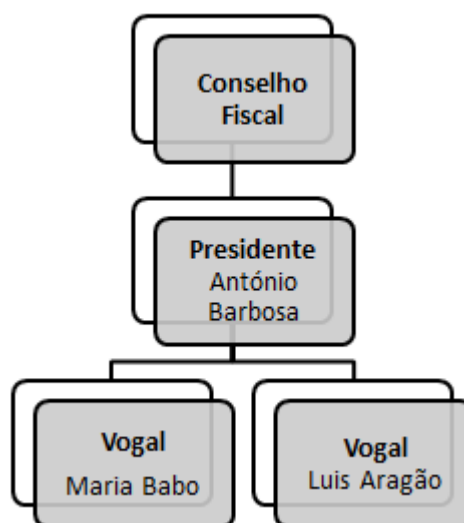


Figura 5. Organograma do Conselho Fiscal do Núcleo Desportivo e Social

Fonte: Elaboração Própria

Nos dias de hoje, o NDS possui uma estrutura direcionada para o futebol de formação com o objetivo de incrementar a prática desportiva nos jovens, existindo organicamente, para tal, uma coordenação e cooperação entre a direção e a equipa

técnico-pedagógica.

Na vertente desportiva da Instituição, nomeadamente na modalidade de futebol, existe, ainda, um departamento técnico. Este departamento possui um coordenador técnico, cuja função primordial é nortear, em conjunto com os diferentes coordenadores de cada escalão, todas as equipas do clube. De salientar, a dedicação e o trabalho conjunto de toda a estrutura, quer na procura de soluções, quer na resolução de problemas, com o desígnio de preservar um ambiente saudável no clube assegurando, sempre, os valores que tradicionalmente acompanham a Instituição.

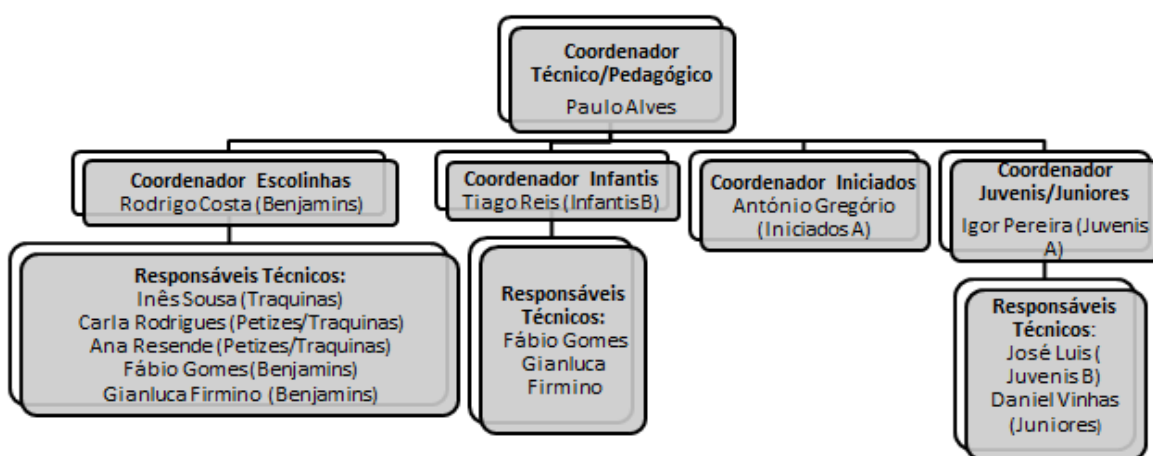


Figura 6. Organograma da Equipa Técnico-Pedagógica do Núcleo Desportivo e Social

Fonte: Elaboração Própria

2.3. Atletas

Como supramencionado, no decurso do Estágio tive a oportunidade de acompanhar a equipa do escalão de iniciados. Neste sentido, e com a finalidade de identificar alguns padrões entre os atletas, durante a fase de planeamento e integração, efetuou-se um levantamento dos dados antropométricos, como se pode observar na tabela seguinte.

		CÁLCULO DO IMC		
NOME	IDADE	ALTURA (CM)	PESO (KG)	IMC
M. Mendonça	14	174	69	22,8
T. Rocha	13	150	36	16
D. Vaz	13	183	72	21,5
R. Rodrigues	14	162	66	25,1
D. Almeida	14	166	49	17,8
V. Lourenço	13	153	38	16,2
M. Santiago	13	147	34	15,7
R. Matias	14	163	56	21,1
A. Cordeiro	14	155	43	17,9
J. Amarelo	13	142	36	17,9
A. Lobão	12	151	35	15,4
J. Almeida	12	147	34	15,7
R. Pires	13	161	56	21,6
G. Dias	13	156	43	17,7
A. Quelhas	13	156	42	17,3
S. Santos	14	164	49	18,2
L. Soares	14	168	54	19,1
D. Guerra	13	158	51	20,4
S. Relvas	13	151	49	21,5

Tabela 1. Dados Antropométricos dos atletas

Fonte: Elaboração Própria

Como se pode constatar, a equipa de iniciados era inicialmente constituída por dezanove (19) jogadores. De mencionar que, após o levantamento dos dados que se apresentam na tabela 1., integraram na equipa mais dois jogadores, os quais não foi possível avaliar, uma vez que não integraram a equipa na fase de planeamento e integração.

Não obstante o facto de pertencerem todas à mesma equipa, dez jogadores eram de primeiro ano, ou seja, estavam a jogar futebol de 11 pela primeira vez. No entanto, apesar de a equipa ser constituída por 21 jogadores, existiu periodicamente a necessidade de integrar elementos do escalão inferior. Esta conjuntura foi motivada, essencialmente, por lesão dos atletas, impossibilidade de participar na competição e, apesar de em número reduzido, opção da equipa técnica.

Através da observação da tabela, verifica-se que sensivelmente 90% dos atletas se encontram dentro dos valores normais de índice de massa corporal (IMC), indicador

que concerne ao peso ideal face à altura do atleta, que se demonstra deveras importante pois pode ajudar a identificar a obesidade ou desnutrição nos jogadores da equipa.

NOME	POSIÇÃO	ANOS DE PRATICANTE	ANOS NO CLUBE	CLUBE ANTERIOR
M. Mendonça	GR	8	8	NDS
T. Rocha	GR	4	3	NDS
D. Vaz	GR	10	10	NDS
R. Rodrigues	DC	10	10	NDS
D. Almeida	DC	11	11	NDS
V. Lourenço	DE	10	10	NDS
M. Santiago	DD	3	10	NDS
R. Matias	MC	10	10	NDS
A. Cordeiro	MC	10	10	NDS
J. Amarelo	MC	1	1	Sem Clube
A. Lobão	MC	8	0	G. D. Trancoso
J. Almeida	MC	8	6	NDS
R. Pires	AV	10	10	NDS
G. Dias	AV	8	8	NDS
A. Quelhas	AV	2	2	NDS
S. Santos	AV	4	1	NDS
L. Soares	AV	3	3	NDS
D. Guerra	AV	10	4	NDS
S. Relvas	AV	8	1	NDS

Tabela 2. Dados Futebolísticos

Fonte: Elaboração Própria

Os dados recolhidos na tabela 2 foram essenciais para cruzar informações referente às intra relações na equipa, ou seja, além de ter tido conhecimento de quais os jogadores que já praticavam a modalidade há mais tempo, tive, de igual modo, a oportunidade de verificar que atletas já jogavam juntos e em que clubes jogavam anteriormente. Ainda assim, os dados recolhidos, permitiram-me inferir o nível de desenvolvimento que cada atleta consegue ter, dado que existem jogadores com menos tempo de prática desportiva que conseguem atingir os objetivos traçados de modo mais

célere. Por conseguinte, enquanto treinador, relacionamos estes valores com os domínios referentes à taxonomia de Bloom, o que nos permitirá avaliar cada atleta de acordo com padrões previamente estabelecidos.

Classificação	IMC
Magreza	<15.6
Normal	15.6 a 21.9
Sobrepeso	21.9 a 25.3
Obesidade	>25.3

Tabela 3. Classificação do IMC

Fonte: Elaboração Própria

2.4. Recursos Materiais

Sendo certo que o elemento humano, no que diz respeito ao futebol, é crucial para atingir os objetivos a que a equipa se propõe, os recursos materiais constituem a base de trabalho sobre a qual se desenvolve o treino necessário para atingir aqueles objetivos.

MATERIAL	QUANTIDADE	ESTADO
Bolas	10	Muito Bom
Balizas	4	Muito bom
Escadas	1	Bom
Estacas	5	Razoável
Sinalizadores	40	Bom
Coletes	23	Muito Bom
Cones	10	Bom
Arcos	6	Razoável

Tabela 4. Recursos Materiais Disponíveis

Fonte: Elaboração Própria

O material para a realização das sessões de treino é, maioritariamente, de bom

estado o que permite que as sessões de treino tenham qualidade para garantir uma evolução sustentada dos atletas. Contudo, e apesar de existir um variado leque de material ao dispor do plantel, existe algum material que seria necessário adquirir a fim de melhorar a prestação dos atletas.

Na senda, aproveito para destacar que o equipamento para os treinos é garantido pelos próprios atletas, tal como o equipamento dos treinadores. Nos jogos do campeonato de iniciados, o plantel tem todo o equipamento necessário, tanto para a competição, como para antes da competição.

2.5. Recursos Espaciais

Devido aos limites em termos de espaços desportivos na cidade da Guarda, e uma vez que há vários clubes que necessitam dos mesmos espaços, cada clube possui um horário diferente para cada espaço desportivo. Tudo isto condiciona o treino porque se existirem atrasos por parte dos atletas, o tempo útil de treino é pouco. Tal como se, por alguma razão, o treino tiver de mudar de espaço porque não há horário para encaixar a equipa ou porque o espaço está em manutenção. Durante a pré-época, a equipa de Iniciados, trabalhou em três espaços diferentes devido aos factos anteriormente referidos. Os espaços que a equipa utilizou foram: o campo de jogos do Zambito; o Estádio Municipal da Guarda; e o campo do Carapito, este, pertencente ao clube NDS, mas que não possui as condições ideais visto ser um campo “pelado”. Com o início do campeonato e com alguma “pressão” da direção do clube perante a Câmara Municipal da Guarda, os três treinos semanais da equipa, realizam-se no Estádio Municipal às terças, quintas e sextas-feiras. Relativamente aos jogos na situação de equipa visitada os jogos são realizados no campo do Zambito.

2.5.1. Campo de jogos do Zambito

O campo de jogos do Zambito, localizado junto ao Instituto Politécnico da Guarda, é uma instalação desportiva ao ar livre, classificada como campo de grandes jogos.

Inaugurado no dia da cidade, a 27 de novembro de 2014, foi intervencionado com o redimensionamento do campo já existente, a colocação de relvado sintético e a duplicação dos balneários.



Figura 7. Campo do Zambito

Fonte: Elaboração Própria

2.5.2. Estádio Municipal da Guarda



Figura 8. Estádio Municipal da Guarda

Fonte: <https://www.allaboutportugal.pt/pt/guarda/desporto/estadio-municipal-da-guarda>

O Estádio Municipal da Guarda, património municipal, é a melhor instalação desportiva do concelho. Possui um campo relvado com as medidas oficiais, 100 metros de comprimento por 64 metros de largura, uma pista de atletismo devidamente acreditada, um pavilhão e ainda um ginásio. Tem iluminação artificial, e duas bancadas, sendo a principal coberta, com capacidade para 10000 pessoas.

2.5.3. Campo do Carapito

Instalação desportiva pertencente ao clube, que possui bar e balneários, com piso de terra batida. O clube há vários anos que tenta, com o apoio da Câmara Municipal, a colocação de um piso sintético, que ajudaria nas questões dos espaços desportivos da cidade, mas até ao momento sem sucesso.

2.6. Recursos Logísticos e Canais de Comunicação

A Instituição NDS garante, através dos seus recursos logísticos (um autocarro e duas carrinhas), o transporte dos atletas para o treino. Relativamente à competição, nos jogos em casa o transporte dos atletas é garantido pelos pais dos atletas, e nos jogos fora a Câmara Municipal da Guarda oferece transporte ou são usados os veículos do clube.

O NDS Guarda possui canais de comunicação como páginas na rede social Facebook: uma de toda a instituição, onde se pode ver todas as questões relacionadas com a mesma (<https://www.facebook.com/nds.guarda/>); e outra página ligada só ao futebol onde se encontra informações relativamente aos horários dos treinos, resultados das diferentes equipas nas competições, fotos, etc (<https://www.facebook.com/FutebolNDS/>). Na rede social Instagram está presente, também, a página ligada só ao departamento de futebol.

PARTE II – OBJETIVOS E PLANEAMENTO DE ESTÁGIO

1. OBJETIVOS DE ESTÁGIO

No que concerne aos objetivos de estágio, o aluno estagiário deve traçar os mesmos, para que se adquira conhecimento, experiência e competência. Nesse sentido o estágio curricular coloca o aluno em contexto real, preparando-o para, no futuro estar melhor preparado para as exigências que surgem no mercado de trabalho.

1.1. Objetivos Gerais

- i. Desenvolver o compromisso de responsabilidade, assiduidade e dedicação para com a instituição e estágio;
- ii. Melhorar competências de comunicação e liderança a partir da intervenção com a equipa;
- iii. Atualizar o conhecimento científico, técnico e pedagógico, enquanto suporte para uma melhor intervenção;
- iv. Utilizar o processo de treino para saber responder às exigências colocadas em contexto profissional.

1.2. Objetivos Específicos

- i. Diagnosticar e avaliar o clube tendo em conta a estrutura, os recursos e as tecnologias do mesmo;
- ii. Avaliar contextos e domínios da equipa, que possam ser potenciais de intervenção;
- iii. Adquirir conhecimentos relativos à operacionalização de um modelo de jogo de uma equipa de futebol;
- iv. Avaliar o desempenho da equipa.

2. FASES DE INTERVENÇÃO

Durante o trajeto do meu estágio, inserido na equipa de iniciados do NDS, procurei sempre: ajudar no desenvolvimento motor e físico dos jovens; desenvolver o nível técnico e tático dos atletas no futebol de 11; criar ligações socio-afetivas e espírito de grupo, tal como educar os jovens e transmitir o meu conhecimento e experiência sobre a modalidade.

Assente nessas premissas, o período de estágio dividiu-se em três fases, nas quais recaíram tarefas diferentes para cada uma.

a) Fase de planeamento e integração

Nesta fase, essencialmente, as tarefas mais importantes passaram pela integração e planeamento. Foi primordial uma integração e adaptação plena no seio do grupo de trabalho, fundamental para se criar relacionamentos e adquirir uma postura natural. Inicialmente, definiu-se os objectivos, gerais e específicos, tal como, planear o microciclo e calendarização anual da equipa. Como ponto de partida, a postura foi, maioritariamente, de observação de unidades de treino orientadas pelo treinador principal. Durante essas actividades, a finalidade era perceber a abordagem a ter com os atletas em contexto de treino, tal como os procedimentos de treino direccionados para o escalão em questão.

b) Fase de intervenção

Relativamente a esta fase, a de maior duração, iniciou-se a oportunidade de planear a parte inicial de sessões de treino, continuando com a observação de treinos e jogos. Com o progressivo aumento de autonomia nas tarefas, o treinador principal confiou a responsabilidade de orientar o treino sozinho. Em conjunto realizava-se a análise de desempenho individual e colectivo da equipa, retirando conclusões para potenciais melhorias. Cumriu-se, também, uma avaliação em termos antropométricos e físicos dos atletas.

Para concluir, esta fase serviu de crescimento e aumento de conhecimentos, de forma a aplicar, nas sessões de treino.

c) Fase de conclusão e avaliação

Sendo a fase final do estágio, existe a avaliação da sincronia dos objectivos propostos e dos objectivos atingidos, reflectindo sobre todo o processo. Para tal, consolida-se todos os conteúdos do processo de estágio na elaboração do relatório final.

3. PLANEAMENTO / CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

3.1. Calendarização Anual

Tendo em conta o planeamento anual a equipa de iniciados do NDS foram previstas 102 sessões de treino para a temporada 2019/2020. A pré-temporada iniciou no mês de setembro e contou com 6 jogos de preparação, entre eles um torneio. Foi realizado, ainda, um estágio de dois dias na Aldeia de S. Sebastião, realizando-se um jogo de preparação em Ciudad Rodrigo. A competição teve início no dia 19 de outubro, com fim previsto no dia 2 de maio de 2020. De salientar que devido à pandemia que assolou o nosso país, não foram concluídas a totalidade das sessões de treino, assim como as jornadas do campeonato.

Agosto		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade	Dia	Atividade
1	Q	D	Férias	T	T	S	Feriado	D	Feriado	Q	Feriado	S		D		Q		S	Feriado	S	
2	S	S		Q		S	JC	S		Q	T	D		S		Q	T	S	JC	T	
3	S	T	T	Q	T	D		T	T	S	T	S		T	T	S	T	D		Q	
4	D	Q	S	T	S			Q		T	T	Q		Q		S	JC	S		Q	
5	S	Q	T	S	JT	T	T	Q	T	D		Q		Q	T	D		T		S	
6	T	S	T	D		Q		S	T	S		Q	T	S	T	S		Q		S	
7	Q	S		S	Q	T	S	JC	T	T	S	T	S	JC		T	T	Q		D	
8	Q	D		T	T	S	T	D	Feriado	Q		D	JC	D		Q		S		S	
9	S	S	Q		S	T	JC	S		Q	T	D		S		Q	T	S		T	
10	S	T	T	Q	T	D		T	T	S	T	S		T	T	S	Feriado	D		Q	Feriado
11	D	Q		S	T	S		Q		S	JC	T	T	Q		S		S		Q	
12	S	Q	T	S	JT	T	T	Q	T	D		Q		Q	T	D		T		S	
13	T	S	T	D		Q		S	T	S		Q	T	S	T	S		Q		S	
14	Q	S	E		Q	T	S	JC	T	T	S	T	S	JC		T	T	Q		D	
15	Q	D		T	T	S	T	D		Q		S	JC	D		Q		S		S	
16	S	S	Q		S	T	JC	S		Q	T	D		S		Q	T	S		T	
17	S	T	T	Q	T	D		T	T	S	T	S		T	T	S	T	D		Q	
18	D	Q		S	T	S		Q		S	JC	T	T	Q		S	JC	S		Q	
19	S	Q	T	S	JC	T	T	Q	T	D		Q		Q	T	D		T		S	
20	T	S	T	D		Q		S	T	S		Q	T	S	T	S		Q		S	
21	Q	S		S	Q	T	S		T	T	S	T	S	JC		T	T	Q		D	
22	Q	D	JT	T	T	S	T	D		Q		S		D		Q		S		S	
23	S	S	Q		S	T	JC	S		Q	T	D		S		Q	T	S		T	
24	S	T	T	Q	T	D		T	T	S	T	S		T	T	S	T	D		Q	
25	D	Q		S	T	S		Q	Feriado	S	JC	T	T	Q		S	JC	S		Q	
26	S	Q	T	S	JC	T	T	Q	T	D		Q		Q	T	D		T		S	
27	T	S	T	D		Q		S	T	S		Q	T	S	T	S		Q		S	
28	Q	S	JT	S	Q	T	S		T	T	S	T	S	JC		T	T	Q		D	
29	Q	D		T	T	S	T	D		Q		S	JC	D		Q		S		S	
30	S	S	Q		S	T	S		Q	T	S		S		Q		Q	T	S		T
31	S	Q		T		T		T	T	S		T		T		D					

Tabela 5. Calendarização Anual

Fonte: Elaboração Própria

Legenda	
T	Treinos
JT	Jogos de Treino
JC	Jogos do Campeonato
Feriados	Feriados
Férias	Férias
E	Estágio

3.2. Plano Semanal

Logo no início dos trabalhos de pré-época ficou definido a perspetiva semanal da equipa. Para tal, foi articulada com a vida estudantil dos atletas e o compromisso profissional do treinador principal, tendo em conta a distribuição de logística das equipas pertencentes ao clube. Os trabalhos semanais iniciavam na terça-feira, no qual, também, se refletia, com a equipa, a prestação da mesma na competição. No treino de quinta-feira, eu e o treinador após o mesmo, tomávamos decisões sobre a estratégia, a formação e a convocatória considerando o adversário da jornada. Na última sessão de treino semanal, no final da mesma, era revelada a convocatória ao grupo tal como a hora para a equipa se juntar no dia de jogo. No dia da competição, caso a equipa tivesse a condição de visitada, a hora marcada para o grupo estar presente era de 1h e 15 minutos antes do início do jogo. Na condição de visitante, a hora dependia do local onde se iria competir.

	Dias da semana							
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horas	Sábado	Domingo
18h	Folga	Treino	Folga	Treino	Treino	15h	Jogo	Folga
19h30								
20h								
21h								
22h								

Tabela 6. Calendarização Semanal

Fonte: Elaboração Própria

PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. CARATERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

1.1. Estrutura da Competição

A competição na qual a equipa de iniciados do NDS se inseriu foi no campeonato distrital de iniciados da AFG. O campeonato foi disputado numa fase única onde participaram 12 equipas do distrito, ocorrendo uma desistência de uma equipa pelo meio. Com início no dia 19 de outubro de 2019 e com fim previsto no dia 2 de maio de 2020, o campeonato disputava-se em 22 jornadas, no qual, o primeiro classificado era sagrado campeão, obtendo subida ao campeonato nacional na temporada seguinte. De ressaltar que, devido à pandemia mundial, o campeonato não foi concluído, ficando suspenso na jornada 15.

1.2. Objetivos Competitivos

Na instituição NDS há objetivos comuns a todas as equipas tal como objetivos próprios de cada equipa ou escalão. De forma geral e congruente a todas as equipas, a instituição possui no seu ADN, regras, normas e valores as quais enumero:

- a) Oferecer a oportunidade a crianças e jovens de jogarem futebol dentro das suas capacidades e grau de maturidade;
- b) Procurar desenvolver nos atletas, através da prática desportiva, uma formação absoluta enquanto homens, regida pelas normas, regras e valores que a instituição tem enraizado;
- c) Despertar o gosto pela actividade física;
- d) Seguir em todos os momentos princípios de ética, de modo a adotar atitudes de respeito e educação pelo próximo;
- e) Criar relações pessoais com todos os intervenientes da sociedade desportiva;
- f) Fomentar o desportivismo

Na perspectiva da equipa de iniciados, existindo diferenças de maturidade e de

adaptação entre os atletas, houve a preocupação de criar objetivos para o grupo, os quais foram:

- a) Otimizar a adaptação ao futebol de 11;
- b) Elevar o nível técnico e tático dos atletas;
- c) Desenvolver as capacidades coordenativas;
- d) Desenvolver as capacidades condicionais;
- e) Introduzir a ideia de jogo aos atletas;
- f) Potenciar o modelo de jogo adotado

1.3. Desempenho na Competição

Na época desportiva, não concluída, foram realizadas 83 unidades de treino, incluindo 4 jogos de preparação. No campeonato participou-se em 15 jornadas, com o saldo de 12 vitórias e 3 empates. A nível colectivo, a equipa marcou 46 golos, sofrendo apenas 10, o que demonstra uma excelente diferença de golos. Tendo o campeonato 20 jornadas (inicialmente com 22 jornadas mas devido à desistência de uma equipa, ficou reduzido a 20 jornadas), e, faltando apenas 5 para o término, a equipa tinha boas possibilidades de se consagrar campeã, visto que dispunha de 10 pontos de avanço sobre o segundo classificado.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1. Futebol

O futebol é, por ventura, um dos desportos mais populares do mundo. Relativamente ao nosso país, o futebol é o desporto rei, devido ao mediatismo que se cria em volta do mesmo assim como a importância financeira que representa. Enquanto modalidade, o futebol, revela-se como uma modalidade colectiva em que duas equipas de 11 jogadores jogam no mesmo espaço com o objectivo de marcar golo, através de ações ofensivas e defensivas. Segundo Leães (2003), a afluência que o futebol tem (cerca de 1.2 biliões de participantes há pouco mais de uma década), faz deste desporto um desporto de massa e é isso que lhe concede várias influências organizacionais. Leães (2003) afirma que na perspectiva técnico-tática o futebol é considerado uma luta em que uma defesa sofre ataques sucessivos, procurando salvaguardar a sua baliza e conquistar a bola para contra atacar. Para Ribeiro (2012), o futebol é uma paixão capaz de despoletar coragem, ação, revolução e loucura no homem.

2.2. Formação desportiva

A ideia de formação constata-se por ser uma finalidade capaz de transformar comportamentos e atitudes positivas no ser humano. De acordo com Moita (2008) a formação não revela apenas um sentido, que se ministra em diferentes contextos e momentos do ser humano. É afirmado pelo mesmo autor que a palavra formação pode ser agregada a conhecimentos adquiridos durante o percurso escolar como à difusão de princípios de qualquer assunto.

Na ideia de Constantino (2002), a tarefa de formação desportiva não se centra apenas na obtenção das valências técnicas da modalidade, como também, na evolução das condições físico-desportivas, a fim de que, o jovem, na idade adulta, manifeste o rendimento máximo no domínio dessas técnicas.

Na opinião de Lima (1988), a formação desportiva das crianças e jovens tem o dever de se insurgir à cópia do desporto adulto, particularizando-se por uma contribuição para a formação global, por meio de atividades físicas e desportivas

pertinentes ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como precedente à realização individual do ser humano. Bayer (1987) refere ainda, ser capital que o educador ofereça aos praticantes meios que os mantenha motivados, simultaneamente que adquiram e desenvolvem qualidades.

Todavia, nem todos os iniciantes conseguirão chegar ao topo ou ter sucesso. No processo da formação, e, dependendo, da qualidade da mesma, alienado com o desenvolvimento de cada jogador, existe uma selecção, onde apenas os melhores resistem. Por isso, Mesquita (1997) afirma que no início da formação desportiva, há o cuidado de disponibilizar o acesso a uma prática desportiva regular aos jovens, garantindo uma selecção natural daqueles que se revelem mais talentosos, no ponto de vista de atingir o alto rendimento, não esquecendo os demais.

A formação desportiva deve traduzir-se “num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador” (Leal e Quinta, 2001). Mesquita (1997) conclui que a formação desportiva do jovem se assume como fundamental na totalidade da preparação desportiva, apresentando importância na definição de objetivos nas diferentes fases do processo de formação com o intuito de uma evolução harmoniosa.

2.3. Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

Proposto por Stafford (2005), o modelo LTAD é determinado por seis etapas de desenvolvimento individual de cada atleta, como também, a promoção dos benefícios da ligação com o desporto: primeira fase – FUNDamental, segunda fase – Aprender a treinar, terceira fase – Treinar para treinar, quarta fase – Treinar para competir, quinta fase – Treinar para ganhar, sexta fase – Retenção.



Figura 9. Etapas do Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

Fonte: <https://www.teoriadofutebol.com/apps/blog/show/7297269-o-modelo-ltad-de-stafford>

A etapa FUNDamental revela a finalidade de se adotarem exercícios que privilegiem a multilateralidade e que incrementem aprendizagem motora. O autor distingue as idades entre o sexo masculino e feminino. A diretriz desta etapa é a diversão, importante para o desenvolvimento de habilidades motoras básicas através de jogos que causem essa mesma diversão.

No segundo nível está a etapa aprender a treinar. Stafford (2005) relaciona as idades 8-11 anos para raparigas e 9-12 anos para rapazes. Esta fase difere-se pela absorção das competências motoras particulares da modalidade e na qual é recomendado a apresentação dessas competências e capacidades únicas da actividade, com o intuito de suscitar prazer. Ainda nesta fase, Stafford (2005) verifica que existe redução da prática de desportos, quando se recomenda a realização de três actividades distintas.

A terceira etapa (treinar para treinar), segundo Stafford (2005) verifica-se nas idades, compreendidas entre, 12 e 16 anos nos rapazes e 11 e 15 anos nas raparigas. O autor defende que é uma etapa sensível para o desenvolvimento físico e de habilidades técnicas e táticas. Por último, Stafford (2005) confessa que a etapa possa ter um tempo de duração de três a cinco anos, observando-se um acréscimo do treino específico

perante o treino geral, assim como, da relevância da competição na formação do jovem.

A etapa treinar para competir, abrange raparigas dos 15 aos 17 anos de idade e rapazes dos 16 aos 18 anos de idade. Aqui é fornecido a oportunidade de preparação para a competição. Existe a responsabilidade de monitorizar os efeitos do treino e da competição para identificação de qualidades e limitações que possam influenciar a otimização da evolução do atleta. Inclui-se a especificação e especialização própria da modalidade. A competição nesta fase assume maior importância na formação (Stafford, 2005).

A etapa final da evolução do atleta é a etapa treinar para ganhar. É afirmado por Stafford (2005) que é a partir dos 17 anos em raparigas e 18 anos em rapazes, se desenrola esta fase. Neste período, a maximização da performance é o cerne da questão. Ocorre, ainda, o desenvolvimento do nível da tática e a adequação da performance no treino.

No topo da pirâmide está a etapa de retenção que como o próprio nome diz, importa conservar atletas, em fase terminal de carreira, no mundo desportivo.

Para finalizar, sublinha-se que o treino, a competição e a recuperação têm de ser traçados em conformidade com o desenvolvimento individual, ao contrário da, idade cronológica dos atletas (Stafford, 2005).

No contexto da equipa de Iniciados do NDS, perante este modelo, a mesma insere-se na terceira etapa (treinar para treinar). Durante o período de treino, a base assentou neste modelo que, apesar da sensibilidade da etapa, procurou-se sempre desenvolver fisicamente, tática e tecnicamente os atletas.

2.4. Planeamento Anual

Na ótica de Garganta (1991), planejar ou planificar, é a descrição e organização antecipada, das condições de treino, do objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que impõe grande esforço de aplicação e reflexão, mas oferece vantagens ao treinador. Para Castelo (2003; 2004), a planificação entende-se como um método de análise, definição e sistematização das operações inerentes á construção e desenvolvimento de uma equipa. Os seus objectivos são: (1) assinalar as situações vantajosas para a organização, (2) antecipar a resolução de problemas previstos e, (3) formular planos de acção (Castelo, 2003).

Já Silva (1998), afirma que o planeamento do treino diz respeito à projeção das ações essenciais para preparar um desportista, com vista à obtenção de um resultado, ou o meio de definição de linhas de acção, pelo treinador e pela sua equipa, que com maior probabilidades levem ao objectivo pretendido.

A planificação é a preparação e o estabelecimento de um plano de actividades para cumprir determinadas tarefas, prevendo a determinação de objetivos, tal como os meios, conteúdos e estratégias de modo a os atingir (Mourinho, 2001).

3. PERIODIZAÇÃO DO TREINO

Como considera Garganta (1991), a periodização é uma divisão da época em períodos, de acordo com o calendário competitivo e conforme as leis e princípios do treino desportivo. Acrescenta Pinto (1988), que a estruturação das alterações que o processo de treino sofre durante a sua realização, em resultado dos diferentes períodos que atravessa, representa a periodização. Neste sentido, refere, ainda, Garganta (1991) que a periodização se relaciona com os aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a resultante dinâmica da adaptação do organismo às mesmas cargas, segundo os períodos da época.

Para Mourinho (2001), a periodização no futebol refere-se a uma distribuição no tempo, a qual deve ser constante, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, bem como da adaptação contínua do jogador e da equipa aos níveis técnico, físico, cognitivo e psicológico.

3.1. Macroциclo

O conceito macroциclo remete para um ciclo longo de treino que engloba a fase competitiva, com a duração de três a doze meses (Navarro, 1996). No macroциclo devem estar presentes três fases de desenvolvimento da forma desportiva: período preparatório, período competitivo e período transitório (Zakharov, 1992; Navarro, 1996; Platonov, 2008).

1) Período preparatório

Segundo Matveyev (1977), este período tem uma extensão de três a quatro meses, nos ciclos semestrais, e cinco a sete meses nos ciclos anuais.

É o período mais longo do macroциclo (Platonov, 2008), com objectivo que o atleta suporte e adquira as grandes cargas de treino, que serão executadas em treinos mais específicos (Zakharov, 1992; Navarro, 1996; Tubino, 2003; Platonov, 2008).

São treinadas as capacidades motoras e qualidades físicas, tal como coordenações táticas (Navarro, 1996; Tubino, 2003; Platonov, 2008) e psíquicas

(Tubino, 2003; Platonov, 2008).

Dentro do período preparatório são destacadas a etapa de preparação geral e a etapa de preparação específica (Zakharov, 1992; Navarro, 1996; Tubino, 2003; Platonov, 2008).

- Etapa de Preparação Geral

Platonov (2008) reitera que, a duração da etapa depende do tipo de macrociclo e da aptidão do desportista.

Navarro (1996) diz que esta etapa serve para promover as capacidades coordenativas e motoras, para a criação de uma base no atleta de forma a melhorar em atividades específicas.

Platonov (2008) reforça o facto de no início se desenvolver as qualidades psicológicas e técnico-desportivas.

- Etapa de Preparação Especifica

Nesta etapa, para Navarro (1996), Platonov (2008) e Tubino (2003), o treino específico revela a mesma importância que o treino geral, garantindo sucesso na participação do atleta na competição.

O treino tem o objetivo a instauração da forma desportiva, alcançada por meio de exercícios de preparação específica idênticos aos competitivos (Tubino, 2003; Platonov, 2008).

2) Período Competitivo

Segundo Tubino (2003), o período competitivo é o tempo que o atleta participa na competição.

Relativamente ao treino neste período, a manutenção da forma física do desportista é fundamental, desenvolvendo-se o rendimento competitivo do atleta a fim de obter o nível óptimo de forma física e conquiste os objetivos na competição, previamente planeados (Navarro, 1996; Platonov, 2008; Tubino, 2003).

Platonov (2008), admite que é necessário pôr em prática exercícios simuladores da competição. Ainda assim, o autor, diz ser necessário atender ao direcionamento da carga de treino considerando o carácter da competição, a presença de adversários fortes e estado psicológico do atleta.

No entanto, a concentração de exercícios específicos e de alta intensidade para manter a forma competitiva do atleta por um tempo prolongado, deve ser cuidadosa, devido à situação de risco que se cria ao atleta, que pode lesionar-se ou diminuir o seu desempenho (Navarro, 1996).

3) Período de Transição

Este período, encontra-se entre o período de competição e o início de nova temporada ou macrociclo (Tubino, 2003).

Verifica-se a possibilidade de uma recuperação completa depois de um período de cargas exigentes e de competição (Navarro, 1996; Tubino, 2003; Platonov, 2008).

Existe a importância da manutenção de um nível de preparação que assegure uma performance ótima no macrociclo seguinte (Platonov, 2008). Para isso acontecer, os atletas devem descansar de forma ativa, sem existir quebra de treino para que os atletas iniciem a nova temporada melhor fisicamente (Tubino, 2003).

O treino é representado por reduzidos volume e intensidade (Tubino, 2003; Platonov, 2008), salvo ser um período favorável para recuperar possíveis lesões anteriores (Tubino, 2003).

3.2. Microciclo

Os microciclos são uma das unidades estruturais para o planeamento a longo prazo (Navarro, 1996). O microciclo é elaborado por várias sessões de treino que têm em vista a solução de tarefas de um mesociclo (Zakharov, 1992).

Têm duração de semanas ou meses, permitindo aos treinadores uma reflexão sobre o trabalho realizado para a elaboração dos microciclos consequentes. Podem sofrer alterações devido a influências externas, todavia, o planeamento previamente definido no meso e macrociclo não deve ser afectado (Tubino & Moreira, 2003).

4. MODELO DE JOGO

Segundo Azevedo (2011), a modelação do jogo de futebol tenciona condicionar e orientar o planeamento e programação do treino para se conceber e operacionalizar uma forma de específica. Para Leal e Quinta (2001), criar um modelo representa um propósito que dinamiza e orienta a definição de objetivos e dos meios indicados para o processo de treino.

O modelo de jogo retrata o modo como se estabelecem as relações entre os jogadores e os mesmos expressam a sua identidade, ou seja, espelha uma organização, manifestada frequentemente, para determinado momento (Azevedo, 2011). Para Oliveira (2004), o modelo de jogo é uma pressuposição de jogo do treinador a qual se constitui por princípios comportamentais definidos em diferentes escalas ou níveis de complexidade, para os diversos momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque) que articuladas entre si criam uma identidade coletiva.

Os princípios de jogo, ou do modelo de jogo, são regras que orientam a ação do jogador para encontrar soluções para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1998).

4.1. Organização da equipa

Segundo Oliveira (1994), sistema tático entende-se pela distribuição dos jogadores em campo de forma a respeitar os problemas de estruturação, permitindo variações táticas.

A escolha do sistema tático da equipa de futebol deve respeitar alguns aspectos, principalmente o respeito à individualidade e as características dos atletas. A escolha do treinador por um determinado sistema na montagem da equipa é ajudada pelo conhecimento do adversário, dos seus atletas e as condições que o jogo será disputado (Azevedo, 2009).

No NDS, aquando a passagem para o futebol 11, inicia-se a aprendizagem do sistema de jogo 1:4:3:3, o qual está enraizado no clube. Por isso, na equipa de iniciados, o sistema principal adotado foi o 1:4:3:3, sujeito a algumas variantes.

Este sistema é seguido devido a ser um dos mais utilizados e pelas características que possui, nomeadamente:

- Equilíbrio entre setores;
- Mentalidade ofensiva;
- Fácil mudança para outros sistemas;
- Espaço para participação ofensiva dos laterais;
- Boa ocupação de espaço no setor ofensivo



Figura 10. Organização da Equipa

Fonte: <http://futeboltatico.blogspot.com/2008/04/4-3-3.html>

A equipa dispunha-se, principalmente, neste sistema, podendo existir uma variante do mesmo, invertendo o triângulo, ou seja, 2 médios mais recuados e 1 médio à frente. Em campo, o sistema era composto por 1 guarda-redes, 4 defesas, 3 médio-centro e 3 avançados. Na defesa, estão 2 defesas centrais com características físicas da posição, tal como, o domínio do jogo aéreo e qualidade na construção, e, 2 defesas laterais com capacidade física de participar no momento ofensivo e defensivo e com nível técnico e tático. No setor intermediário, estão 3 médios, um (o mais recuado) com mais preocupações em coberturas defensivas aos outros médios e proteção à defesa, assim como iniciar a ação ofensiva, os outros dois são os médios mais próximos do setor ofensivo, com funções em entregar a bola aos avançados com qualidade através de, por exemplo, passes de rotura, e, com a função de serem os primeiros a realizar a cobertura ofensiva e contenção defensiva. No setor atacante, há 3 avançados, um mais central e outros dois mais laterais. O avançado central com características de mobilidade e penetração e os avançados laterais com características físicas como a velocidade, que saibam ampliar o espaço de jogo e com particularidades de penetração e mobilidade.

4.2. Momento Ofensivo

Uma equipa está a atacar ou em ataque quando tem a posse de bola. É essencial ter o controlo da mesma no maior tempo possível. No momento ofensivo, a equipa no campo, assumia um sistema tático em 1:3:4:3. Para tal a equipa necessitava fazer alguns aspetos:

- Médio centro recuar para a linha dos defesas centrais;
- Defesas laterais aproveitar toda a largura do campo e subir até à linha dos médios;
- Obter superioridade numérica;
- Manter a posse de bola, de modo a que a bola saia da zona de pressão e com segurança;
- Passe e receção rápidos e precisos;
- Os médios devem sempre dar linha de passe;
- Variações de flanco;
- Acelerar o jogo quando a bola entra numa das laterais, usando verticalidade dos

avançados, ou subida do lateral, ou combinação direta com os médios.

4.3. Transição Defensiva

Este momento é caracterizado pelo tempo em que a equipa perde a posse de bola e não está no sistema inicial (1:4:3:3). Logo, e, no momento da transição em que a equipa está a retomar os sistema principal, há pontos fundamentais:

- Acompanhamento da linha mais recuada, ou seja, a linha dos defesas deve acompanhar a equipa no ataque, evitando um “buraco” entre os médios e os defesas;
- O guarda-redes deve estar fora da área, limitando o espaço que a defesa deixa nas costas, podendo até, afastar a bola quando colocada nas costas da defesa;
- Reestabelecer o sistema principal;
- Encurtar espaço ao adversário;
- Reação forte à perda da bola;
- Na impossibilidade de não recuperar a posse ou não executar contenção, evitar a progressão do adversário, através de falta.

4.4. Organização Defensiva

Aqui, a equipa já se apresenta no sistema principal e o adversário com a bola controlada, onde o princípio é recuperar a bola rapidamente. As tarefas da equipa prendem-se em:

- Cada jogador ocupa a sua zona;
- Pressão no portador da bola;
- Basculação em bloco consoante o movimento da bola;
- Assegurar a cobertura defensiva;
- O avançado é o primeiro a pressionar fechando a linha de passe para o defesa central, levando a bola para uma das alas, até a um defesa lateral, juntamente com a subida de linhas por parte da equipa e pressão a potenciais opções de passe do defesa lateral adversário (obrigar ao erro).

4.5. Transição Ofensiva

Esta fase demonstra o período em que a equipa recupera a bola e mantém a posse da mesma. Dessa forma, é necessário a equipa:

- Os médios procurarem o espaço interior entre os defesas e médios adversários;
- Ocupação do espaço definindo “triângulos”;
- Afastar a bola da zona de pressão;
- Largura;
- Na impossibilidade de a bola se jogada pelo chão, usar a profundidade dos

extremos colocando a bola nas costas da defesa adversária.

5. INTERVENÇÃO NO TREINO

No período do estágio, as várias etapas vencidas tiveram a sua preponderância para o enriquecimento pessoal, sendo a última de maior relevo. Inicialmente, sendo o responsável pelo aquecimento, procurei sempre oferecer aos jogadores uma ativação funcional completa de modo a preparar os jogadores para o treino, tal como, elevar as suas capacidades físicas. Isso possibilitou melhorar ou adquirir competências relativamente à facilidade de comunicação; à transmissão de feedbacks; à autonomia no treino; à pedagogia transferida. Um dos desafios encontrados foi oferecer aos guarda-redes um trabalho específico, na parte inicial do treino. O facto de, no início, existir trabalho específico, oferecido por um treinador, e terminar, houve o cuidado de incluir os guarda-redes no trabalho da equipa, proporcionando, exercícios que trabalhassem a sua posição. De salientar, que o tutor dava autonomia para iniciar o treino e ser responsável da equipa, o que me fez melhorar imenso.

Devido a uma observação cuidada, notou-se que os atletas de segundo ano demonstravam características mais competitivas e físicas. Os atletas de primeiro ano, com algumas exceções, que se foram revelando no decorrer da época, demonstravam ser menos maduros, com algumas lacunas a nível coordenativo, técnico e tático. Em conjunto com o tutor, foi feita uma adaptação dos atletas de primeiro ano a esses níveis, sempre procurando a sua evolução, não perdendo o foco da evolução dos restantes atletas. Tentou-se alimentar o empenho dos atletas ao máximo através de feedbacks ou

de exercícios que criassem um bom ambiente e competitividade saudável no grupo. Sem trabalho, não há evolução, e, procurou-se sempre que os atletas se mantivessem motivados e assíduos.

Em competição, tinha a liberdade de poder dar ideias juntamente com o tutor, ficando incumbido da linha defensiva, propondo alterações ou ajustes.

A gestão da equipa foi um grande desafio, devido às diferenças entre os atletas, especialmente dos diferentes anos. As diferenças de competitividade e habilidade juntamente com treinos mais específicos ou complexos criavam uma certa repreensão dos atletas mais velhos. Devido à sensibilidade da questão, a melhor forma de ação foi expor que todas as equipas não são perfeitas, nem há um jogador que faz tudo bem e que as lacunas das equipas são ultrapassadas com apoio, união, camaradagem e espírito de sacrifício.

Na fase da pandemia que assolou, não só o nosso país mas também a Europa, houve uma reformulação dos trabalhos tal como a adaptação à situação de confinamento. Em articulação com o orientador e o tutor ficou definido a realização de atividades para manter os atletas ativos e ligados à modalidade. Para tal, foram prescritos treinos virtuais (físicos e técnicos), com o intuito de os atletas não perderem as competências da modalidade, e também, mostrar uma vertente diferente aos jogadores como a observação de um jogo da equipa, preenchendo uma ficha de observação.

Recordo, com satisfação, os objetivos alcançados e a evolução dos atletas, especialmente do primeiro ano, uns com melhor evolução que outros, existindo um sabor amargo pelos que não atingiram o nível de desempenho exigido.

Todos os atletas merecem o meu elogio e agradecimento, pelo facto de me aceitarem de uma forma tão agradável, de se demonstrarem sempre disponíveis para aprenderem o conhecimento que possuo e por acima de tudo se terem revelado bons desportistas e bons seres humanos.

6. AVALIAÇÃO MORFO-FUNCIONAL

Seguindo um dos parâmetros do processo de estágio, procedeu-se ao cumprimento de diferentes testes físicos nos atletas, especificamente:

- a) **Teste de abdominais:** com os atletas em posição de decúbito dorsal, joelhos fletidos, pés assentes no chão e pernas ligeiramente afastadas, o procedimento consistiu em fletir o tronco, controladamente, como deslizar as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos ficarem sobre os joelhos. O teste implica a realização do número máximo de repetições;
- b) **Teste de flexões:** com os atletas em posição de prancha, braços em extensão, pés ligeiramente afastados (apoiados em pontas dos pés) e mãos debaixo dos ombros, o procedimento consistiu em fletir os cotovelos, até o ombro estar ao nível dos mesmos e o braço paralelo ao solo, criando ângulo de 90 graus entre braço e antebraço. O teste implica a realização do número máximo de repetições;
- c) **Salto em extensão:** com os atletas de pé, e pés à largura dos ombros, atrás de uma linha, o procedimento consistiu em fletir os joelhos e saltar em comprimento, com a ajuda dos braços para a impulsão. O teste implica a realização de dois saltos, registando o melhor resultado;
- d) **Senta e alcança:** com os atletas sentados e descalços, uma das pernas em extensão e a outra em flexão (com o pé bem assente no chão) alinhada com o joelho da perna em extensão, o procedimento consistiu em alcançar o ponto mais distante, durante 3 segundos, sem que uma das mãos chegue mais longe que a outra.

Nome	Perna esquerda (cm)	Perna direita (cm)	Flexões	Abdominais	Salto em extensão (cm)
M. Mendonça	25	26	28	44	170
T. Rocha	22	24	24	36	160
D. Vaz	30	30	36	51	179
R. Rodrigues	22	25	22	34	150
D. Almeida	24	25	29	39	161
V. Lourenço	20	22	29	48	169
M. Santiago	21	20	20	27	138
R. Matias	26	27	43	54	165
A. Cordeiro	22	21	25	43	158
J. Amarelo	19	19	17	20	139
A. Lobão	20	21	19	20	148
J. Almeida	19	20	27	38	147
R. Pires	19	21	25	50	168
G. Dias	23	22	37	35	167
A. Quelhas	26	24	20	30	149
S. Santos	28	29	37	49	171
L. Soares	27	26	33	35	166
D. Guerra	26	28	18	19	142
S. Relvas	23	24	18	22	145
Média	23,3	23,9	26,7	36,5	157,5

Tabela 7. Avaliação Morfo-funcional dos Atletas

Fonte: Elaboração Própria

Relacionando os valores do teste de salto em extensão da presente tabela, com os de referência apresentados por Ortega et al. (2011)², conclui-se que todos os atletas, à exceção de um, se encontram na zona saudável.

Para os restantes testes, usaram-se os valores de referência divulgados por Plowman (2014). A respeito da flexibilidade dos membros inferiores, confrontando com os valores de referência, há dois atletas que não se situam na zona saudável,

² A citação mencionada é referente a Ortega, Artero, Ruiz, España-Romero, Jiménez-Pavón, Vicente-Rodríguez, Moreno, Manios, Béghin, Ottevaere, Ciarapica, Sarri, Dietrich, Blair, Kersting, Molnar, González-Gross, Gutiérrez, Sjostrom & Castillo, 2011.

verificando-se ainda, que quatro atletas não possuem os valores referentes à zona saudável, num dos membros. Atendendo, aos valores das flexões de braços, a totalidade dos atletas revelam valores inerentes à zona saudável. Por último, três dos atletas não atingem os valores de referência da zona saudável, no teste de abdominais.

7. CONTROLO DE ASSIDUIDADE E TEMPO DE JOGO

Durante a época desportiva 2019/2020, existiu um controlo minucioso das presenças mensais e totais dos atletas da equipa de iniciados do NDS.


Na tabela seguinte, é indicada a assiduidade individual, tal como o total de presenças, perante as 83 unidades de treino realizadas, e a média de presença por mês.

Nomes								Nº TOTAL UT	TOTAL PRESENCAS	MÉDIA PRESENCAS MES
	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR			
M. Mendonça	11	14	11	8	11	9	3	83	67	<u>9,6</u>
D. Almeida	13	14	12	8	14	10	3	83	74	<u>10,6</u>
V. Lourenço	16	15	12	6	12	11	4	83	76	<u>10,9</u>
R. Matias	16	15	13	7	14	11	4	83	80	<u>11,4</u>
D. Guerra	15	14	7	8	13	8	3	83	68	<u>9,7</u>
G. Dias	14	13	5	4	14	8	2	83	60	<u>8,6</u>
J. Almeida	11	5	10	4	10	9	2	83	51	<u>7,3</u>
D. Vaz	11	15	10	8	13	9	4	83	70	<u>10,0</u>
A. Cordeiro	11	14	12	7	14	10	4	83	72	<u>10,3</u>
S. Relvas	12	8	9	1	8	6	1	83	45	<u>6,4</u>
R. Pires	13	14	13	8	15	10	3	83	76	<u>10,9</u>
S. Santos	15	13	10	5	12	11	2	83	68	<u>9,7</u>
T. Rocha	14	9	9	3	10	9	3	83	57	<u>8,1</u>
A. Lobão	14	12	4	5	9	7	0	83	51	<u>7,3</u>
D. Lopes	11	6	5	4	9	7	3	83	45	<u>6,4</u>
M. Santiago	10	9	6	1	2	7	0	83	35	<u>5,0</u>
R. Rodrigues	11	9	8	7	8	5	1	83	49	<u>7,0</u>
A. Quelhas	14	14	11	9	14	10	3	83	75	<u>10,7</u>
L. Soares	8	14	5	0	8	10	4	83	49	<u>7,0</u>
J. Amarelo	0	8	0	0	0	7	2	83	17	<u>2,4</u>
D. Fernandes				9	13	9	4	83	35	<u>8,8</u>

Tabela 8. Assiduidade dos Atletas

Fonte: Elaboração Própria

Para garantir uma certa justiça na participação competitiva de todos, foi controlado o tempo de jogo dos jogadores, privilegiando os objetivos da equipa, a evolução dos jogadores, as soluções para cada posição e o adversário. De seguida, apresenta-se a tabela com o tempo de jogo de cada atleta:



Número de minutos

Nomes							Tempo Jogo
	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	
<i>Martim Mendonça</i>	160	80	80	80	80	20	500
<i>Diogo Almeida</i>	160	320	160	240	320	80	1280
<i>Vasco Lourenço</i>	160	320	160	240	315	80	1275
<i>Rubem Matias</i>	160	320	140	210	320	80	1230
<i>Diogo Guerra</i>	40	0	20	40	13	5	118
<i>Guilherme Dias</i>	80	113	40	125	100	0	458
<i>João Almeida</i>	115	305	40	160	220	60	900
<i>Dinis Vaz</i>	0	240	80	80	240	60	700
<i>Afonso Cordeiro</i>	120	258	145	160	140	80	903
<i>Simão Relvas</i>	0	110	0	30	0	0	140
<i>Rui Pires</i>	160	311	145	190	240	80	1126
<i>Simão Santos</i>	160	317	145	200	320	80	1222
<i>Tiago Rocha</i>	0	0	0	90	0	0	90
<i>Afonso Lobão</i>	5	40	30	50	3	0	128
<i>Dinis Lopes</i>	80	160	80	120	315	80	835
<i>Manuel</i>	40	10	30	0	0	0	80
<i>Ruben Rodrigues</i>	130	240	150	240	134	20	914
<i>Afonso Quelhas</i>	0	108	95	95	40	0	338
<i>Leandro</i>	160	113	0	60	316	80	729
<i>Jorge</i>	0	0	0	0	0	0	0
<i>Diogo Fernandes</i>			130	200	300	80	710

Tabela 9. Minutos Realizados pelos Atletas

Fonte: Elaboração Própria

8. ATIVIDADES COMPLEMENTARES

8.1. Formações

No decorrer do percurso de estágio é fundamental absorver conhecimento sobre outras temáticas e para tal a presença em formações é fundamental.

Por organização da instituição NDS, participei em duas formações cumpridas em diferentes datas.

No dia 13 de dezembro de 2019, num projeto da FPF juntamente com a AFG, realizou-se no treino, a formação “Joga Limpo!”, explicitada pelo responsável distrital de integridade na AFG, Artur Lobão. A formação teve a promoção da integridade, lealdade e verdade desportiva tal como o objetivo de alertar os jovens atletas para a corrupção, viciação de jogos e resultados e apostas desportivas. Foi importante tocar nestes assuntos para criar um sentido de responsabilidade e justiça nos atletas.

No dia 18 de dezembro de 2019, realizou-se, no ATL do NDS, uma ação de formação sobre duas principais temáticas. A primeira temática, “ Bons hábitos de alimentação num atleta”, apresentado pelo nutricionista, Luís Matos, que ofereceu o seu conhecimento, prendeu-se em questões relacionadas sobre a boa alimentação de um jogador; cuidados a ter na alimentação; alimentos potenciadores de rendimento; hidratação; descanso relacionado com a alimentação e ideias de dietas. Na segunda temática, “Prevenção de lesões”, a mesma foi apresentada pelo enfermeiro de ortopedia, Carlos Pontinha, onde transmitiu a sua experiência relativamente a lesões traumáticas inerentes da modalidade e a forma elucidativa com que apresentou medidas preventivas e tratamentos/medidas a realizar no momento de uma lesão. Perante um público constituído por atletas, treinadores e encarregados de educação, os temas abordados revelaram serem benéficos para o aumento do conhecimento ao nível da saúde, com consequências diretas na saúde dos participantes.

8.2. Projeto

Como um dos requisitos do estágio, o projeto tinha o objetivo de realizar uma promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora. Infortunadamente, não foi possível realizar uma promoção verdadeiramente desportiva devido à pandemia que assolou o país. Portanto, após reformulação deste requisito, foi decidido redigir um manual de boas práticas direcionado aos pais/encarregados de educação dos jovens com quem partilhei o meu período de estágio. O objetivo vai de encontro a sensibilizar os pais/encarregados de educação, de forma a saberem agir em certas e determinadas situações e atividades do quotidiano, dos jovens e deles próprios.

REFLEXÃO FINAL

Este ponto do Relatório retrata o culminar de uma experiência ímpar, que através de todo o *know-how* recolhido durante o Estágio, e associado a todo o conhecimento teórico apreendido nos últimos anos do curso, me facilitou a encarar todas as vicissitudes de modo positivo.

Após o Estágio, que contou com a duração de aproximadamente dois semestres letivos, fica a convicção de dever cumprido, reconhecendo que os erros cometidos neste período fizeram parte do meu processo de aprendizagem ao nível pessoal e profissional. O apoio, a todos os níveis, do orientador e do tutor, tal como, de outros profissionais, revelou-se deveras importante, uma vez que, em consonância, me permitiram desenvolver os pontos mais fortes, melhorar significativamente as minhas limitações e superar os inúmeros obstáculos decorrentes do Estágio. Assim, os conhecimentos adquiridos no terreno, em paralelo com a experiência alcançada em contexto profissional, revelaram-se pontos fulcrais para o meu desenvolvimento nos diferentes domínios do treino desportivo. Na minha perspetiva pessoal e por *feedbacks* transmitidos por terceiros, considero ter cumprido positivamente todas as tarefas projetadas, ou seja, os objetivos a que me propus inicialmente.

Como se sabe, o futebol de formação suscita desafios que nos preparam para as adversidades do futuro, no entanto, com todo o apoio demonstrado por diversas entidades, existe a premente necessidade de saber ultrapassar os mesmos. Neste sentido, o Estágio materializa uma oportunidade única, dado que contribui para a capacidade de enfrentar as exigências futuras da profissão.

A autonomia creditada em mim durante o Estágio, enquanto treinador de uma equipa de iniciados, levou-me a usufruir da experiência na sua totalidade. Neste sentido, considero, no término do Estágio, que o meu modo de lidar com as diferentes circunstâncias do quotidiano futebolístico se alterou, reconhecendo que a confiança agora conquistada me permite disputar diferentes adversidades.

No que diz respeito às funções desenvolvidas, carece-me de gratular a oportunidade, única, de poder observar o crescimento dos atletas, desde o primeiro momento, até ao início da situação Pandémica que, infelizmente, veio por termo ao

campeonato.

Por fim, em suma, espero ter correspondido às expectativas de todos os envolvidos, uma vez que considero ter-me entregue de “corpo e alma” à causa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica. Um estudo de caso em Carlos Brito na equipa sénior do rio ave futebol clube*. Porto.
- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática*. Prime Books: Estoril.
- Bayer, C. (1987). *Técnica del balonmano: la formación del jugador*. Hispano Europea: Barcelona.
- Bloom, B.; Englehard, M.; Furst, E.; Hill, W. & Krathwohl, D. (1956). *Taxonomy of educational objectives: the classification of educational goals: Handbook I cognitive domain*, v. 16, p. 207, New York.
- Bloom, B.; Krathwohl, D.; Masia, B. (1974). *Taxonomia de objetivos educacionais: 2 domínio afetivo*. Globo: Porto Alegre.
- Bloom, B.; Englehard, M.; Furst, E.; Hill, W.; Krathwohl, D. (1977). *Taxonomia dos objetivos educacionais: 2 domínio afetivo*. 6th ed. Porto Alegre
- Castelo, J. (2003). *Futebol - Guia prático de exercícios de treino*. Visão e Contextos: Lisboa.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. FMH: Lisboa.
- Constantino, J. (2002). *Um novo rumo para o desporto: ainda a formação* (pp. 152-153). Livros Horizonte: Lisboa.
- Dave, R. (1970). *Developing and writing educational objectives* (Psychomotor levels pp. 33-34). in bloom's taxonomy - learning domain,. Disponível em: <http://www.businessballs.com.br>
- Garganta, J. (1991). *Planeamento e periodização do treino em futebol*, v.VII, n.42, p.196-200, Horizonte: Lisboa.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In: Graça, A.; Oliveira, J. (Eds.). *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. 3ªed. Centro de estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, p. 95-135, Porto.
- Leães, C. (2003). *Futebol: treinamento em espaço reduzido*. p. 92, Movimento: Porto Alegre.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no futebol: uma concepção para a formação*.

Edições APPACDM: Braga.

- Lewis, W.; Yates, R. & Gomolka, E. (1988). Applying cognitive educational objectives to business management cases. *Developments in Business Simulation & Experimental Exercises*, v.15, n. 2, p. 170-174
- Lima, T. (1988). *A formação desportiva dos jovens*. Revista Horizonte, v.25, pp. 21-26.
- Matveiev, L. (1977) *Periodización del entrenamiento deportivo*. Instituto Nacional de Educacion Fisica: Madrid.
- Matveiev, L. (1983). *Fundamentos do treino desportivo*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Mayer, R. (2002). *Rote versus meaningful learning. theory into practice*, v. 41, n. 4, p. 226-232
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol*. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma, Tese de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
- Mourinho, J. (2001). *Programação e periodização do treino em futebol*. In palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF.
- Navarro, F. (1996). *Curso: Treinamento em alto nível: modulo I e II*. Belo Horizonte: [s. n.]
- Oliveira, J. (1994). *Análise da evolução dos sistemas de jogo no futebol, a nível mundial e brasileiro*. 26f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro
- Ortega, F., Artero, E., Ruiz, J., España-Romero, V., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodriguez, G., Moreno, L., Manios, Y., Béghin, L., Ottevaere, C., Ciarapica, D., Sarri, K., Dietrich, S., Blair, S., Kersting, M., Molnar, D., González-Gross, M., Gutierrez, A., Sjostrom, M., Castillo, M. (2011). *Physical fitness levels among european adolescents: The Helena study*. 45(1), 20–29, British Journal of Sports Medicine.
- Platonov, V. (2008). *Tratado geral de treinamento desportivo*. Phorte: São Paulo.
- Plowman, S. (2014). *Muscular strength, endurance, and flexibility assessments*. In

- fitnessgram/activitygram reference guide. The Cooper Institute: Dallas, TX.
- Ribeiro, L. (2012). Futebol: Por uma história política da paixão do Brasil. *História: Questões & Debates*, Curitiba, n. 57, p. 15-43, jul./dez. Editora UFPR
- Silva, F. (1998). Planejamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In *Treinamento Desportivo – reflexões e experiências*. pp. 29 – 47. João Pessoa: Editora Universitária
- Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: to improve participation and performance in sport*. Sports Coach UK: Leeds.
- Tubino, M. & Moreira, S. (2003). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 13.ed, Shape: Rio de Janeiro.
- Vasconcelos, P. (2009). *Como redigir um relatório de estágio*. Porto.
- Zakharov, A. & Gomes, A. (1992). *Ciência do treinamento desportivo: aspectos teóricos e práticos da preparação do desportista, organização e planejamento do processo do treino, controle da preparação do desportista*. Grupo Palestra Sport: Rio de Janeiro.

ANEXOS

ANEXO 1
(Figuras)



Figura 11. Níveis do Domínio Cognitivo

Fonte: Adaptado de Bloom et al. (1956)

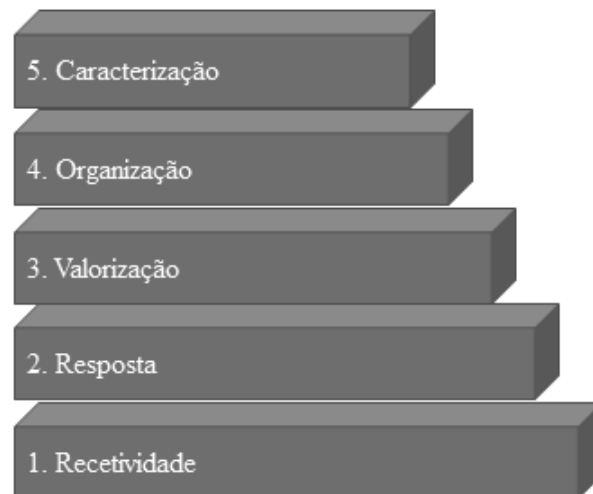


Figura 12. Níveis Domínio Afetivo

Fonte: Adaptado de Bloom et al. (1977)



Figura 13. Níveis do Domínio Psicomotor

Fonte: Adaptado de Dave (1970)

ANEXO 2
(Microciclo)



Núcleo Desportivo e Social

Microciclo N°9		Semana de 29 de Outubro a 1 de Novembro						
T.Parcial	T. Total	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8' a 10'	10'	Folga	Aquecimento	Folga	Aquecimento	Aquecimento	Jogo	Folga
10' a 15'	25'		Circuito de resistência		Jogo reduzido/ Ocupação de espaços/ Passe e desmarcação	Circuito de velocidade		
35'	60'		Exercícios técnicos / exercícios de posse de bola		Situações de ataque/ Organização ofensiva	Organização defensiva / Ofensiva / Finalização		
20'	80'		Finalização		Finalização	Jogo formal com ajustes táticos		
10'	90'		Alongamentos e retorno à calma		Alongamentos e retorno à calma	Alongamentos e retorno à calma		

ANEXO 3
(Calendário de Jogos)



PROGRAMA DE JOGOS

CAMP. D. INICIADOS - 2019-2020

FASE UNICA

FASE UNICA

Jornada: 1 - 19/10/2019

Jornada: 12 - 08/02/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.001.0	19/10/2019 - 15:00	3053 - SC Celoricense	2833 - GCR Casal Cinza	08/02/2020 - 15:00	115.06.067.0
115.06.002.0	19/10/2019 - 15:00	3084 - SC Mada	770 - GD Vila Nova Foz Coa	08/02/2020 - 15:00	115.06.068.0
115.06.003.0	19/10/2019 - 15:00	5236 - Sela FC	1395 - UD Os Pinhalenses	08/02/2020 - 15:00	115.06.069.0
115.06.004.0	19/10/2019 - 15:00	5150 - Guarda UD	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	08/02/2020 - 15:00	115.06.070.0
115.06.005.0	19/10/2019 - 15:00	2509 - Núcleo Desp. Social	1115 - SC Vilar Formoso	08/02/2020 - 15:00	115.06.071.0
115.06.006.0	19/10/2019 - 15:00	68 - AD Fornos Algodres	760 - GD Trancoso	08/02/2020 - 15:00	115.06.072.0

Jornada: 2 - 26/10/2019

Jornada: 13 - 15/02/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.007.0	26/10/2019 - 15:00	2833 - GCR Casal Cinza	68 - AD Fornos Algodres	15/02/2020 - 15:00	115.06.073.0
115.06.008.0	26/10/2019 - 15:00	770 - GD Vila Nova Foz Coa	3053 - SC Celoricense	15/02/2020 - 15:00	115.06.074.0
115.06.009.0	26/10/2019 - 15:00	1395 - UD Os Pinhalenses	3084 - SC Mada	15/02/2020 - 15:00	115.06.075.0
115.06.010.0	26/10/2019 - 15:00	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	5236 - Sela FC	15/02/2020 - 15:00	115.06.076.0
115.06.011.0	26/10/2019 - 15:00	1115 - SC Vilar Formoso	5150 - Guarda UD	15/02/2020 - 15:00	115.06.077.0
115.06.012.0	26/10/2019 - 15:00	760 - GD Trancoso	2509 - Núcleo Desp. Social	15/02/2020 - 15:00	115.06.078.0

Jornada: 3 - 02/11/2019

Jornada: 14 - 29/02/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.013.0	02/11/2019 - 15:00	2833 - GCR Casal Cinza	770 - GD Vila Nova Foz Coa	29/02/2020 - 15:00	115.06.079.0
115.06.014.0	02/11/2019 - 15:00	3053 - SC Celoricense	1395 - UD Os Pinhalenses	29/02/2020 - 15:00	115.06.080.0
115.06.015.0	02/11/2019 - 15:00	3084 - SC Mada	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	29/02/2020 - 15:00	115.06.081.0
115.06.016.0	02/11/2019 - 15:00	5236 - Sela FC	1115 - SC Vilar Formoso	29/02/2020 - 15:00	115.06.082.0
115.06.017.0	02/11/2019 - 15:00	5150 - Guarda UD	760 - GD Trancoso	29/02/2020 - 15:00	115.06.083.0
115.06.018.0	02/11/2019 - 15:00	68 - AD Fornos Algodres	2509 - Núcleo Desp. Social	29/02/2020 - 15:00	115.06.084.0

Jornada: 4 - 09/11/2019

Jornada: 15 - 07/03/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.019.0	09/11/2019 - 15:00	770 - GD Vila Nova Foz Coa	68 - AD Fornos Algodres	07/03/2020 - 15:00	115.06.085.0
115.06.020.0	09/11/2019 - 15:00	1395 - UD Os Pinhalenses	2833 - GCR Casal Cinza	07/03/2020 - 15:00	115.06.086.0
115.06.021.0	09/11/2019 - 15:00	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	3053 - SC Celoricense	07/03/2020 - 15:00	115.06.087.0
115.06.022.0	09/11/2019 - 15:00	1115 - SC Vilar Formoso	3084 - SC Mada	07/03/2020 - 15:00	115.06.088.0
115.06.023.0	09/11/2019 - 15:00	760 - GD Trancoso	5236 - Sela FC	07/03/2020 - 15:00	115.06.089.0
115.06.024.0	09/11/2019 - 15:00	2509 - Núcleo Desp. Social	5150 - Guarda UD	07/03/2020 - 15:00	115.06.090.0



PROGRAMA DE JOGOS

CAMP. D. INICIADOS - 2019-2020

FASE UNICA

FASE UNICA

Jornada: 5 - 16/11/2019

Jornada: 16 - 14/03/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.025.0	16/11/2019 - 15:00	770 - GD Vila Nova Foz Coa	1395 - UD Os Pinhalenses	14/03/2020 - 15:00	115.06.091.0
115.06.026.0	16/11/2019 - 15:00	2833 - GCR Casal Cinza	3625 - Ass. Gaudella ED Gouvêa	14/03/2020 - 15:00	115.06.092.0
115.06.027.0	16/11/2019 - 15:00	1053 - SC Celoricense	1115 - SC Vilar Formoso	14/03/2020 - 15:00	115.06.093.0
115.06.028.0	16/11/2019 - 15:00	1084 - SC Mada	760 - GD Trancoso	14/03/2020 - 15:00	115.06.094.0
115.06.029.0	16/11/2019 - 15:00	5216 - Sela FC	2509 - Núcleo Desp. Social	14/03/2020 - 15:00	115.06.095.0
115.06.030.0	16/11/2019 - 15:00	68 - AD Fornos Algodres	5150 - Guarda UD	14/03/2020 - 15:00	115.06.096.0

Jornada: 6 - 23/11/2019

Jornada: 17 - 21/03/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.031.0	23/11/2019 - 15:00	1395 - UD Os Pinhalenses	68 - AD Fornos Algodres	21/03/2020 - 15:00	115.06.097.0
115.06.032.0	23/11/2019 - 15:00	3625 - Ass. Gaudella ED Gouvêa	770 - GD Vila Nova Foz Coa	21/03/2020 - 15:00	115.06.098.0
115.06.033.0	23/11/2019 - 15:00	1115 - SC Vilar Formoso	2833 - GCR Casal Cinza	21/03/2020 - 15:00	115.06.099.0
115.06.034.0	23/11/2019 - 15:00	760 - GD Trancoso	1053 - SC Celoricense	21/03/2020 - 15:00	115.06.100.0
115.06.035.0	23/11/2019 - 15:00	2509 - Núcleo Desp. Social	1084 - SC Mada	21/03/2020 - 15:00	115.06.101.0
115.06.036.0	23/11/2019 - 15:00	5150 - Guarda UD	5216 - Sela FC	21/03/2020 - 15:00	115.06.102.0

Jornada: 7 - 07/12/2019

Jornada: 18 - 28/03/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.037.0	07/12/2019 - 15:00	1395 - UD Os Pinhalenses	3625 - Ass. Gaudella ED Gouvêa	28/03/2020 - 15:00	115.06.103.0
115.06.038.0	07/12/2019 - 15:00	770 - GD Vila Nova Foz Coa	1115 - SC Vilar Formoso	28/03/2020 - 15:00	115.06.104.0
115.06.039.0	07/12/2019 - 15:00	2833 - GCR Casal Cinza	760 - GD Trancoso	28/03/2020 - 15:00	115.06.105.0
115.06.040.0	07/12/2019 - 15:00	1053 - SC Celoricense	2509 - Núcleo Desp. Social	28/03/2020 - 15:00	115.06.106.0
115.06.041.0	07/12/2019 - 15:00	1084 - SC Mada	5150 - Guarda UD	28/03/2020 - 15:00	115.06.107.0
115.06.042.0	07/12/2019 - 15:00	68 - AD Fornos Algodres	5216 - Sela FC	28/03/2020 - 15:00	115.06.108.0

Jornada: 8 - 14/12/2019

Jornada: 19 - 04/04/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO	
115.06.043.0	14/12/2019 - 15:00	3625 - Ass. Gaudella ED Gouvêa	68 - AD Fornos Algodres	04/04/2020 - 15:00	115.06.109.0
115.06.044.0	14/12/2019 - 15:00	1115 - SC Vilar Formoso	1395 - UD Os Pinhalenses	04/04/2020 - 15:00	115.06.110.0
115.06.045.0	14/12/2019 - 15:00	760 - GD Trancoso	770 - GD Vila Nova Foz Coa	04/04/2020 - 15:00	115.06.111.0
115.06.046.0	14/12/2019 - 15:00	2509 - Núcleo Desp. Social	2833 - GCR Casal Cinza	04/04/2020 - 15:00	115.06.112.0
115.06.047.0	14/12/2019 - 15:00	5150 - Guarda UD	1053 - SC Celoricense	04/04/2020 - 15:00	115.06.113.0
115.06.048.0	14/12/2019 - 15:00	5216 - Sela FC	1084 - SC Mada	04/04/2020 - 15:00	115.06.114.0



PROGRAMA DE JOGOS

CAMP. D. INICIADOS - 2019-2020

FASE UNICA

FASE UNICA

Jornada: 9 - 11/01/2020

Jornada: 20 - 18/04/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
115.06.049.0	11/01/2020 - 15:00	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	1115 - SC Villar Formoso	115.06.115.0
115.06.050.0	11/01/2020 - 15:00	1395 - UD Os Pinhalenses	760 - GD Trancoso	115.06.116.0
115.06.051.0	11/01/2020 - 15:00	770 - GD Vila Nova Foz Coa	2509 - Núcleo Desp. Social	115.06.117.0
115.06.052.0	11/01/2020 - 15:00	2833 - GCR Casal Cinza	5150 - Guarda UD	115.06.118.0
115.06.053.0	11/01/2020 - 15:00	3053 - SC Celoricense	5236 - Sela FC	115.06.119.0
115.06.054.0	11/01/2020 - 15:00	68 - AD Formos Algodres	3084 - SC Mada	115.06.120.0

Jornada: 10 - 18/01/2020

Jornada: 21 - 25/04/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
115.06.055.0	18/01/2020 - 15:00	68 - AD Formos Algodres	1115 - SC Villar Formoso	115.06.121.0
115.06.056.0	18/01/2020 - 15:00	760 - GD Trancoso	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	115.06.122.0
115.06.057.0	18/01/2020 - 15:00	2509 - Núcleo Desp. Social	1395 - UD Os Pinhalenses	115.06.123.0
115.06.058.0	18/01/2020 - 15:00	5150 - Guarda UD	770 - GD Vila Nova Foz Coa	115.06.124.0
115.06.059.0	18/01/2020 - 15:00	5236 - Sela FC	2833 - GCR Casal Cinza	115.06.125.0
115.06.060.0	18/01/2020 - 15:00	3084 - SC Mada	3053 - SC Celoricense	115.06.126.0

Jornada: 11 - 25/01/2020

Jornada: 22 - 02/05/2020

JOGO	DATA	CLUBES	DATA	JOGO
115.06.061.0	25/01/2020 - 15:00	1115 - SC Villar Formoso	760 - GD Trancoso	115.06.127.0
115.06.062.0	25/01/2020 - 15:00	3625 - Ass. Gaudella ED Gouveia	2509 - Núcleo Desp. Social	115.06.128.0
115.06.063.0	25/01/2020 - 15:00	1395 - UD Os Pinhalenses	5150 - Guarda UD	115.06.129.0
115.06.064.0	25/01/2020 - 15:00	770 - GD Vila Nova Foz Coa	5236 - Sela FC	115.06.130.0
115.06.065.0	25/01/2020 - 15:00	2833 - GCR Casal Cinza	3084 - SC Mada	115.06.131.0
115.06.066.0	25/01/2020 - 15:00	3053 - SC Celoricense	68 - AD Formos Algodres	115.06.132.0

ANEXO 4
(Projeto de Estágio)

Manual de Boas Práticas Covid – 19

Medidas Preventivas

Sabendo que a transmissão de SARS-CoV-2 é através de gotículas inaladas ou superfícies infetadas, é importante seguir certos cuidados para evitar a propagação da COVID – 19:

- Distanciamento entre pessoas;
- Utilização de equipamentos de proteção;
- Higiene pessoal;
- Higiene ambiental;
- Monitorização de sintomas

A auto consciencialização destas medidas fará impacto importante no combate à doença.

Distanciamento

As medidas para o distanciamento são das mais eficazes para a diminuição da transmissão.

Deve-se:

- Guardar uma distância de 1,5 – 2 metros entre cada indivíduo;
- Evitar contacto com pessoas que apresentem sintomas da COVID – 19;
- Trabalhar a partir de casa, se for possível;
- Utilizar, preferencialmente, serviços telefónicos ou digitais para contactar outros serviços (supermercados, farmácias, restaurantes, etc);
- Na necessidade de cuidados médicos, utilizar serviços telefónicos ou digitais para contactar os serviços de saúde.

Não se deve:

- Partilhar artigos pessoais;
- Frequentar locais movimentados;
- Contactar desnecessariamente;
- Participar ou promover em eventos que reúnam muitas pessoas.

Equipamento de Proteção

O equipamento de proteção individual representa a barreira protetora, com o intuito de evitar o contato com o vírus. Alguns dos equipamentos que podem ser usados para proteção individual são máscaras, respiradores, óculos, luvas, bata, entre outros.

- **Máscara:** a sua utilização permite que o utilizador proteja os que o rodeiam e o ambiente. Apesar disso, a sua eficácia revela-se quando combinada com outras medidas de prevenção, como a lavagem das mãos, distanciamento e etiqueta respiratória.
- **Viseira:** equipamento que evita a projeção de partículas sólidas e líquidas, que envolve a face. Todavia, não garantem proteção respiratória. Apenas serve para proteger o utilizar de partículas expelidas por alguém em proximidade.

Quem deve utilizar máscara?

- Profissionais de saúde;
- Pessoas com COVID-19;
- Pessoas com sintomas de infeção respiratória como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Cuidadores de pessoas com COVID-19;
- Pessoas no interior de instituições de saúde;
- Pessoas com estados de imunossupressão;
- Pessoas com doenças crónicas;

- Idosos (mais de 65 anos de idade);
- Profissionais com elevado risco de exposição;
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas.

Desde o dia 3 de maio, é obrigatório o uso de máscaras para o acesso ou permanência em:

- Espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços;
- Serviços e edifícios de atendimento ao público;
- Estabelecimentos de ensino e creches pelos funcionários docentes e não docentes e pelos alunos maiores de seis anos;
- Transportes coletivos de passageiros.

Ao utilizar a máscara, deve seguir os seguintes passos:

1. Higienizar as mãos antes de colocar a máscara (usar água ou sabão ou solução à base de álcool);
 2. Verificar qual o lado correto para colocar na cara;
 3. Prender à cabeça através dos atilhos dando um laço em cada um, sem cruzar;
 4. Ajustar a banda flexível no nariz;
 5. Certificar o ajuste da máscara à face;
 6. Evitar tocar na máscara, enquanto colocada;
 7. Não retirar a máscara para falar, tossir ou espirrar;
 8. Substituir a máscara por outra caso esteja húmida, higienizando as mãos entre essa tarefa;
 9. Retirar a máscara através dos atilhos, a partir da parte de trás;
 10. Descartar a máscara de imediato no lixo;
 11. Higienizar as mãos, após a remoção da máscara.
- **Luvas:** não é recomendado a utilização de luvas na comunidade. Uma

utilização incorreta poderá elevar o risco de transmissão da doença. Só é recomendada a utilização, em casos de manipulação de alimentos, lavagem de roupa ou desinfeção de superfícies contaminadas.

Passos na utilização de luvas:

1. Higienizar as mãos antes de colocar as luvas (usar água ou sabão ou solução à base de álcool);
2. Retirar a primeira luva da caixa pela região do pulso;
3. Colocar a primeira luva puxando a região do pulso;
4. Retirar a segunda luva pela região do pulso;
5. Colocar a segunda luva pela parte externa da região do pulso, a modo de evitar contacto com o braço;
6. Quando colocadas evitar o contacto com superfícies desnecessárias.

Medidas de Higiene Pessoal

As mãos revelam-se uma fonte fácil de transmissão da doença, devido ao contacto com superfícies ou objetos contaminados, que em conjunto com o contacto nas mucosas do nariz, olhos e boca, permite a entrada do vírus no organismo.

Higiene das mãos:

- Regular – lavar frequentemente as mãos durante o dia e se se justificar;
- Cuidada – lavar as mãos num período de pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente palmas, dorso, dedos e pulso;
- Sem acessórios – remover qualquer tipo de acessório (anéis, pulseiras, relógios);
- Com água e sabão – o vírus é facilmente removido através deste processo.

Lavagem das mãos:

- Molhar as mãos;
- Aplicar sabão suficiente;
- Esfregar as palmas das mãos, uma na outra;
- Palma com palma, com os dedos entrelaçados;
- Esfregar um dos polegares em sentido rotativo, entrelaçado na palma contrária e vice versa;
- Esfregar rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa;
- Esfregar o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa;
- Enxaguar as mãos com água;
- Secar bem as mãos.

Etiqueta Respiratória:

- Tapar – quando tossir ou espirrar, cobrir a boca com um lenço ou com o braço;
- Descartar – após utilização do lenço, deitar imediatamente no lixo;
- Lavar – após descartar o lenço, lavar de imediato as mãos ou o braço.

Medidas de Higiene Ambiental

Deve-se reforçar os encargos da higiene ambiental. Os locais ou materiais potencialmente contaminados pelo vírus devem ser limpos e desinfetados.

Desinfecção Doméstica:

A lixívia é um desinfetante, cujas propriedades revelam ser eficiente na eliminação do vírus. Contudo, deve ser utilizada cuidadosamente:

- Deve ser diluída em água fria;

- Ao aplicar lixívia, deve abrir as janelas para arejar e renovar o ar, para evitar a inalação de lixívia;
- É importante a sua utilização em locais com presença de uma pessoa com COVID – 19;

Qualquer superfície de contacto pode ser veículo de contágio. Portanto deve-se:

- Limpar e descontaminar as zonas de contacto frequente;
- Áreas de confeção de alimentos e instalações sanitárias devem ser, regularmente, descontaminadas;
- Limpar sempre no sentido de cima para baixo e do mais limpo para o mais sujo;
- Começar a lavar com detergente de uso doméstico e seguidamente aplicar lixívia diluída em água, com atuação de 10 minutos;
- No caso dos telemóveis, verificar, segundo o fabricante, a utilização de toalhetas humedecidas em detergente ou álcool;
- Quanto maior a frequência de utilização, maior as vezes de descontaminação.

Lavagem de Roupa:

Apesar das incertezas quanto à duração de sobrevivência do vírus na roupa, são, ainda assim, necessários certos cuidados.

Só em certos casos se deve descontaminar a roupa:

- Doente com COVID – 19;
- Cuidador de pessoas infetadas;
- Profissional de saúde;
- Pessoas que possam ter estado em contacto com pessoas ou superfícies contaminadas.

Nesses casos é recomendado:

- Evitar sacudir a roupa suja;
- Ler as indicações na etiqueta da roupa;
- Lavar na maior temperatura possível (60° C durante 30 minutos);

Caso não seja possível a lavagem em altas temperaturas, usar um produto desinfetante próprio para roupa.

Sistemas de Ventilação e Ar Condicionado:

Nos espaços fechados é recomendado a abertura de janelas e portas para tornar o ambiente limpo, seco e ventilado. Nessa impossibilidade, deve-se assegurar o eficiente funcionamento do sistema de ventilação:

- Manter os locais ventilados;
- No caso de usar sistema de ventilação de ar forçado, assegurar que o ar é diretamente do exterior (não usar a função de recirculação de ar);
- Limpar e desinfetar os sistemas de ventilação, periodicamente;
- Desligar a função de desumidificação;
- Desinfetar o reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

Alimentação

Planear e comprar alimentos

É necessário um comportamento responsável e sem exageros quando se compram alimentos.

Planear:

Antes da realização das compras de alimentos é importante fazer um planeamento:

- Organizar uma lista de compras;

- Para a organização da lista de compras deve:

- Verificar os alimentos que possui em casa;
- Verificar a capacidade de armazenamento (refrigeração e congelação);
- Planear refeições;
- Incluir alimentos saudáveis

- Comprar o que é necessário, sem exageros.

Cuidados no momento da compra

- Cumprir a lista de compras;
- Escolher alimentos com maior validade;
- Garantir que as compras têm equilíbrio entre alimentos de diferentes durabilidades;
- Comprar alimentos de valor nutricional elevado;
- Preferir produtos frescos;
- Precauções de forma a evitar a infeção:
 1. Não manusear alimentos que não pretende comprar;
 2. Assegurar distância de segurança;
 3. Evitar tocar na boca, nariz e olhos;
 4. Higienização prévia e após as compras;
 5. Medidas de etiqueta respiratória.

Alimentos a que se deve dar preferência

Para a escolha dos alimentos deve-se considerar a capacidade de armazenamento, como a preferência de cada um.

Cereais e derivados e tubérculos:~

Comprar pão é uma boa opção, se no domicílio for possível armazenar (congelar)

Cereais de pequeno-almoço devido à boa durabilidade e riqueza nutricional

Hortícolas e fruta:

Escolher os produtos de maior durabilidade, tal como privilegiar os produtos frescos.

Nas hortícolas distinguem-se a cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão-verde e alho. O tomate e hortícolas de folha verde podem ser adquiridos mas consumidos nos primeiros dias.

A fruta como a maçã, pêra, laranja e tangerina são as frutas mais duráveis e que se devem preferir.

Carne, pescado e ovos:

Dar ênfase aos ovos por apresentarem durabilidade e riqueza nutricional.

O peixe pode ser adquirido congelado ou fresco, sendo que o fresco se deve consumir ao final de 3 dias. As conservas de peixe são também, uma boa alternativa.

A carne fresca é de igual modo ao peixe.

Leguminosas:

Possuem proteínas de grande quantidade, sendo alternativas à carne e ao peixe.

Feijão, grão, ervilhas, lentilhas, etc, em conserva ou secas são ótimas opções.

Laticínios:

Leite e iogurtes, considerando sempre a capacidade de armazenamento no frio.

Há produtos não referidos que podem ser considerados como:

Frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs)

Boa opção para snack, por possuírem grande densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas e minerais.

Outros produtos alimentares (café, compotas, etc)

Alimentação Saudável durante o COVID – 19

- **Comer mais fruta e hortícolas**

Sopa de hortícolas e 3 peças de fruta é o ideal.

- **Beber água no decorrer do dia**

Beber por dia 1,5L de água para manter a hidratação

- **Consumir leguminosas**

- **Manter a rotina de refeições diárias**

- **Aproveitar para cozinhar saudável com a família**

Passando mais tempo em casa, é uma boa oportunidade de ensinar os mais novos

- **Alimentação completa, variada e equilibrada, tendo por base a Roda dos Alimentos**

Cuidados na preparação, confecção e consumo dos alimentos

- Lavagem frequente e prolongada das mãos;
- Desinfecção da bancada de trabalho e mesas;
- Evitar contaminação entre alimentos crus e cozinhados;
- Cozinhar e "empratar" a comida a temperaturas apropriadas;
- Lavar adequadamente os alimentos crus;
- Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confecção e consumo.
- Durante a preparação, confecção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.

Atividade Física

Diminuir a atividade física e aumentar um comportamento sedentário nestes tempos de distanciamento social prejudica a saúde. Recomenda-se manter a atividade física seja em casa ou fora, com as devidas precauções.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) diz ser recomendáveis 30 minutos de atividade física moderada.

Em casa:

- Andar o mais possível pela casa;
- Realizar atividades domésticas;
- Dançar;
- Realizar exercícios com o apoio de cadeiras, garrafas de água ou com o peso do próprio corpo;
- Realizar atividades lúdicas
- Evitar ficar mais de 30 minutos de sentado ou deitado;
- Ao trabalhar/estudar no computador, alternar a posição entre sentado e de pé;

- Atividades que estimulem cognitivamente o organismo.

Fora de casa:

- Privilegiar espaços com poucas pessoas e manter distanciamento físico de 3 metros entre praticantes;
- Garantir limpeza e higienização de equipamentos ou materiais públicos;
- Evitar utilização de balneários, instalações sanitárias e bebedouros;
- Não partilhar materiais.