

LIVRO DE RESUMOS

2.º Fórum REDESPP **DESPORTO**

*Redes de Desporto nos Politécnicos
Ensino, Investigação, Intervenção
Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida
Cooperação e Partilha*



EDITORES

João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro,
Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

REDESPP e IPLEIRIA
5 e 6 de novembro de 2018

Ficha Técnica

Título: Livro de Atas do 2.º Fórum REDESPP – DESPORTO

- Redes de Desporto nos Politécnicos
- Ensino, Investigação, Intervenção
- Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida
- Cooperação e Partilha

Autoria: REDESPP - Rede de Escolas do Ensino Superior Politécnico com Formação em Desporto

Edição: REDESPP e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria

Editores: João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro, Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

Data: 5 e 6 de novembro de 2018

ISBN: 978-989-8797-27-8

Índice

2	1. Ficha Técnica
8	2. Nota Introdutória
12	3. Organização do Fórum
12	3.1. Comissão Organizadora
12	3.2. Comissão de Honra
12	3.3. Comissão Científica
13	4. Programa
15	5. Conferências Plenárias
16	5.1. Sports related disciplines in Higher Education: insights into teaching and research
17	5.2. Multidimensionalidade e fatores de treino desportivo
19	5.3. Formação de treinadores de desporto e ensino superior
20	6. Comunicações
21	6.1. Atividade Física, Bem-Estar e Saúde
21	6.1.1. Efeitos do treino da força explosiva em mulheres idosas
23	6.1.2. Os primeiros passos da alfabetização motora
24	6.1.3. Efeito de um programa de treino com peso corporal na aptidão física de elementos policiais
25	6.1.4. Níveis de atividade física de estudantes do ensino superior da região centro de Portugal
26	6.1.5. A caminhar para a escola
27	6.1.6. Conteúdo dos objetivos para a prática de atividade física e o impacto no bem-estar subjetivo
28	6.1.7. Impacto do treino com bosu® balance trainer no equilíbrio postural, força e recrutamento neuromuscular em jovens adultos universitários
29	6.1.8. Literacia e promoção da saúde em crianças do pré-escolar
30	6.1.9. Importância atribuída no fitness: perceção dos praticantes de acordo com o género
31	6.1.10. Prevalência da asma em alunos do 2º e 3º ciclos e secundário dos concelhos de paços de ferreira, paredes e penafiel
33	6.1.11. Estudo dos efeitos de um programa de 12 semanas de iniciação à patinagem, no equilíbrio de jovens adultos
34	6.1.12. Hábitos de prática de atividade física e desportiva dos estudantes do 1º ano do instituto politécnico de coimbra no ano letivo 2017-2018
35	6.1.13. Competência motora e sua relação com a capacidade funcional em jovens adultos
36	6.1.14. Fatores influenciadores na escolha de treino personalizado – estudo realizado na cidade de Viseu
37	6.1.15. Projeto Olympics4all
38	6.1.16. Iniciativas inovadoras para a promoção da função física e cognitiva dos idosos: o caso do projeto euroage
40	6.1.17. Motivação para a prática do exercício físico: história de um projeto de investigação
41	6.1.18. Promoção da atividade física em raparigas
42	6.1.19. Atividade física e imagem corporal no ensino superior
43	6.1.20. Ensino superior: a última oportunidade para a promoção estruturada da atividade física?
44	6.1.21. Valores normativos do motor competence assessment (mca): dos 3 aos 22 anos de idade
45	6.1.22. Atividade física, morfologia, maturidade, adesão à dieta mediterrânica, aptidão física e desempenho académico em alunos dos 8 aos 16 anos

- 46** 6.1.23. PAFE - programa de atividade física para estudantes do ipleiria
- 48** 6.1.24. PAFL - programa de atividade física laboral
- 49** 6.1.25. Impacto de um programa de treino funcional na aptidão física em bombeiros
- 50** 6.1.26. Teenpower: programa interdisciplinar, com utilização de plataforma interativa, de promoção de comportamentos saudáveis e prevenção do sedentarismo e da obesidade
- 51** 6.1.27. Alimentação, estilos de vida, prática desportiva, composição corporal e competência moto-ra em crianças do ensino pré-escolar e 1.º ceb (formiga - montemor-o-velho)
- 52** 6.1.28. Atividade física e diabetes: treino intervalado vigoroso e treino contínuo moderado
- 53** 6.1.29. A importância do desporto na perspetiva do grupo de investigação inclusiva da appacdm de castelo branco
- 54** 6.1.30. Desporto adaptado na appacdm de castelo branco- desporto de todos e para todos
- 55** 6.1.31. Gente em movimento: programa de atividade física sénior do concelho de serpa
- 56** 6.1.32. Aqui, nós fazemos assim
- 57** 6.1.33. Impacto do exercício em adolescentes obesos: estudo de intervenção
- 58** 6.1.34. A avaliação e prescrição do exercício num programa de intervenção na comunidade em idade sénior
- 60** 6.1.35. Envelhecimento, aptidão física e qualidade de vida dos idosos participantes no projeto gmove+
- 61** 6.1.36. Qualidade de vida, saúde mental e os níveis de cortisol sanguíneo em população idosa
- 62** 6.1.37. Programa de caminhada como intervenção terapêutica no controlo da diabetes mellitus tipo 2 em adultos mais velhos
- 63** **6.2. Educação Física e Desporto na Escola**
- 63** 6.2.1. Ultimate Frisbee – um projeto de implementação Nas Escolas, com apoio do Desporto Escolar
- 64** 6.2.2. Uaare: unidade de apoio ao alto rendimento na escola. Conciliar sucesso desportivo e escolar em português – ensino básico e secundário
- 65** 6.2.3. Resultados da aplicação de um programa de treino funcional em alunos do ensino secundário
- 66** 6.2.4. O desenvolvimento profissional e a formação contínua de professores de educação física - o papel das instituições de ensino superior
- 67** 6.2.5. Como promover o desenvolvimento positivo através da educação física? Reflexões sobre a implementação do projeto score
- 68** 6.2.6. Influência do treino concorrente na melhoria da capacidade aeróbia em raparigas pré-pubertárias
- 70** 6.2.7. O diálogo intercultural no jogo do beto de serpins – expressões emocionais de bem-estar/mal-estar/ambivalência relacional em estudantes do ensino básico português
- 71** 6.2.8. Bridge: promoção de jogos e desportos tradicionais europeus, uma ponte para o diálogo intercultural - estágios de desenvolvimento na realidade portuguesa
- 72** 6.2.9. No microcosmo dos insectos a experiência com a cooperatividade
- 73** 6.2.10. A capoeira na escola
- 74** 6.2.11. A participação da esecb no programa “hochschuldialog mit südeuropa” (2013-2017)
- 75** 6.2.12. Karatê, mais que uma arte marcial
- 76** **6.3. Formação para as Profissões do Desporto**
- 76** 6.3.1. Mestrado em pedagogia do desporto - um projeto, um desafio
- 78** 6.3.2. Formação em desporto: a voz dos estudantes sobre o impacto de pedagogias ativas
- 79** 6.3.3. Formação de profissionais em desporto adaptado
- 80** 6.3.4. Segurança e lesões desportivas no pedestrianismo
- 81** 6.3.5. Projeto de consórcio para um programa de doutoramento em ciências do desporto
- 82** 6.3.6. Da teoria à prática: estágio curricular no desporto adaptado
- 83** 6.3.7. Integrar a atividade física para a saúde na formação dos treinadores - projeto speech

- 84** 6.3.8. Curso técnico superior profissional em desportos de natureza – escola superior de educação do instituto politécnico de setúbal
- 85** 6.3.9. Segurança em desportos de montanha. Perceção dos fatores de risco no canyoning
- 86** 6.3.10. Referenciais para a formação em exercício e saúde nas licenciaturas e mestrados em desporto
- 87** **6.4. Desporto, Lazer e Turismo**
- 87** 6.4.1. Galhofa - a tradição com futuro
- 89** 6.4.2. Desportos de natureza: análise das organizações promotoras e da formação dos técnicos
- 91** 6.4.3. Contribuição da ciência para os trilhos da serra da estrela: o projeto trails4health
- 92** 6.4.4. Estudo observacional entre praticantes na modalidade de ultimate frisbee relativamente à avaliação do espírito desportivo através da folha do sotg (spirit of the game). Diferenças entre género e experiência
- 93** 6.4.5. Comparação de fatores motivacionais entre a prática do desporto de natureza e aventura competitiva e de lazer
- 95** 6.4.6. Qualidade dos serviços das empresas de turismo ativo em Portugal
- 96** 6.4.7. Projeto “one and all” – praia do ouro, sesimbra
- 97** 6.4.8. Outdoor sports euro’meet 2019
- 99** **6.5. Treino Desportivo**
- 99** 6.5.1. Tripela, o percurso de uma nova modalidade desportiva
- 100** 6.5.2. Análise da assimetria na queda lateral em jovens guarda-redes de futebol – variação associada ao nível competitivo
- 102** 6.5.3. Coordenação motora e agilidade em atletas de competição sub-9
- 103** 6.5.4. Do funtebol ao futebol. Formação desportiva
- 104** 6.5.5. Perfil dos treinadores de jovens futebolistas na região de Beja
- 105** 6.5.6. Análise dos esquemas táticos numa equipa profissional de futsal
- 106** 6.5.7. Potência, agilidade e velocidade entre jovens atletas de hóquei em patins de elite
- 107** 6.5.8. Relação dose-resposta entre a carga externa acumulada e as variações da composição corporal, força isocinética e capacidade aeróbia em futebolistas profissionais
- 108** 6.5.9. Caracterização do perfil físico de atletas do futebol feminino
- 109** 6.5.10. Comparação entre formatos de jogos reduzidos 4 vs 4 e 8 vs 8 e a relação entre variáveis de tempo-movimento no formato de 8 vs 8
- 110** 6.5.11. A relação ponto-erro e pontos de transição no voleibol em portugal: análise, comparação e aplicações práticas no treino
- 111** 6.5.12. Atitudes desportivas dos jovens praticantes de orientação: a influência do género e do nível competitivo
- 113** 6.5.13. O efeito dos jogos reduzidos condicionados e do treino da força e da potência no desenvolvimento dos fatores de rendimento físico de futebolistas
- 114** 6.5.14. O bem-estar dos atletas e o treino de competências para a vida na formação dos treinadores
- 115** 6.5.15. Projeto análise da performance da própria equipa: a intervenção durante o intervalo do jogo de futebol
- 116** **6.6. Gestão do Desporto**
- 116** 6.6.1. Promoção da atividade física em instalações desportivas naturais – estudo realizado na cidade de Viseu
- 117** 6.6.2. O modelo dos papéis de gestão de mintzberg na análise do trabalho dos gestores de desporto
- 118** 6.6.3. Desenvolvimento do desporto: análise e comparação das propostas das diferentes forças políticas às eleições autárquicas em 2017 ao nível da nut 2 – zona centro
- 119** 6.6.4. Programa municípios amigos do desporto

- 120** 6.6.5. Gestão do projeto snid: desafios e potencialidades
- 121** 6.6.6. A distribuição geográfica dos filiados na fgp: algumas considerações
- 122** 6.6.7. A identidade do estudante-atleta: a carreira dual como uma ferramenta para um futuro melhor

2.º FÓRUM DESPORTO

REDESPP



Leiria, 5 e 6 de novembro de 2018

2. Nota Introdutória

Pedro Morouço

Instituto Politécnico de Leiria

Em 2016, a REDESPP levou a cabo o seu primeiro fórum, na então Cidade Europeia do Desporto, Setúbal. Para tal, contou com cerca de 200 participantes, 30 comunicações e 2 conferências plenárias. Dois dias repletos de saber, e estava dado o mote para que o fórum da REDESPP se tornasse um evento de excelência e referência, integrando atores do panorama nacional.

Este ano, a REDESPP mudou-se de armas e bagagens para Leiria. A cidade onde foi impressa a primeira obra científica em Portugal. Hoje somos mais amigos do ambiente, e apresentamos o livro de resumos em formato digital. Contamos com mais de 200 inscritos, mais de 90 comunicações, e 3 conferências plenárias. Estão, portanto, reunidas as condições para um evento técnico-científico que irá, certamente, enriquecer todos os presentes. Os trabalhos apresentados terão uma abordagem alargada e diversificada, incidindo sobre as áreas da atividade física, bem-estar e saúde, educação física e desporto na escola, treino desportivo, formação para as profissões do desporto, desporto, lazer e turismo, e gestão do desporto. Um verdadeiro fórum multi e interdisciplinar.

O nosso muito obrigado aos autores por terem aceite o desafio de apresentarem os seus trabalhos e partilharem o seu conhecimento com a sociedade, que soma e segue em sentido crescente. Sem vós, não haveria fórum! Muito obrigado aos três conferencistas convidados que prontamente aceitaram o desafio. É para nós uma honra, poder partilhar o nosso espaço académico convosco. Inevitavelmente, muito obrigado a todos os participantes. Desejamos que se acabem os vossos cartões de visita, encham os blocos de notas e estabeleçam inúmeros contactos e profícuas redes.

Por fim, fica uma palavra para agradecer terem vindo até cá, desejando que consigam apreciar o belo que Leiria tem para oferecer:

*“a rua direita é torta,
os sinos não estão na Sé,
o rio corre para o norte,
em Leiria, tudo assim é!”*

REDESPP - REDE DE ESCOLAS COM FORMAÇÃO EM DESPORTO DO ENSINO SUPERIOR POLITÉCNICO PÚBLICO

José Rodrigues, Abel Figueiredo, Luís Murta, Pedro Bezerra, Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo & Teresa Fonseca

Os Institutos Politécnicos e Universidade do Algarve signatários subscreveram a constituição da Rede de Escolas com Formação em Desporto do Ensino Superior Politécnico Público - REDESPP, com a afiliação das suas escolas vocacionadas para o ensino, a formação, a investigação, a divulgação e transferência do conhecimento, a prestação de serviços à comunidade e o desenvolvimento na área do Desporto.

Com este propósito, os Institutos Politécnicos e Universidade do Algarve, ao vincular-se a esta iniciativa, relevaram como importantes, para o seu desenvolvimento e para a intervenção social em causa, os objetivos explicitados neste memorando que determinaram constituição da REDESPP.

Objetivos específicos da rede

- a) Promover sinergias institucionais que garantam o desenvolvimento da formação e da investigação na área do desporto no ensino superior politécnico público, bem como a prossecução de parcerias e projetos comuns na promoção de serviços à comunidade e de apoio ao desenvolvimento do desporto.
- b) Cooperar para assegurar a rentabilização e uma melhor utilização dos recursos institucionais existentes, nomeadamente ao nível da multidisciplinaridade de equipas de docentes e investigadores e da partilha de equipamentos e materiais laboratoriais.
- c) Apoiar o desenvolvimento de projetos e parcerias de investigação científica e tecnológica.
- d) Referenciar a oferta formativa das instituições elaborando parecer sobre o desenvolvimento de programas de formação, na área do desporto, e colaborando na construção e aplicação de programas de formação interinstitucionais.
- e) Promover o incentivo à mobilidade de estudantes, docentes e não-docentes, entre as instituições envolvidas, tornando a sua experiência mais rica e melhorando os processos de educação em que estão envolvidos.
- f) Intervir social e politicamente sobre a estratégia nacional e internacional na área do desenvolvimento e promoção do desporto.

A REDESPP é constituída por catorze Instituições

- Instituto Politécnico de Beja – Escola Superior de Educação de Beja;
- Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Educação de Bragança;
- Instituto Politécnico de Castelo Branco – Escola Superior de Educação de Castelo Branco;
- Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação de Coimbra;
- Instituto Politécnico de Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda;
- Instituto Politécnico de Leiria – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Leiria;

- Instituto Politécnico de Lisboa – Escola Superior de Educação de Lisboa;
- Instituto Politécnico de Portalegre – Escola Superior de Educação de Portalegre;
- Instituto Politécnico de Porto – Escola Superior de Educação do Porto;
- Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Desporto de Rio Maior;
- Instituto Politécnico de Setúbal – Escola Superior de Educação de Setúbal;
- Instituto Politécnico de Viana de Castelo – Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço;
- Instituto Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação de Viseu;
- Universidade do Algarve – Escola Superior de Educação e Comunicação de Faro.

Em coerência com os seus objetivos constituintes, a REDESPP através dos seus recursos, tem o seguinte potencial de intervenção

1. Projetos de intervenção/ação regional (nacional) do desporto, como atividade física para a qualidade de vida dos cidadãos (jovens, adultos, idosos).
2. Programas de intervenção no apoio ao desporto, no âmbito do rendimento e da participação, através dos laboratórios instalados.
3. Formação inicial e contínua de técnicos de exercício físico (TEF), de treinadores de desporto, de técnicos de desporto de natureza, de técnicos de gestão desportiva, etc. (TESP; LIC; MEST).
4. Programas de requalificação de profissionais do desporto nos diversos setores de atividade (atletas, treinadores, instrutores, etc.).
5. Projetos de formação de Mestrados em áreas de especialização, através de consórcios regionais e/ou temáticos.
6. Projetos de investigação nas ciências do desporto, em especial nas áreas de impacto social (atividade física, saúde, populações, rendimento desportivo, etc.).
7. Parceira com a SEJD (IPDJ; TP; etc.) de modo a facilitar e operacionalizar as políticas de intervenção na comunidade através do desporto.

A REDESPP pretende intervir no desenvolvimento dos seguintes núcleos de ação

1. Abrangendo toda a cadeia de valor nas expressões profissionais específicas dos serviços de ensino e treino de desporto no setor do livre associativismo com maior ou menor grau de reconhecimento público em modalidades de desporto (seja como praticante ou competidor, seja como treinador, seja como dirigente e gestor, seja como técnico de arbitragem, seja como técnico de instalações desportivas, ou ainda como outro agente desportivo de modalidades);
2. Em serviços desportivos públicos e privados na área da condição física e estilos de vida ativos (seja como participante, como técnico de exercício físico ou diretor técnico em ginásios, academias e clubes de saúde, ou em outras instituições e programas de atividade física, exercício e saúde);
3. Em serviços de desportos de natureza, lazer e aventura associados aos contextos do turismo e lazer ativos (nomeadamente atividades desenvolvidas em marinas, autódromos, balneários termais ou outras instalações e equipamentos de apoio à prática de animação desportiva em contextos da animação turística; atividades e eventos de desportos de natureza em ar, terra e água em contextos de turismo de natureza; atividades e eventos de jogos tradicionais, caça, pesca ou outros vinculados ao turismo rural; ou ainda atividades desportivas, de condição física e bem-estar em âmbitos específicos como o marítimo turístico, entre outros);
4. Em escolas do sistema educativo através da área curricular (expressão e educação

físico-motora no 1º ciclo do ensino básico, disciplina de educação física nos restantes ciclos do ensino básico e secundário, ensino de ciências do desporto e da motricidade no ensino superior) e das áreas de enriquecimento e complemento curricular (atividade física e desportiva das atividades de enriquecimento curricular do 1º ciclo, desporto escolar nos restantes ciclos do ensino básico e secundário e desporto e atividade física no ensino superior);

5. Em serviços de administração e gestão do desporto em instituições públicas ou privadas (seja na organização e administração tutelar pública macro-institucional ou associativa transversal de reconhecimento público, seja na gestão de organizações e eventos supra-modalidades desportivas, seja na gestão de micro de empresas e clubes de serviços desportivos de várias modalidades e finalidades);
6. Em serviços de equipamentos e instalações desportivas (seja através do mercado de venda de vestuário e materiais para a prática desportiva eficaz e saudável, seja através da construção e equipação das instalações lúdicas e desportivas, fruto de investimento tecnológico cada vez mais inovador);
7. Em serviços de inovação e investigação do desporto (seja através das atividades dos centros de investigação do ensino superior, seja através dos serviços tutelares como os centros de alto rendimento, entre outros, seja através de empresas na área da condição física e saúde, instalações e equipamentos desportivos).

3. Organização do Fórum

Comissão Organizadora

ESECS Leiria – IPLeia – João Cruz, José Amoroso, Luís Coelho, Marisa Barroso, Nuno Amaro, Pedro Morouço, Ricardo Gonçalves, Rogério Salvador, Rui Matos

REDESPP – Abel Figueiredo, José Rodrigues, Luís Murta, Pedro Bezerra, Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca

Comissão de Honra

Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior

Secretário de Estado da Juventude e do Desporto

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Presidente do Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos

Presidente da Câmara Municipal Leiria

Presidente do Instituto Politécnico de Beja

Presidente do Instituto Politécnico de Bragança

Presidente do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra

Presidente do Instituto Politécnico de Guarda

Presidente do Instituto Politécnico de Leiria

Presidente do Instituto Politécnico de Lisboa

Presidente do Instituto Politécnico de Porto

Presidente do Instituto Politécnico de Portalegre

Presidente do Instituto Politécnico de Santarém

Presidente do Instituto Politécnico de Setúbal

Presidente do Instituto Politécnico de Viana de Castelo

Presidente do Instituto Politécnico de Viseu

Reitor da Universidade do Algarve

Diretora da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do IPLeia

Comissão Científica

Abel Figueiredo, Abel Santos, António Cardoso, António Mendo, Elsa Pereira, Francisco Mendes, Gemma van Cassar, Humberto Santos, João Carvalho, João Cruz, João Moutão, João Serrano, Jorge Dantas, José Bragada, José Constantino, José Curado, José Rodrigues, Luís Cid, Luís Coelho, Luís Murta, Mário Espada, Mário Moreira, Natalina Casanova, Paulo Pereira, Pedro Bezerra, Pedro Rodrigues, Pedro Sequeira, Rui Mendes, Rui Paulo, Sérgio Damásio, Sergio Ibáñez Godoy, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca, Vânia Loureiro, Vítor Lopes

4. Programa

05 NOVEMBRO 2018 (2.ª-feira)

10:30 — 11:45 Abertura (auditório 2)

SEJD, IPDJ, CCISP, IPLeiria, REDESPP, ESECS-IPL, CMLeiria

11:45 — 12:00 Intervalo

12:00 — 13:00 1.ª conferência plenária (auditório 2)

GEMMA Van Vuuren-Cassar

(Diretora da Faculty of Education da Canterbury Christ Church University, Inglaterra)

Moderador Pedro Bezerra

13:00 — 14:30 Almoço

14:30 — 16:00 1.ª sessão de comunicações (download)

- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 1 – Sala 1.35 – Moderador: Teresa Fonseca
- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 2 – Sala 1.39 – Moderador: Teresa Figueiredo
- Educação Física e Desporto na Escola (EFD) – sessão 1 – Auditório 2 – Moderador: Sérgio Damásio
- UAARE: Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola. Conciliar sucesso desportivo e escolar em Portugal – Ensino Básico e Secundário
- Victor Pardal
- Formação para as Profissões do Desporto (FPD) – sessão 1 – Sala 1.41 – Moderador: Abel Figueiredo

16:00 — 16:30 Coffee-break

16:30 — 18:00 2.ª sessão de comunicações (download)

- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 3 – Sala 1.39 – Moderador: João Cruz
- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 4 – Sala 1.35 – Moderador: Raúl Antunes
- Educação Física e Desporto na Escola (EFD) – sessão 2 – Sala 1.40 – Moderador: José Amoroso
- Formação para as Profissões do Desporto (FPD) – sessão 2 – Sala 1.41 – Moderador: Rui Matos

18:00 Reunião do Conselho de Veteranos da REDESPP

06 NOVEMBRO 2018 (3.ª-feira)

09:45 — 11:15 3.ª sessão de comunicações (download)

- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 5 – Sala 1.35 Moderador: Luís Murta
- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 6 – Sala 1.39 Moderador: Pedro Bezerr
- Treino Desportivo (TD) – sessão 1 – Sala 1.40 – Moderador: Teresa Fonseca
- Desporto, Lazer e Turismo (DLT) – sessão 1 – Sala 1.41 – Moderador: Sérgio Damásio

11:15 — 11:30 Intervalo

11:30 — 12:30 2.ª conferência plenária (Auditório 2)

Multidimensionalidade e Fatores de Treino Desportivo

Abel Figueiredo

(Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, CI&DETS)

Moderador Rui Matos

12:30 — 14:00 Almoço

14:00 — 15:00 3.ª conferência plenária (Auditório 2)

Formação de Treinadores de Desporto e Ensino Superior

Sergio J. Ibáñez

(Professor Catedrático da Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura)

Moderador Luís Murta

15:00 — 15:30 Coffee-break

15:30 — 17:00 4.ª sessão de comunicações

- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 7 – Sala 1.35 Moderador: Marisa Barroso
- Atividade Física, Bem-Estar e Saúde (AFS) – sessão 8 – Sala 1.39 Moderador: Nuno Amar
- Treino Desportivo (TD) – sessão 2 – Sala 1.40

Moderador Ricardo R. Gonçalves

- Gestão do Desporto (GD) – sessão 1 – Sala 1.41

Moderador Pedro Morouço

17:00 — 17:30 Encerramento (REDESPP + IPLeiria) (auditório 2)

* Temas – Sessões paralelas

1. Atividade Física, Bem-Estar e Saúde
2. Educação Física e Desporto na Escola
3. Treino Desportivo
4. Formação para as Profissões do Desporto
5. Desporto, Lazer e Turismo
6. Gestão do Desporto

Sessões paralelas: – comunicações; relatos de experiências; projetos; ensaios; workshops laboratoriais

5. Conferências Plenárias



5.1. SPORTS RELATED DISCIPLINES IN HIGHER EDUCATION: INSIGHTS INTO TEACHING AND RESEARCH

Dr Gemma van Vuuren Cassar
Canterbury Christ Church University

Abstract

In recent years, many universities have argued the importance of enhancing the relationship between teaching and research. The synergy of the two provides transformation, innovation, creativity and criticality in the curricular and co-curricular provision. This session explores the latest thinking on innovation in teaching in sport related disciplines and flipped learning. Diversity is a strength of the higher education sector – and research-informed teaching can vary widely. What does it look like? How can teachers in higher education engage more with research and publications? Promoting a community of innovative and research led teaching and culture, whatever its form, transforms the student experience, promotes graduate attributes and enhances employability.

Profile

Dr Gemma van Vuuren Cassar is a Director of Learning and Teaching in Higher Education; and Physical Education at Canterbury Christ Church University. She has worked in schools and in higher education for over 25 years. She trained as a teacher and completed a Masters and PhD in Education at the Victoria University of Manchester, UK (1996-2000). She has worked on a range of national, European and international funded projects on Physical Education, School Sport and Sport Science. She has been an Executive Board member of the European Network of Sport Science Education and Employment-European Network of Sport Education since 2004. Her research interests and publications include learning, teaching, assessments, accreditation and curricular innovation in educational and higher education. She is member of the Society for Research in Higher Education (UK).

5.2 MULTIDIMENSIONALIDADE E FATORES DE TREINO DESPORTIVO

Abel Figueiredo, PhD

Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, CI&DETS, Portugal

Há cerca de 40 anos, em 1979, a Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol (ANTB) realizou um seminário de metodologia do treino em Lisboa que mobilizou 500 pessoas e que resultou na publicação de um livro em 1981 com o título: metodologia do treino desportivo. Foi o primeiro livro de alguns dos que iniciaram o estudo metodológico do treino durante a década de 80, como é o meu caso. Dos 16 trabalhos ali publicados, principalmente nos relacionados com o treino desportivo, destaca-se uma questão acessória: inexistente citação de autores portugueses; e uma questão central: multidisciplinaridade das temáticas das comunicações.

O conceito europeu moderno de Desporto (para responder aos programas europeus de atividades de desporto), vinculado ao paradigma biopsicossocial em diversas expressões (Figueiredo & Afonso, 2010; Wiedemann, et al, 2014; Thiel, Schubring, Schneider, Zipfel, & Mayer, 2015), é núcleo multifacetado de diversas intervenções profissionais. Nesta comunicação, partimos do modelo multidimensional de formação de profissionais vinculados à área do Desporto, com destaque para as profissões ligadas à prescrição, avaliação, condução e orientação de pessoas em práticas desportivas diversas que incluem vias de participação não seletiva e vias de performance competitiva (ICCE; ASOIF & LBU, 2013).

Nesse modelo aberto de estruturação da operacionalização curricular de processos formativos de técnicos e treinadores de desporto, a metodologia do treino desportivo assume-se como uma das três áreas temáticas curriculares principais, a par da didática do desporto e da pedagogia do desporto, em cruzamento coerente com as cinco áreas científicas curriculares principais dos programas de formação: ciências anátomo-fisiológicas; ciências anátomo-mecânicas; ciências neuro-psicológicas; ciências do comportamento psicológico; ciências sociais e humanas.

Terminaremos no elogio da transfatorialidade na metodologia do treino desportivo, desconstruindo a pirâmide dos fatores de treino que Tudor Bompa (2019: 51) assume desde os anos 80.

Palavras-chave

Treino; Competências; Metodologia; Pedagogia; Didática

Referências:

ANTB (1981). Metodologia do Treino Desportivo. Cruz Quebrada, ISEF.

Bompa, T.; Buzzicjelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Sixth Edition, Champaign: Human Kinetics.

Figueiredo, A.; Afonso, E. (2010). Biopsychosocial Sensed Wellbeing and Exercise Program Expectations of Aged Participants on a Physical Activity Program. 2010

Congress - European Association for Sociology of Sport – Sport, Health & Environment, Faculty of Sport, University of Porto, May 5-9th.

- Thiel, A., Schubring, A., Schneider, S., Zipfel, S., & Mayer, J. (2015). Health in Elite Sports - a “Bio-Psycho-Social” Perspective, German Journal of Sports Medicine / Deutsche fur Sportmedizin, 66, 241-247. Retrived from <http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/artikel-online/archiv-2015/heft-9/health-in-elite-sports-a-bio-psycho-social-perspective/>
- Wiedemann, N.; Ammann, P.; Bird, M.; Engelhardt, J.; Koenen, K.; Meier, M.; Schwarz, D. (2014). Moving Together Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity, Copenhagen: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support.
- ICCE; ASOIF & LBU (2013). International Framework for Coaching - Version 1.2, Champaign, Illinois: Human Kinetics.

5.3. FORMAÇÃO DE TREINADORES DE DESPORTO E ENSINO SUPERIOR

Sergio J. Ibáñez

Catedrático, Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

El entrenador es la persona encargada de preparar, adiestrar a personas o animales, especialmente para la práctica deportiva. Los entrenadores pueden desarrollar su actividad profesional en diferentes ámbitos, tales como el formativo, recreativo o de rendimiento. Para cada uno de ellos es necesario un perfil específico de entrenador con un nivel formativo adecuado.

La acreditación para ser entrenador y los requisitos legales para realizar esta actividad profesional están regulados en cada país. Tradicionalmente, la responsabilidad formativa de los entrenadores ha recaído sobre las federaciones deportivas. Actualmente ha sido asumida por los Estados, regulando esta actividad y equiparándola dentro de los diferentes niveles del sistema educativo. Existen diferentes formaciones académicas vinculadas con la práctica deportiva. La máxima formación académica es la realizada en las universidades, con Grados, Máster y Doctorados específicos en Ciencias del Deporte. Una formación académica más básica es la Formación Profesional en Actividad Física y Deporte, entre la que se encuentra la formación específica para ser Entrenador, con diferentes niveles formativos. Las enseñanzas oficiales dentro de cualquier sistema educativo deben permitir el tránsito de los estudiantes desde un nivel inferior al superior (facilitando su acceso), o de un nivel superior al inferior (realizando convalidaciones).

Cada modalidad deportiva establece programas formativos para preparar entrenadores específicos, en los que se deben incluir contenidos comunes a todos los procesos de entrenamiento y específicos del deporte. La formación universitaria vinculada a las Ciencias del Deporte debe permitir a los estudiantes adquirir los conocimientos básicos para ser entrenador. Estos conocimientos deben ser reconocidos por procesos formativos de rango académico inferior en función de su titulación matriz. Igualmente, la formación específica de una modalidad deportiva también debe ser reconocida. La actual formación universitaria ha recortado el volumen de horas que los estudiantes cursan de materias deportivas específicas. Por ello, los estudiantes universitarios deberán completar su formación con disciplinas específicas de cada curso de entrenador para tener el título específico.

6. Comunicações



6.1. Atividade Física, Bem-Estar e Saúde

6.1.1. EFEITOS DO TREINO DA FORÇA EXPLOSIVA EM MULHERES IDOSAS

Rafael Oliveira^{1,2,3}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano*

Introdução

Com o avanço da idade, a força explosiva declina rapidamente e aumenta a probabilidade de ocorrência de quedas (Izquierdo et al., 1999) e segundo Caserotti et al. (2001) as mulheres idosas tendem a apresentar valores de força explosiva inferiores aos apresentados pelos homens idosos.

Objetivos

Verificar os efeitos da aplicação da metodologia de treino de força (TF) com velocidade máxima de execução na ação muscular concêntrica, durante nove meses, numa população de mulheres idosas.

Métodos

Foram constituídos 2 grupos: experimental (GE, n=16) e de controlo (GC, n=11) e avaliados os parâmetros de glicémia em jejum, colesterol total, colesterol-HDL, triglicéridos, pressão arterial (PA), frequência cardíaca em repouso (FCR), composição corporal e parâmetros das capacidades funcionais: força máxima isocinética, força resistente e capacidade aeróbia.

Resultados

Após 9 meses de intervenção, verificaram-se reduções significativas no GE na glicémia em jejum (149,77 vs 120,07 mg/dL), PA sistólica (154,31 vs 125,62 mmHg), FCR (73,69 vs 64,15bpm), resistência dos membros inferiores (12,38 vs 14,23 repetições) e superiores (202,38 vs 271,70 m), capacidade aeróbia (451,77 vs 565,31 m), pico torque da extensão (34,77 vs 57,62 à direita e 27,92 vs 50.00 Nm à esquerda) e flexão dos joelhos (28.00 vs 47.85 à direita e 24.85 vs 43.6 Nm à esquerda) a 240º/s ($p < 0,05$ para todos). Verificaram-se alterações na massa corporal (85,97 vs 84,95 kg) e massa gorda (32,23 vs 33,22%). O GC não teve alterações significativas nas variáveis analisadas.

Conclusões

Os resultados apresentados revelam que a metodologia de TF utilizada é segura, eficaz e fundamenta a importância da prática continuada de TF explosiva para prevenção da

perda de força, no controlo da PA sistólica, FCR e melhoria das capacidades funcionais, suportando as recomendações do TF baseado na velocidade como metodologia de intervenção na população idosa.

Palavras-chave

força explosiva; idosas; parâmetros hemodinâmicos; capacidades funcionais.

6.1.2. OS PRIMEIROS PASSOS DA ALFABETIZAÇÃO MOTORA

Cátia Freitas¹ Vânia Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Beja

Introdução

A prática regular de atividade física (AF) contribui para reduzir o risco de morte, apenas 20 a 25 minutos de prática moderada por dia assume um efeito protetor e contribui para a longevidade (Arem et al., 2015). No entanto, a inatividade física ainda corresponde a nove por cento das mortes prematuras no mundo (Lee et al., 2012) e as crianças pré-escolares são caracterizadas por baixos níveis de AF e elevados níveis de comportamento sedentário (Reilly et al., 2004; Kelly, Reilly, Grant & Paton, 2005). Os comportamentos da infância representam a base de toda a AF futura (Okely, Booth, & Patterson, 2001; Moore et al., 2003), é nesta fase que as habilidades motoras fundamentais mais se desenvolvem e a literacia motora (LM) é apresentada como variável fundamental para manter o compromisso com AF (Edwards, Bryant, Keegan, Morgan & Jones, 2017). A LM engloba o conhecimento, habilidades, motivação e sentimentos relacionados à AF e ao movimento (Dudley, 2015) e os seus benefícios não se limitam à saúde física; também melhora o desempenho académico, habilidades cognitivas, saúde mental, bem-estar psicológico, habilidades sociais e hábitos de vida saudáveis (Canadian Sport for Life, 2016).

Objetivo

Apresentar uma proposta de oportunidades de movimento, de acordo com as linhas metodológicas e orientadores do modelo de LM, para idades dos zero aos três anos.

Método

Revisão de literatura atual sobre as linhas metodológicas e orientadores, ajustadas à faixa etária, de acordo com o modelo de LM e com o objetivo de criar oportunidades de prática e promover a AF ao longo da vida.

Resultados

Apresentação, estruturada e sistematizada de oportunidades de movimento.

Conclusões: É fundamental compreender a importância da LM nos primeiros anos de vida, as linhas orientadoras subjacentes e os papéis dos diferentes agentes de ação: pais, professores e comunidade.

Palavras-chave

atividade física; literacia motora, pré-escolares

6.1.3. EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINO COM PESO CORPORAL NA APTIDÃO FÍSICA DE ELEMENTOS POLICIAIS

Alfredo de Oliveira Araújo^{1,2} José Maria Cancela² Sílvia Rocha Rodrigues^{1,3}
Luís Paulo Rodrigues^{1,4}

¹Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo e Universidad de Vigo, Facultad Ciencias del Deporte e Actividad Física, Pontevedra

²FCDAF, Universidad de Vigo

³CIAFEL, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

Objetivo

Verificar os efeitos da aplicação de um programa de treino na aptidão física de elementos do Corpo de Intervenção da Força Destacada da Unidade Especial de Polícia da Polícia de Segurança Pública no Porto (FD/UEP/CI/COMETPOR).

Métodos

Num grupo de estudo de 72 homens, com média de idade de 43.7±4.5 anos, foi avaliada a potência aeróbia, força de preensão manual direita e esquerda (FPMD e FPME), squat jump (SJ), lançamento da bola medicinal (LBM), resistência muscular dos membros superiores e abdominal (push-ups, pull-ups e sit-ups), flexibilidade dos isquiotibiais e glúteos (sit-and-reach). O grupo de estudo foi dividido, aleatoriamente, em 3 grupos [grupo de controlo (GC) - não treinou (n = 24); grupo de prescrição (GP) - treino por prescrição (n = 24) e grupo de supervisão (GS) - treino supervisionado (n = 24)]. 12 semanas de treino, com o peso corporal, e conclusão com nova avaliação (GC n = 15, GP n = 18 e GS n = 19).

Resultados

Comparação intragrupo entre a avaliação pré-treino [momento 1 (M1)] e pós-treino [momento 2 (M2)], o GC piorou na potência aeróbia e no SJ (p < 0.05), e manteve-se semelhante em todas as outras variáveis. O GP e GS apresentaram melhorias significativas em todas as variáveis (p < 0.05). Comparação intergrupos, após intervenção, o GS superiorizou-se aos outros dois na potência aeróbia (p < 0.01), e no sit-and-reach (p < 0.05); e obteve melhores resultados que o GC na FPMD, FPME e no SJ (p < 0.05). O GP apresentou melhores valores que o GC no SJ e sit-and-reach (p < 0.05).

Conclusões

O programa de treino contribuiu para modificar de forma positiva as variáveis de aptidão física nesta população. A supervisão e o acompanhamento demonstraram ser mais eficazes na obtenção dos resultados positivos.

Palavras-chave

aptidão física; polícia; programa de treino

6.1.4. NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO CENTRO DE PORTUGAL

Fábio Coelho¹ Francisco Mendes² Emília Martins² Rosina Fernandes²

¹*Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu*

²*CI&DETS*

Introdução

A atividade física reflete-se no bem-estar e qualidade de vida das populações, assim como no controlo da obesidade. Estudos recentes apontam crianças e adolescentes como os grupos etários onde a obesidade ganhou maior expressão. Assim importa conhecer os níveis de atividade física dos alunos do ensino superior da região centro.

Objetivos: Caracterizar os níveis de atividade física de estudantes do ensino superior da região centro de Portugal.

Métodos

A amostra foi constituída por 77 alunos do 1º ano do ensino superior, com $19,61 \pm 1,99$ de idade, dos quais 72,7% são femininos. O instrumento aplicado foi o (IPAQ – versão curta), com recurso ao SPSS 25 e $p < .05$.

Resultados: Apenas 19,5% dos alunos frequenta o ginásio. A frequência média de prática ligeira, moderada ou vigorosa é, respetivamente $5,22 \pm 2,21$, $2,25 \pm 2,24$ e $1,76 \pm 2,4$. Na duração média os valores cifraram-se, respetivamente em $34,45 \pm 3,76$, $25,74 \pm 3,44$ e $37,86 \pm 5,93$.

O género revela-se significativo na frequência da prática moderada ($t = 2,73$ $p < .01$, assim como na frequência e duração das atividades vigorosas ($t = 2,66$ $p < .05$) e ($t = 4,01$ $p < .001$), receptivamente, com vantagem para os masculinos. As variáveis bolseiro, residência (na cidade ou fora dela) e IMC não se revelaram significativas. A perceção do estado de saúde revela-se significativo na duração das atividades vigorosas, com vantagem para os mais saudáveis.

O cálculo MET-minutos indica que 28% da amostra é classificada no nível mais baixo de prática de atividade física (Prática reduzida) e 2, 28 e 37 alunos assumem não praticar atividades ligeiras, moderadas e vigorosas, respetivamente.

Conclusão

A prática de atividade física entre estudantes de ensino superior é baixa. O género apresenta-se altamente contrastante nas atividades vigorosas/moderadas. O estado de saúde apresenta-se relevante com vantagem para os mais saudáveis. Importa sensibilizar as instituições de ensino superior para a necessidade de políticas promotoras da prática de atividade física e, outrossim, os próprios estudantes.

Palavras-chave

atividade física; estudantes; ensino superior; região centro

6.1.5. A CAMINHAR PARA A ESCOLA

Rui Matos^{1,2} Nuno Amaro^{1,2}

¹*Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

Introdução e Objetivos

Com o objetivo de incentivar a adoção de estilos de vida ativos, promover a sociabilidade entre as crianças da mesma escola e entre os respetivos encarregados de educação, elaborou-se o projeto “A caminhar para a escola”.

Desenvolvimento

Na parte final do ano letivo 2017/18, iniciou-se um programa de caminhada para a escola do 1o CEB de Regueira de Pontes, Leiria. Duas ou 3 vezes por semana, dependendo da disponibilidade dos pais acompanhantes, os alunos caminhavam cerca de 600 metros, a partir de um ponto de encontro comum, transportando cada um pedómetro.

Este ano, para além da observação de elementos naturais durante o trajeto, estamos a introduzir atividades estimulantes de diversas capacidades motoras, nomeadamente do equilíbrio, como se pode ver na foto. É nossa intenção passar a efetuar um trajeto de recolha dos alunos, libertando os pais da necessidade de levarem os filhos ao ponto de encontro. O uso do pedómetro promove uma competição saudável para ver quem dá mais “passos”, elevando o nível de empenhamento e o número de metros percorridos, com recurso a trajetórias não lineares.

Conclusões

A satisfação dos pais, alunos e professores é notória, comprovável pela análise da aplicação whatsapp criada para o efeito

Palavras-chave

estilo de vida ativo; saúde e bem-estar; caminhada

6.1.6. CONTEÚDO DOS OBJETIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E O IMPACTO NO BEM-ESTAR SUBJETIVO

Raul Antunes¹ Nuno Couto¹ Diogo Monteiro^{1,2} João Moutão^{1,2} Daniel Mari-
nho^{2,3} Luis Cid^{1,2}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

²*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano*

³*Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior*

Objetivo

O principal objetivo deste estudo consistiu na análise do conteúdo dos objetivos que levam à prática de atividade física de uma população sénior e dos seus efeitos ao nível do bem-estar subjetivo (satisfação com a vida e afeto positivo e negativo), bem como na análise das diferenças ao nível destas variáveis em função da quantidade de prática de atividade física.

Métodos

Participaram neste estudo 300 indivíduos (n = 300), 238 do sexo feminino e 62 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 60 e os 90 anos (M = 68.59; DP = 6.54 anos), praticantes de diferentes níveis de atividade física (categorias do IPAQ).

Conclusões

Os resultados levam-nos à conclusão que o conteúdo dos objetivos para a prática de atividade física apresentam efeitos positivos sobre a perceção de satisfação com a vida e de afeto (em especial do conteúdo dos objetivos relacionados com a saúde e com a imagem), verificando-se igualmente que a saúde é fator mais valorizado para a prática de atividade física. Concluimos também que os idosos que praticam maior quantidade de atividade física percecionam níveis mais elevados de satisfação com a vida e afeto positivo, e níveis mais reduzidos de afeto negativo.

Palavras-chave

bem-estar; atividade física; idosos; conteúdo dos objetivos

6.1.7. IMPACTO DO TREINO COM BOSU® BALANCE TRAINER NO EQUILÍBRIO POSTURAL, FORÇA E RECRUTAMENTO NEUROMUSCULAR EM JOVENS ADULTOS UNIVERSITÁRIOS

Carla Gonçalves¹ Pedro Bezerra¹ José Maria Carral²

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

²*Universidad de Vigo*

Introdução

O treino funcional (TF) é uma metodologia muito utilizada no mundo desportivo, cujo propósito é preparar o praticante para a tarefa, desportiva ou vida diária. Este tipo de treino envolve movimentos que desafiam equilíbrio e proprioceptividade, com recurso a padrões motores base como agachar, empurrar/puxar, rotação e marcha. A capacidade de controlar o equilíbrio corporal na postura em pé (estática ou dinâmica), baseado na interação entre sistema nervoso, sensorial e motor, é um pilar do TF. Bosu® Balance Trainer (BBT) consiste numa plataforma de instabilidade, versátil utilizada na área do Fitness, competição, prevenção e reabilitação de lesões.

Desenvolvimento

O objetivo do estudo será avaliar o impacto do treino funcional, com e sem plataforma instável, na condição física e funcional e perceber as diferenças de recrutamento neuromuscular entre o treino em superfície estável e em superfície instável, em estudantes universitários do curso de desporto. Serão realizados dois momentos de avaliação, à entrada no curso e pós intervenção (final 1º ano do curso). Pretendemos avaliar 90 jovens adultos (18-34 anos), universitários da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, divididos em 3 grupos: grupo experimental 1 (G1), grupo experimental 2 (G2) e grupo de controlo (GC).

Dois programas de treino com duração de 3 meses, seguindo o manual oficial e internacional (Blahnik, Brooks, & Brooks, 2008), serão implementados. No programa de intervenção G1, serão selecionados exercícios funcionais, realizados em plataforma instável (BBT); equilíbrio, proprioceptividade, força e resistência muscular são o foco principal. O programa de intervenção G2, terá a mesma estrutura e frequência, com exercícios similares realizados no solo. O GC manterá as rotinas de atividades previstas no curso em referência.

Conclusões

;elhoria no equilíbrio postural (estático e dinâmico), proprioceptividade e um aumento na atividade muscular (músculos estabilizadores do tornozelo) no G1 comparativamente ao G2 e deste com o GC.

Palavras-chave

Universitários; Bosu® Balance Trainer; equilíbrio postural; força; recrutamento neuromuscular

6.1.8. LITERACIA E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR

Catarina Vasques¹ Ana Carvalho² Pedro Magalhães¹

¹ESSE, Instituto Politécnico de Bragança

²UCC, Centro de Saúde de Bragança, Unidade Local de Saúde do Nordeste

Introdução

O desenvolvimento na infância não é apenas afetado pelos ambientes mais imediatos com os quais a criança interage (a família, os pares, a escola e a comunidade), sendo igualmente influenciado pela relação que esses sistemas estabelecem entre si. A vertente de Promoção e Educação para a Saúde do Programa PéAtivo visa a sensibilização de crianças, pais/encarregados de educação e demais comunidade educativa para a importância de um estilo de vida promotor de saúde, com especial enfoque nos determinantes da saúde.

Desenvolvimento

São por isso objetivos do programa: 1) proporcionar o transporte ativo para o jardim-de-infância; 2) planear e operacionalizar sessões de atividades lúdico-motoras; 3) sensibilizar as crianças/encarregados de educação para os benefícios da prática regular de atividade física (AF), de uma alimentação saudável e da adoção de comportamentos ativos; 4) estudar os efeitos do programa de intervenção nos níveis de AF habitual, na redução de comportamentos sedentários, e na adoção por uma alimentação saudável de crianças em idade pré-escolar. Este programa está implementado em todos os agrupamentos de escolas da cidade de Bragança. Os níveis de AF estão a ser monitorizados com recurso ao pedómetro New-Lifestyles (NL-2000), a caracterização de comportamentos sedentários e horas de sono através de questionário. São registadas variáveis antropométricas, e a avaliação dos lanches está a ser feita através do registo fotográfico das lancheiras da manhã e da tarde (cálculo do valor nutricional). Também está a ser aplicada a escala pictórica de perceção de competência física, cognitiva, aceitação de pares e materna.

Conclusões

É esperado que a cada ano de intervenção ocorra uma melhoria da qualidade nutricional, das escolhas alimentares dos lanches das crianças, um aumento dos seus níveis de AF e consequente redução dos seus comportamentos sedentários.

Palavras-chave

Programa de intervenção; saúde; pré-escolar

6.1.9. IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA NO FITNESS: PERCEÇÃO DOS PRATICANTES DE ACORDO COM O GÉNERO

Francisco Campos¹ António Damásio¹ Fernando Martins¹ Vera Simões²
Susana Franco²

¹UIACD, Universidade de Coimbra

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Introdução

O sucesso de uma organização poderá depender do grau de satisfação dos consumidores, através da prestação de um serviço de qualidade, adequado às necessidades, expectativas ou preferências dos mesmos (Sá & Sá, 2002), pelo que é extremamente importante avaliar periodicamente a sua perceção no sentido de melhorar a qualidade do serviço prestado (Campos, 2015).

No âmbito do fitness, os motivos para a prática desportiva e qualidade dos serviços (Damásio et al., 2016) e a qualidade dos instrutores (Campos, 2015) têm sido recentemente objeto de estudo. Pelo referido, pretende-se: comparar, de acordo com o género, a importância atribuída pelos praticantes de fitness aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores.

Métodos: Foi aplicado o questionário “Importância atribuída no Fitness” (IAF), de Damásio et al. (2016) a uma amostra de 360 praticantes, 135 do género masculino e 225 do género feminino. Para comparação entre géneros, foi aplicado o teste t para um nível de significância estatística de 5%.

Resultados

Em relação aos motivos de prática desportiva, existem diferenças significativas em oito dos quinze itens [eg., “melhorar a minha saúde em termos gerais” (F=11,230; p=0,029); “melhorar a minha auto-estima” (F=21,452; p=0,001)]. Quanto às qualidades do serviço, existem diferenças estatisticamente significativas em sete dos vinte itens listados [eg., “balneários de boa qualidade” (F=4,167; p=0,015); “preço acessível” (F=1,733; p=0,001)]. Por fim, relativamente à qualidade do instrutor, as diferenças significativas ocorrem em dezasseis dos vinte e cinco itens [eg., “imagem” (F=21,752; p=0,001); “boa disposição” (F=31,711; p=0,001)].

Conclusões

Em todos os casos, e pela análise aos valores de média, é possível verificar que o género feminino apresenta valores mais elevados, de nível de concordância mais alto, pelo que é possível concluir que a importância atribuída pelas mulheres é maior.

Palavras-chave

fitness; género; instrutores; motivos de prática; qualidade; serviços

6.1.10. PREVALÊNCIA DA ASMA EM ALUNOS DO 2º E 3º CICLOS E SECUNDÁRIO DOS CONCELHOS DE PAÇOS DE FERREIRA, PAREDES E PENAFIEL

Pedro Flores¹ Emília Alves¹ Jorge Morais¹ Duarte Carneiro¹ Carlos Moreira¹
¹ISCED

Introdução

A asma é uma das patologias crónicas mais prevalentes em todo o mundo, e Portugal não é exceção, incide fortemente em idades pediátricas com consequências biopsicossociais bastante negativas. Este artigo teve como principal objetivo verificar a prevalência da asma em jovens em idade escolar.

Métodos

A amostra foi constituída por 1468 alunos que frequentam o 2º e 3º ciclos e secundário, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, dos quais 712 do género masculino e 756 do género feminino. A idade média foi de 13.77 ± 2.10 . Os instrumentos utilizados para a recolha dos dados foram o questionário do “International Study of Asthma and Allergies in Childhood”, para diagnosticar sintomas associados à asma, e o questionário “Teste para o Controlo da Asma”, para verificar se a asma está controlada. Os dados foram recolhidos pelos professores de Educação Física no decorrer das suas aulas. Para análise dos resultados utilizamos as frequências, a média, como medida de tendência central e o desvio padrão como medida de dispersão. Uma vez que as variáveis apresentam uma distribuição não normal, utilizamos a estatística não paramétrica. Assim, para compararmos as médias entre dois grupos independentes utilizamos o teste de Mann-Whitney e mais de dois grupos o teste de Kruskal-Wallis. Para compararmos variáveis nominais utilizamos o teste do Qui-Quadrado. Foi considerado o nível de significância para um $p < 0.05$.

Resultados

Os principais resultados indicaram uma prevalência da asma de 11.6%, sendo superior no género feminino. Dos asmáticos, 47.1% considerou não ter a sua asma controlada, pois manifestavam ainda sintomas associados à doença mesmo medicados e, apenas, 9.4% não manifestou qualquer sintoma. Relativamente aos alunos que não têm asma, 66.9% não manifestou qualquer sintoma, no entanto, 7.2% manifestaram 3 ou mais sintomas associados à doença. Foi nos alunos mais novos onde se verificou uma maior prevalência da asma (10 anos, 32.8% e 11 anos, 16.1%).

Conclusões

As principais conclusões indicam uma prevalência da asma nestes alunos superior à registada a nível nacional em idades pediátricas (8,4%). Este facto, pode dever-se, fundamentalmente, a dois fatores, um associado ao clima, húmido e simultaneamente muito frio, o outro, a fatores ambientais e hereditários, uma vez que nestes concelhos as principais indústrias são as da madeira, mobiliário e exploração de granitos, com componentes gravemente prejudiciais ao aparelho respiratório. Verificou-se ainda uma elevada prevalência de alunos com asma mal controlada, o que significa que estes necessitam de um

ajustamento medicamentoso à sua doença e, ainda, um número significativo de alunos que, apesar de não terem asma, apresentam alguns sintomas, o que se recomenda que estes deverão procurar um diagnóstico especializado.

Palavras-chave

asma, idade escolar, prevalência

6.1.11. ESTUDO DOS EFEITOS DE UM PROGRAMA DE 12 SEMANAS DE INICIAÇÃO À PATINAGEM, NO EQUILÍBRIO DE JOVENS ADULTOS

Catarina Vasques¹ António Reis¹ Pedro Rodrigues¹

¹*Escola Superior de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança*

Introdução

A capacidade de equilibração resulta da interação permanente e complexa de um conjunto alargado de fatores, de tal forma que um sujeito se encontra em equilíbrio, quando a linha de ação da gravidade cai dentro da base de sustentação. A capacidade de equilibração torna-se decisiva no desporto e na saúde.

Desenvolvimento

Neste sentido, o ACSM (2017) tem vindo a reforçar a importância do exercício neuromotor, onde se enfatize a prática de habilidades motoras que, pela sua ação, perturbem o equilíbrio e acentuem a ação dos mecanismos de coordenação, sobretudo ao nível da musculatura de suporte postural. São recomendados exercícios de agilidade e treino proprioceptivo, chamado algumas vezes de treino funcional, com significativas e contrastantes solicitações sensoriais. O treino neuromotor parece, assim, resultar em melhorias no equilíbrio, na agilidade e na força muscular, o que tem sido associado à redução do risco e do medo de quedas em idosos; e à melhoria do desempenho funcional em jovens e adultos. Contudo, parece que não são claras as recomendações das atividades específicas, relativamente à frequência, volume e intensidade das mesmas. Simultaneamente, não foram encontrados estudos que analisem o efeito de um programa de iniciação à prática com patins de eixos paralelos.

Conclusões

São objetivos deste projeto: caracterizar o equilíbrio estático/dinâmico de jovens adultos e avaliar o efeito de um programa de iniciação à patinagem, no equilíbrio dos mesmos. Os alunos do ensino superior são avaliados no início e no final de um programa de 3 meses de iniciação à patinagem. Para além das variáveis de caracterização antropométricas, de caracterização da experiência na prática desportiva, analisaremos outras de natureza posturográfica e estabilométrica, recorrendo para o efeito à plataforma QFP, com uma taxa de amostragem de 5Hz (norma APE).

Palavras-chave

patinagem; equilíbrio; jovens

6.1.12. HÁBITOS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DE ESTUDANTES DO 1º ANO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE COIMBRA

António Sérgio Damásio¹ Francisco Campos¹ Ricardo Gomes¹ Rui Mendes^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Coimbra, ESEC, IIA, ROBOCORP, ASSERT, Portugal

²Universidade de Coimbra, FCDEF, CIDAF, Portugal

Resumo

A prática regular de atividade física e desportiva (AFD) é influenciada, em parte, pela participação em programas de atividades desde idades mais baixas, em contexto escolar ou outros contextos de prática.

Em Portugal, a Educação Física figura como disciplina obrigatória (Ministério da Educação, 2016) nos currículos escolares em todos os níveis de ensino - do pré-escolar ao ensino secundário. O desporto na escola - Desporto Escolar - é facultativo, enquanto atividade de complemento curricular, e uma opção das escolas ou dos agrupamentos de escolas. Quanto à organização do sistema desportivo, o mesmo é, em parte, sustentado na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei 5/2007 de 16 de Janeiro) enquanto instrumento de orientação e desenvolvimento da política desportiva.

Foi aplicado o questionário “Hábitos Desportivos” a uma amostra de 1666 estudantes do 1º ano (ano letivo 2017-18) do Instituto Politécnico de Coimbra no momento da 1ª matrícula.

Os resultados sobre hábitos de prática de AFD, mostram que 30,5% dos estudantes são praticantes federados, dos quais 3,6% são praticantes de alto rendimento em modalidades que integram o programa olímpico. Com o valor mais elevado destacam-se 45,7% dos estudantes que afirma não praticar AFD. 34,8% dos estudantes federados são atletas de futebol ou futsal. De realçar ainda que 46,14% praticam na companhia de colegas de treino, 74,89% indicam que a duração da prática em cada sessão é superior a 45 minutos.

Concluimos que a taxa de estudantes não praticantes de AFD é perigosamente elevada, considerando que quase metade destes manifesta um estilo de vida sedentário e sem quaisquer hábitos de exercício físico.

Palavras-chave

Atividade Física e Desportiva; Ensino Superior; Praticante Desportivo; Desporto Universitário; Desporto

6.1.13. COMPETÊNCIA MOTORA E SUA RELAÇÃO COM A CAPACIDADE FUNCIONAL EM JOVENS ADULTOS

Bruno Silva^{1,2,3} Luís Paulo Rodrigues^{1,2} Filipe Manuel Clemente^{1,4}

Pedro Bezerra^{1,2} José Maria Cancela-Carral³

¹Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

³FECD, Universidad de Vigo

⁴IT, Covilhã

Introdução

O Functional Movement Screen (FMS) é um sistema desenvolvido para aferir e compreender aspetos fundamentais comuns do movimento humano, pela avaliação de padrões de movimento. Cada um dos sete testes é projetado para fornecer movimentos básicos observáveis de locomoção, manipulação e estabilização. Em outro espectro, a Competência Motora (CM) relaciona-se com o desenvolvimento e desempenho do movimento humano, um termo global para descrever a capacidade de uma pessoa ser proficiente em uma ampla variedade de atos ou habilidades motoras.

Objetivos

Tendo em consideração o construto que a CM pode ser subdividida em proficiência locomotora, estabilizadora e manipulativa e o FMS como um sistema projetado para fornecer movimentos observáveis ao nível locomotor, manipulativo e estabilizador, este estudo tem por objetivo compreender a relação entre a CM e os diferentes scores do FMS.

Métodos

92 jovens adultos (68 homens, 73,9%) com média de idade de 21,0 (6,0) anos participaram deste estudo. Todos os sujeitos aceitaram participar livremente, de acordo com os procedimentos relativos à investigação científica, sendo avaliados de acordo com antropometria, CM e FMS. Antes de iniciarem os testes, todos os sujeitos preencheram um questionário sociodemográfico e deram seu consentimento informado.

Resultados: A correlação de Pearson, demonstrou que existiram correlações significativas entre Hurdle Step (HS) e CM Manipulativo ($r = -0,222$; $p = 0,049$); Shoulder Mobility (SM) ($r = 0,244$; $p = 0,039$), SM direita ($r = 0,267$; $p = 0,023$); SM esquerda ($r = 0,313$; $p = 0,007$) com CM Estabilidade e SM esquerda ($r = 0,240$; $p = 0,033$) com CM Locomotora; Straight Leg Raise (SLR) ($r = 0,306$; $p = 0,006$), SLR esquerda ($r = 0,273$; $p = 0,015$) e SLR direita ($r = 0,398$; $p = 0,000$) com CM Manipulativo.

Conclusões

Apesar da sua aplicabilidade e dimensões de avaliação, pela quantidade e magnitude das correlações obtidas, parece não existir uma grande correspondência entre os scores do FMS e a CM quando subdividida nos construtos locomotora, manipulativa e estabilizadora.

Palavras-chave

competência motora; functional movement screen; jovens adultos

6.1.14. FATORES INFLUENCIADORES NA ESCOLHA DE TREINO PERSONALIZADO – ESTUDO REALIZADO NA CIDADE DE VISEU

Filipe Bento^{1,2} Raphael Azevedo^{1,2} Paulo Eira^{1,2}

¹*Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu*

²*CI&DEI*

Introdução

O estilo de vida, referindo-se ao conjunto de comportamentos e hábitos que podem afetar a saúde, tem vindo a assumir cada vez mais importância na saúde e qualidade de vida dos indivíduos. Face ao atual aumento dos níveis de sedentarismo e consequente obesidade, o treino personalizado ganha especial relevo pois visa estabelecer uma relação baseada no compromisso entre técnico de exercício físico e cliente, através de um acompanhamento in loco, para além da prescrição variada de exercícios de acordo com os índices motivacionais dos praticantes. Com efeito, a figura do treinador pessoal (PT) emerge num mercado de trabalho repleto de opções, embora competitivo e restrito, como serviço de venda de bem-estar físico e mental, conquista e fidelização do cliente.

Objetivos

O presente estudo aponta para os motivos que conduzem os clientes à escolha do treino personalizado. Paralelamente, ao revelar as perceções dos praticantes, visa igualmente melhorar esse mesmo serviço na cidade de Viseu.

Métodos

Para tal, utilizou-se como instrumento de recolha de dados um questionário, construído e previamente validado para o efeito. Participaram do estudo 80 clientes que usufruem de treino personalizado num período compreendido entre 6 a 12 meses e com uma duração de sessão situada entre 01h30min e 04h30min por semana. O processo de tratamento dos dados recolhidos constituiu-se através de análise descritiva e inferencial (comparativa e correlacional), baseada em indicadores previamente definidos, como género, tempo de treino, habilitações literárias, rendimento mensal e regime de contratação profissional.

Resultados e Conclusões

Os resultados revelam que a escolha do PT incide nas capacidades que o mesmo revelou de socializar com os clientes (“companhia”, amabilidade e empatia), no desejo dos clientes em aumentar a sua aptidão física, qualidade de vida e bem-estar (físico e mental), pela “falta de tempo” em comparecer no ginásio e pela motivação que os PT lhes imprimem para atingirem os seus objetivos.

Palavras-chave

exercício físico; ginásio; treinador pessoal; treino personalizado

6.1.15. PROJETO OLYMPICS4ALL

Pedro Bezerra¹ Miguel Camões¹

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

Introdução

O envelhecimento leva, invariavelmente, à diminuição de capacidades fisiológicas e mentais, essenciais para manter independência no dia-a-dia. O controle postural, equilíbrio, força e capacidade cardiorrespiratória, são fundamentais na manutenção da qualidade de vida, nesta população. Vários estudos têm comprovado que exercício intenso, exercício funcional, Tai Chi, Yoga, aeróbica, natação, entre outros, atrasam ou invertem os efeitos negativos do envelhecimento. Contudo, pouco se tem estudado sobre o fator competição como elemento adicional de motivação para a atividade física.

Objetivos

O objetivo deste projeto é investigar o efeito da introdução da componente competitiva na condição física do idoso.

Desenvolvimento

O projeto iniciou-se em 2015, vai para a 4ª edição. Este ano, 2018, foi alargado a mais 4 países (Itália, Grécia, Bulgária e Hungria). Teve uma participação inicial de 280 idosos, repartidos por 10 municípios e neste momento abrange mais de 400, em Portugal, e cerca de 125 em cada um dos outros países. O projeto tem como momento principal um evento com jogos de várias modalidades, em período concentrado (3 dias de competição). O plano de intervenção assentou nas recomendações do ACSM – 30 a 60 minutos de intervenção de intensidade moderada, 3 vezes por semana – com exercícios de “treino” nas modalidades definidas.

Como principais outputs, temos encontrado:

- 1) adesão crescente ao projeto, participantes e autarquias;
- 2) melhoria dos níveis de condição física;
- 3) Redução da dosagem medicamentosa;
- 4) Diminuição de episódios de asma e hipertensão;
- 5) Redução de peso, mas essencialmente massa gorda;
- 6) Melhorias no combate à solidão e isolamento (ULSAM, 2016).

Conclusões

Próximos passos, alargar o projeto a outras comunidades, nacionais e internacionais, e investigar a influência de variáveis ecológicas no estado de saúde e qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave

envelhecimento, treino, condição física

6.1.16. INICIATIVAS INOVADORAS PARA A PROMOÇÃO DA FUNÇÃO FÍSICA E COGNITIVA DOS IDOSOS: O CASO DO PROJETO EUROAGE

Carolina Vila-Chã¹ José Blas Pagador Carrasco² Nuno Serra³ Pedro Trujillo⁴
Paulo Gonçalves⁵ Rui Rocha⁶

¹*Instituto Politécnico da Guarda*

²*Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres - Espanha*

³*Instituto Politécnico da Guarda*

⁴*Laboratorio de Robótica y Visión Artificial, Universidad de Extremadura, Espanha*

⁵*Instituto Politécnico de Castelo Branco*

⁶*Instituto de Sistemas e Robótica, Universidade de Coimbra*

Introdução

A alteração demográfica é uma realidade inegável na Europa. Em alguns territórios esta alteração é mais acentuada, em particular em áreas de menor densidade populacional, como é o caso da região EuroACE (Extremadura, Centro de Portugal e Alentejo). Neste sentido, urge desenvolver estratégias e políticas para garantir que, à medida que as pessoas envelhecem, possam continuar a contribuir para a sociedade, prolongando uma vida independente e com qualidade.

Objetivos

O projeto EuroAGE pretende promover o envelhecimento ativo nas vertentes de atividade física, cognitiva e sócio emocional, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e aumentar a esperança de vida saudável, através iniciativas inovadoras baseadas nas tecnologias e conhecimentos dos agentes de I+D localizados em ambos os lados da fronteira.

Métodos

O projeto integra uma equipa multidisciplinar (áreas da atividade física, saúde, psicossociologia do envelhecimento, tecnologias da informação e robótica) pertencente a várias instituições espanholas (CCMIJU, UEX, Cluster SE) e portuguesas (IPG, IPCB e ISR-UC) e visa o desenvolvimento de várias atividades, nomeadamente: 1) criação de metodologias de sensibilização para o envelhecimento ativo dos idosos e cuidadores; 2) desenvolvimento de programas de estimulação física e cognitiva, implementadas através de tecnologias inovadoras; 3) desenvolvimento da área da robótica social e assistiva para idosos; 4) criação de uma rede I+D+I para o desenvolvimento de tecnologia e de métodos para a sua aplicação na prestação de cuidados.

Resultados Esperados

No âmbito da estimulação física e cognitiva esperam-se as alterações de comportamento através de ações de sensibilização direcionadas aos idosos, familiares e cuidadores ministradas através das TIC. Simultaneamente, espera-se a criação e validação de sistemas tecnológicos que promovam função física e cognitiva, bem como a interação social para atrasar a perda da qualidade de vida e autonomia dos idosos.

Agradecimentos

Este projeto é cofinanciado pelo programa INTERREG V-A Espanha-Portugal (POC-TEP) (043_EUROAGE_4_E).

Palavras-chave

Envelhecimento ativo, atividade física, tecnologia

6.1.17. MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO: HISTÓRIA DE UM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Marta Fonseca^{1,2} Isabel Simões Dias^{1,2}, Maria Odília Abreu²

¹*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

²*CI&DEI Centro de Estudos em Educação e Inovação*

Introdução e Objetivo

O projeto Física(Mente) surgiu no ano letivo 2013/2014, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria (ESECS – IPL), da convergência de interesses de colegas do Departamento de Comunicação, Educação e Psicologia, membros do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV – Institutos Politécnicos de Santarém e de Leiria). Num ambiente de investigação pautado pela multidisciplinaridade e pela cooperação integrada de investigadores, este projeto permite estabelecer uma interface de transferência de conhecimentos e de intervenções.

Desenvolvimento

Considerando os dados da OMS (2011, 2014), sobre a importância da prática de exercício físico na perceção de qualidade de vida e na saúde mental, o projeto Física(Mente) visa estudar a relação existente entre estas três variáveis de forma a propor intervenções promotoras de saúde e bem-estar, sendo um dos seus principais objetivos o de promover a motivação intrínseca para a prática do exercício físico no contexto do ensino superior (Abreu, Dias, & Fonseca, 2017; Dias, Abreu, & Fonseca, 2017; Fonseca, Abreu, & Dias, 2018). Recorrendo-se a um protocolo de investigação que compreende: Contextualização da prática do exercício físico (Abreu & Dias, 2014); Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3 (Markland & Tobin, 2004); Brief Symptom Inventory (Derogatis, 1983); e World Health Organization Quality of Life (WHOQOL Group, 1994) recolheram-se dados de 1005 sujeitos, 830 mulheres e 165 homens com idades entre os 17 e os 68 anos (M=23.5; DP=8.1), na ESECS, durante o ano letivo 2014/2015. Procurando aliar a investigação à intervenção, no sentido de promover a motivação intrínseca para a prática do exercício físico e de permitir que os estudantes participem em atividades de investigação, o projeto visa conceber e implementar um programa de intervenção baseado na tutoria para os estudantes, articulando a sua ação com docentes de várias áreas disciplinares.

Palavras-chave

Motivação; Exercício físico; Ensino Superior

6.1.18. PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM RAPARIGAS

Vanda Candolo¹ Vânia Loureiro¹

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja*

Introdução

Os baixos níveis de atividade física (AF) das crianças e adolescentes, em particular do género feminino, apresentam-se como um problema de saúde. Alguns autores referem que a falta de oportunidades para aprender a mover é uma das causas desta inatividade e, conseqüentemente, e inexistência de oportunidades de mover-se para aprender. A nossa proposta de promoção de atividade física baseia-se no modelo de literacia motora (LM). Evidências científicas demonstram que a LM é importante para desenvolvimento global do individuo. Esta ideia está alinhada com a Global Action Plan on Physical Activity - 2018-2030, da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2018) e com o Programa Nacional para Promoção da Atividade Física 2017- 2020, onde se procura “criar” pessoas ativas e aumentar os níveis de AF das adolescentes (PNPAF, 2017). Através do modelo de LM procuram-se criar melhores atletas, mais resilientes, mais confiantes e motivados de modo a manter a sua autonomia e um estilo de vida ativo ao longo do ciclo de vida.

Objetivos

Apresentar propostas de exercício físico, destinadas a raparigas, dos oito aos 11 anos de idade, cujas linhas metodológicas e orientadoras têm por base o modelo de literacia motora.

Métodos

Realização de uma revisão de literatura, com base no modelo de literacia motora “Canadian Sport for Life”, ajustada ao género e faixa etária em estudo, sobre perspectiva da promoção da atividade física.

Resultados

Apresentação de uma proposta de exercício físico, estruturada, sistematizada e ajustada ao género feminino.

Conclusões

Os profissionais devem considerar as evidentes diferenças entre géneros e ajustá-las nas suas intervenções profissionais, com o objetivo de manter o envolvimento ativo do género feminino, ao longo da sua vida.

Palavras-chave

literacia motora; atividade física; promoção da saúde; raparigas

6.1.19. ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL NO ENSINO SUPERIOR

Gonçalo Cruz¹ Beatriz Martins¹ Vânia Loureiro¹

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja*

Introdução

O ensino superior constitui a última oportunidade para sensibilizar os alunos para a inclusão da AF no seu estilo de vida, enquanto fator protetor da saúde. Vários estudos indicam a diminuição dos níveis de prática de AF bem como os baixos níveis de atividades em tempos livres no contexto de ensino superior. Alguns autores explicam estes dados com base na mudança de contexto social e nas baixas oportunidades de prática nas instituições. Por outro lado, a insatisfação corporal é a principal componente e preditora de um variado leque de problemas de saúde, que a atividade física visa combater e no ensino superior os alunos tendem a possuir índices de distorção na autopercepção da imagem corporal (Kakeshita & Almeida, 2006). Estudos indicam que existe maior nível de insatisfação no género feminino em relação ao masculino (Loureiro & Castillo Viera, 2013; Neighbors & Sobal, 2007; Carvalho et al., 2013)

Objetivo

Caracterizar o nível de atividade física e a relação com a imagem corporal (IC) em estudantes portugueses e polacos do ensino superior.

Métodos

A recolha foi realizada no IPBeja, Portugal e na AWF, Polónia, com recurso a questionários, usando o IPAQ (Craig et al, 2003) e a Stunkard Figure Rating Scale (Stunkard et al., 1983) e posteriormente tratados com recurso ao SPSS. A amostra foi composta por 135 alunos (77% género feminino).

Resultados

Não foram encontradas diferenças no nível de atividade física entre escolas nem entre géneros. A maioria dos alunos está insatisfeito com a IC atual e deseja uma figura menor.

Conclusões

Os alunos que apresentam elevados níveis de AF estão mais satisfeitos com a IC, revelando a relação positiva entre a AF e a IC.

Palavras-chave

nível de atividade física; IPAQ; imagem corporal; ensino superior

6.1.20. ENSINO SUPERIOR: A ÚLTIMA OPORTUNIDADE PARA A PROMOÇÃO ESTRUTURADA DA ATIVIDADE FÍSICA?

Vânia Loureiro¹ Estefania Castillo Viera²

¹Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja

²FE, Universidad de Huelva

Introdução

Diversos estudos analisam o declínio da prática atividade física (AF) e o aumento do sedentarismo e alertam para o facto de a inatividade ser um grave problema para a saúde. Os estudantes de Ensino Superior (ES) são um grupo de particular interesse porque, este grupo de adultos emergentes, são conhecidos por vivenciarem vários fatores de stress e de risco, durante a transição do ensino secundário para o ES. Os responsáveis de saúde reconhecem a importância de uma caracterização mais completa das características e comportamentos desta população específica para que se obtenha maior êxito nos programas de prevenção e promoção da saúde. Objetivo: Investigar a relação entre a atividade física e a percepção da saúde dos estudantes de ensino superior.

Métodos

Adotou-se uma metodologia quantitativa, transversal, com recurso ao questionário “Estilo de vida e prática de atividade física dos alunos do ensino superior” ($0,5 \leq r \leq 0,9$; de Cronbach de Razoável ($0,7 > \leq 0,8$) a Boa ($0,8 > \leq 0,9$). A amostra foi composta por 701 alunos do ensino superior (431 mulheres), com uma média de idades de 23,5 anos e desvio-padrão de + 5,9 anos. As análises estatísticas foram efetuadas com recurso ao software IBM SPSS Statistics 24, tendo sido definido um nível de significância de $p < 0,05$.

Resultados

Verificamos 68,9% dos estudantes não praticam AF, 54% abandonaram e 14,9% nunca praticaram. A inatividade física dos estudantes é elevada (68,9%) e surge associada ao género feminino ($p < 0,001$) a uma má boa opinião sobre a sua saúde ($p < 0,004$) e condição física ($p < 0,003$).

Conclusões

Suportadas no seu papel formativo, as instituições do ES devem promover um contexto educativo, facilitador de estilos de vida saudáveis, que vá além da oferta curricular e que contribua para a formação integral dos estudantes de ensino superior.

Palavras-chave

atividade física, promoção da saúde, ensino superior, jovens adultos

6.1.21. VALORES NORMATIVOS DO MOTOR COMPETENCE ASSESSMENT (MCA): DOS 3 AOS 22 ANOS DE IDADE

Luís Paulo Rodrigues^{1,2} Carlos Luz² Ricardo Lima¹ Miguel Camões¹ Bruno Silva¹
Rita Cordovil^{4,5}

¹Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

³Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa

⁴Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

⁵CIPER

Introdução

Na última década, a importância da competência motora (CM) como determinante da aptidão física, da atividade física, e da aptidão morfológica ao longo do crescimento, tem vindo a assumir maior relevância na literatura da especialidade. Com a publicação em 2016 do modelo da bateria Motor Competence Assessment (MCA), as dificuldades existentes com a avaliação do constructo da CM pareciam estar resolvidas. Faltava ainda explicitar os valores normativos para a sua utilização.

Objetivos

O objetivo desta comunicação é precisamente apresentar pela primeira vez os valores normativos propostos para o MCA entre os 3 e os 22 anos, na população portuguesa.

Métodos

Dois mil e oitenta e sete participantes (1102 rapazes) entre os 3 e os 22 anos de idade, foram avaliados nos seis testes do MCA (salto em comprimento a pés juntos, shuttle run de 4x10 m, lançamento da bola em velocidade, pontapear a bola em velocidade, saltos laterais a pés juntos, e transposição de placas). Os resultados foram introduzidos no programa LMS Chartmaker 2.3 para a produção de curvas e valores normativos de cada um dos seis testes que compõem o MCA.

Resultados

Os resultados encontrados demonstram a viabilidade na utilização deste instrumento para avaliação da CM ao longo de todo o percurso de crescimento, e são congruentes com o enquadramento teórico e os objetivos que estiveram na base da elaboração inicial do MCA, nomeadamente: a hipótese de utilização ao longo de todas as idades sem que um efeito de teto se fizesse sentir; e a possibilidade de avaliação objetiva utilizando sempre testes quantificáveis.

Conclusões

Ficam estabelecidos inicialmente os valores percentílicos dos seis testes do MCA da infância (3 anos) à idade adulta (22 anos). Espera-se no futuro aumentar o espectro das idades de forma a que toda a idade adulta e terceira idade possam ser contempladas nesta representação.”

Palavras-chave

competência motora; normas; percentis; desenvolvimento motor

6.1.22. ATIVIDADE FÍSICA, MORFOLOGIA, MATURIDADE, ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA, APTIDÃO FÍSICA E DESEMPENHO ACADÉMICO EM ALUNOS DOS 8 AOS 16 ANOS

Carlos Barrigas¹ José Pires² Eduardo Lopes² Hugo Aurélio² Amália Rebolo²

¹CIPH

²EIT

Introdução e Objetivos

Este trabalho pretendeu estudar a associação entre a atividade física (AF), a percentagem de massa gorda (%MG), a maturidade (Mat), a adesão à dieta mediterrânica (adDM), o estatuto socioeconómico (ESE), a aptidão física (AptF) e o desempenho académico (DA).

Métodos

Amostra de 214 crianças (107 rapazes e 107 raparigas) com idades compreendidas entre os 8 e os 17 anos. A atividade física foi medida através de acelerometria com recurso a acelerómetros ActiGraph GT3X (ActiGraph LLC, Fort Walton Beach, Florida, USA), a percentagem de massa gorda corporal foi calculada com base nas pregas adiposas utilizando as equações de Lohman (1986) e de Slaughter et al. (1988), a maturidade foi calculada com recurso à idade óssea (Tanner et al., 2001), a adesão à dieta mediterrânica foi avaliada através do protocolo KidMed (Serra-Majem et al., 2004), o estatuto socioeconómico foi calculado através da Escala de Graffar (Graffar, 1958), a aptidão física foi obtida com recurso à bateria de testes FitEscola e o desempenho académico foi calculado com base nas avaliações atribuídas pelos professores no final do 3.º período letivo. Os dados foram tratados com o programa SPSS 23.0 ($p \leq .05$).

Resultados e Conclusões

Verificámos que os alunos com níveis mais elevados de atividade física conseguiam melhores resultados nos testes de aptidão física, que aqueles que tinham uma percentagem de massa gorda corporal mais baixa apresentavam níveis de desempenho académico mais elevados, que o desempenho académico se encontrava associado ao estatuto socioeconómico e que os alunos mais novos apresentavam desempenho académico e níveis de atividade física mais elevados.

Palavras-chave

desempenho académico; maturação; estatuto socioeconómico; aptidão física; massa gorda; dieta mediterrânica; atividade física.

6.1.23. PAFE - PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ESTUDANTES DO IPLEIRIA

Nuno Amaro^{1,2} Miguel Jerónimo³ Cândida Bairrada³

¹Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida

³Serviços de Ação Social, Instituto Politécnico de Leiria

Introdução

O PAFE® é um programa de atividade física para estudantes do Ensino Superior, nomeadamente do Instituto Politécnico de Leiria e existe desde o ano letivo 2013/2014.

Objetivos

Tem como objetivos: (i) incrementar e manter os níveis de atividade física dos estudantes, com base nas recomendações da Organização Mundial de Saúde e (ii) proporcionar a ocupação dos momentos de lazer dos estudantes, através da prática de atividade física regular e estruturada.

Desenvolvimento

O PAFE® visa dar resposta a um problema cada vez mais comum na sociedade: o sedentarismo. As doenças hipocinéticas, associadas a estilos de vida menos saudáveis, como alimentação incorreta e consumos de álcool e tabaco, são fatores associados aos estudantes do IPLeiria, conforme caracterização efetuada pelo estudo realizado e publicado em livro *A saúde dos estudantes do ensino superior*, da Escola Superior de Saúde do IPLeiria. O abandono da prática Desportiva e/ou da Atividade Física, após o ingresso no Ensino Superior é também um fator determinante para o aumento da inatividade. Assim, o PAFE® surge como uma ferramenta, a preço controlado, para inverter este panorama menos positivo. Por outro lado, estando a prática de atividade física positivamente associada ao rendimento académico, parece-nos ser mais um fator preponderante na implementação do programa.

A coordenação técnica, gestão e acompanhamento científico são levadas a cabo por três unidades do IPLeiria: o curso de Desporto e Bem-Estar; os Serviços de Ação Social e o Centro de Investigação em Qualidade de Vida. O curso de Desporto e Bem-Estar, através de um docente, é responsável pela coordenação técnica e científica do programa. Os Serviços de Ação Social fornecem os recursos administrativos e humanos para a realização das inscrições, pagamentos e gestão corrente, bem como os recursos materiais, para o normal desenvolvimento das atividades do programa. Além disso, estes Serviços disponibilizam apoio médico aos estudantes inscritos no programa, de forma voluntária ou encaminhados após a estratificação de risco. O Centro de Investigação em Qualidade de Vida é responsável pela estratificação de risco de cada participante assim como pela avaliação e monitorização da evolução dos participantes ao longo do programa.

O PAFE® é um programa de atividade física para estudantes do Ensino Superior, nomeadamente do Instituto Politécnico de Leiria e existe desde o ano letivo 2013/2014. Tem como objetivos: (i) incrementar e manter os níveis de atividade física dos estudantes, com base nas recomendações da Organização Mundial de Saúde e (ii) proporcionar a ocupação dos momentos de lazer dos estudantes, através da prática de atividade física

regular e estruturada. O PAFE® visa dar resposta a um problema cada vez mais comum na sociedade: o sedentarismo. As doenças hipocinéticas, associadas a estilos de vida menos saudáveis, como alimentação incorreta e consumos de álcool e tabaco, são fatores associados aos estudantes do IPLeiria, conforme caracterização efetuada pelo estudo realizado e publicado em livro *A saúde dos estudantes do ensino superior, da Escola Superior de Saúde do IPLeiria*. O abandono da prática Desportiva e/ou da Atividade Física, após o ingresso no Ensino Superior é também um fator determinante para o aumento da inatividade. Assim, o PAFE® surge como uma ferramenta, a preço controlado, para inverter este panorama menos positivo. Por outro lado, estando a prática de atividade física positivamente associada ao rendimento académico, parece-nos ser mais um fator preponderante na implementação do programa.

A coordenação técnica, gestão e acompanhamento científico são levadas a cabo por três unidades do IPLeiria: o curso de Desporto e Bem-Estar; os Serviços de Ação Social e o Centro de Investigação em Qualidade de Vida. O curso de Desporto e Bem-Estar, através de um docente, é responsável pela coordenação técnica e científica do programa. Os Serviços de Ação Social fornecem os recursos administrativos e humanos para a realização das inscrições, pagamentos e gestão corrente, bem como os recursos materiais, para o normal desenvolvimento das atividades do programa. Além disso, estes Serviços disponibilizam apoio médico aos estudantes inscritos no programa, de forma voluntária ou encaminhados após a estratificação de risco. O Centro de Investigação em Qualidade de Vida é responsável pela estratificação de risco de cada participante assim como pela avaliação e monitorização da evolução dos participantes ao longo do programa.

Palavras-chave

Atividade Física; Ensino Superior; Sedentarismo; Jovens

6.1.24. PAFL - PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA LABORAL

Nuno Amaro^{1,2}

¹*Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

Introdução

O PAFL - Programa de Atividade Física Laboral, é um projeto para os funcionários da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS), do Instituto Politécnico de Leiria e existe desde o ano letivo 2012/2013.

Objetivos: Tem como objetivos: (i) reduzir a prevalência de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho; (ii) reduzir a tensão muscular e stress psicológico; (iii) melhorar as relações interpessoais dos funcionários e (iv) incutir hábitos de prática de Atividade Física, para além do programa. O PAFL é coordenado por um docente do curso de Desporto e Bem-Estar (DBE). A gestão administrativa é realizada pelo secretariado da direção da ESECS.

Métodos

O programa é constituído por duas sessões semanais com a duração de 30 minutos cada. Estas sessões estão incluídas no horário laboral de cada funcionário. As sessões são repartidas em 3 momentos: mobilidade articular; alongamentos e técnicas de relaxamento. A incidência do trabalho desenvolvido é essencialmente em zonas do corpo mais afetadas, derivado de posturas incorretas e/ou da permanência na posição sentada ao longo do dia.

Previamente à frequência das sessões é feita uma avaliação inicial e a estratificação de risco, de cada funcionário. Ao longo do programa, as avaliações repetem-se em quatro momentos: a meio e no final de cada semestre letivo. Dos testes são extraídos vários parâmetros: altura; composição corporal e testes de flexibilidade (sentar e alcançar e alcance atrás).

As sessões são conduzidas por estudantes finalistas do curso de DBE. Esta é uma forma que lhes permite a construção de competências em contexto real. Paralelamente às sessões práticas, os participantes recebem mensalmente um Folheto Informativo, via correio eletrónico. Este visa complementar o trabalho desenvolvido na componente prática, transmitindo informações acerca de: Atividade Física; Técnicas de Automassagem e Ergonomia para o posto de trabalho.

Conclusões

Pretende-se suscitar nos participantes a prática de Atividade Física, fora do contexto laboral, de forma a cumprir os requisitos mínimos semanais, preconizados pela Organização Mundial de Saúde.

Palavras-chave

Atividade Física Laboral; Bem-Estar

6.1.25. IMPACTO DE UM PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL NA APTIDÃO FÍSICA EM BOMBEIROS

Nuno Lajoso-Silva¹ Pedro Bezerra^{2,3} J.M. Cancela Carral⁴

¹Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

²Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

⁴Faculty of Education and Sports Science, University of Vigo, Pontevedra, Spain

Introdução

O declínio da aptidão física (ApF) nesta classe profissional está associada ao aumento de lesões. A maioria das lesões decorrem de entorses e tensões musculares elevadas (65,4%), excesso de esforço (67,9%) sendo que os membros inferiores são a região mais afetada. Além disso, os bombeiros também apresentam uma alta prevalência de obesidade e problemas cardiovasculares. Alguns estudos de intervenção têm evidenciado redução nesse tipo de riscos.

Objetivos

O presente projeto tem como objetivo verificar o efeito de um programa de treino funcional para a melhoria da ApF em bombeiros.

Métodos

Serão definidos 3 grupos aleatoriamente (GE1 - treino com EPI; GE2 - treino sem EPI; GC - mantém as rotinas diárias inerentes à profissão). A avaliação incidirá sobre as componentes morfológicas IMC, percentagem de massa gorda, massa isenta de gordura e densidade óssea por Dual-energy X-ray absorptiometry – (DXA), e sobre as componentes funcionais (força dos membros superiores - Handgrip test, potência dos membros inferiores - Counter Movement Jump (CMJ) e capacidade aeróbia - teste Cooper de 12 minutos). A intervenção será realizada durante 6 meses, 2 sessões/semana, com treino em circuito com 12 exercícios funcionais, com exercícios realizados em contexto adaptado (com equipamento de proteção individual (EPI) a incêndio florestal). A progressão da carga de treino será controlada através da frequência cardíaca e escala de percepção subjetiva de esforço de Borg. Como principal output, é expectável que os grupos experimentais mostrem significativa redução dos fatores de risco inerentes à profissão e que GE1 tenha melhorias acrescidas em relação ao GE2.

Palavras-chave

Aptidão Física, Bombeiros, Treino Funcional

6.1.26. TEENPOWER: PROGRAMA INTERDISCIPLINAR, COM UTILIZAÇÃO DE PLATAFORMA INTERATIVA, DE PROMOÇÃO DE COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS E PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO E DA OBESIDADE.

Rui Paulo^{1,2} Samuel Honório^{1,2} Rita Rocha³ Nuno Pimenta³ Pedro Morouço⁴
Pedro Sousa⁴

¹*Instituto Politécnico de Castelo Branco;*

²*SHERU – Sport, Health and Exercise Research Unit.*

³*Instituto Politécnico de Santarém*

⁴*Instituto Politécnico de Leiria*

Introdução e Objetivos

Nas últimas duas décadas a obesidade na adolescência atingiu proporções epidémicas, sendo urgente encontrar estratégias de prevenção eficazes para induzir mudanças comportamentais nos níveis individual, familiar e social (Mota & Salis, 2002; Melo & Lopes, 2013; Chagas, Carvalho & Batista, 2016). TeenPower é um projeto interdisciplinar que visa desenvolver e avaliar um programa inovador de intervenção mHealth na adolescência, voltado para promover comportamentos saudáveis e prevenir a obesidade e os comportamentos sedentários. Trata-se de um projeto financiado que conta com a participação de 3 Politécnicos (Instituto Politécnico de Leiria, Castelo Branco e Santarém).

Desenvolvimento

Este estudo foi concebido como um ensaio controlado não randomizado. Os participantes serão recrutados em grupos escolares portugueses, com idades entre os 12 e os 16 anos, com fácil acesso à internet e smartphone / tablet (critérios de inclusão). O tamanho da amostra foi calculado de acordo com a análise de potência. O grupo experimental será convidado a participar na intervenção mHealth do TeenPower e, adicionalmente, a participar num protocolo estruturado de intervenção na escola. O aplicativo mHealth (<http://teenpower.ipleiria.pt/projeto/>) inclui recursos educacionais, auto monitorização, suporte social, módulos de treino interativo e ferramentas motivacionais. O grupo de controle seguirá apenas o protocolo estruturado de intervenção escolar. A duração da intervenção será de 3 meses. Este programa de intervenção estimulará a inclusão das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) na promoção de comportamentos salutogénicos e na prevenção do excesso de peso, criando interfaces tecnológicas que permitirão personalizar os parâmetros de intervenção e facilitar a monitorização e acompanhamento. Serão avaliados a atividade física, a aptidão física, indicadores nutricionais, a composição corporal, o sono, entre outros.

Palavras-chave

obesidade; saúde; adolescentes; Tecnologias de Informação e Comunicação

6.1.27. ALIMENTAÇÃO, ESTILOS DE VIDA, PRÁTICA DESPORTIVA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E COMPETÊNCIA MOTO-RA EM CRIANÇAS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR E 1.º CEB (FORMIGA - MONTEMOR-O-VELHO)

Francisco Campos¹ Ricardo Melo¹ Fernando Martins¹ António Damásio¹
Rui Mendes¹ Ricardo Gomes¹

¹Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto, Coimbra

Introdução

O FORMIGA é um programa promovido pelo Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho, em parceria com a Unidade de Cuidados na Comunidade, a autarquia local e a Unidade de Investiga-ção Aplicada em Ciências do Desporto - ESEC-IPC.

Métodos

Em 2017-2018 realizou-se uma avaliação diagnóstica acerca de hábitos de alimentação, estilos de vida e prática desportiva de todas as crianças que frequentam o ensino Pré-escolar e o 1.º CEB (n=892), através da aplicação de um questionário aos pais/encarregados de educação, e uma avaliação da composição corporal e da competência motora, com base no protocolo de Luz, Rodrigues, Almeida e Cordovil (2016) e Luz, Cordovil, Almeida e Rodrigues (2017).

Resultados

Na alimentação, Gorduras e Óleos, Hortaliças, e Leguminosas e Derivados são os tipos de alimentos com consumo mais baixo. O percurso casa-escola-casa é feito maioritariamente de automóvel (78,5%), numa distância de 4 quilómetros (M=3,83) e duração de 13 minutos (M=13,32); em mé-dia, durante a semana, as crianças dormem 10 horas por dia (M=10,02), deitando-se por volta das 21.30h (M=21,65) e acordando aproximadamente às 7.45h (M=7,80). Quanto à prática desportiva, 35,4% indica que os seus filhos/educandos não pratica regularmente qualquer tipo de atividade. Relativamente à composição corporal, 35,1% das crianças apresenta excesso de peso (18,7%) ou obesidade (16,4%), valores acima do verificado em Venâncio, Aguilar e Pinto (2012). No que con-cerne à competência motora, verificou-se a existência de relações significativas entre excesso de peso e obesidade e alguns dos testes [eg., lateral jumps (p=0.001; r=-0.174); shuttle run (p=0.001; r=0.136)] (Campos et al., 2018).

Conclusões

Estes são apenas alguns dos principais resultados que nos permitirão refletir acerca do ponto de situação atual que, em sinergia com as entidades envolvidas, servirão de base para definir um possível plano de intervenção, visando em termos globais a melhoria da qualidade da vida das crianças e do seu respetivo agregado familiar.

Palavras-chave

Alimentação; Estilos de vida; Prática desportiva; Competência motora; Composição corporal.

6.1.28. ATIVIDADE FÍSICA E DIABETES: TREINO INTERVALADO VIGOROSO E TREINO CONTÍNUO MODERADO

Tiago Barbosa, Ângela Simões, João L.C.M.R. Cruz^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Leiria

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Introdução

A Diabetes é uma doença metabólica que emerge como ameaça à saúde humana. A Atividade Física apresenta-se como estratégia para o tratamento e controlo da doença num indivíduo com perfil diabético.

Objetivos

Perceber os efeitos do Treino Contínuo Moderado (TCM) e do Treino Intervalado Vigoroso (TIV) em sujeitos portadores de DM2, e as eventuais diferenças entre os dois métodos de treino ao nível da HbA1c.

Métodos

Integraram a amostra 10 indivíduos portadores de DM2 de ambos os sexos, idade 61.7±9.37 anos, MC 88.4±2.54 kg, Altura 163.7±9.13 cm, MG 29.8±12.74 kg, MM 55.6±14.47 kg, Gordura Visceral 14.4±6.67, PAbd 109.8±16.92 cm. A mesma subdividiu-se em 2 grupos: TCM (n=5) - caminhada de 30' contínuos entre 60-65% da FCReserva, e TIV (n=5) - caminhada/corrida de 20' numa proporção de 1:1, alternando 1' de esforço a 70-75% da FCReserva e 1' de recuperação ativa efetuado a 50-60% da FCReserva. A intervenção teve a duração 7 semanas, com 2 sessões semanais. Os biomarcadores sanguíneos analisados foram o fibrinogénio, homocisteína sérica, HbA1c, CT, HDL, LDL, TG, PCR, assim como o VO2Máx e utilizado o questionário de Perfil de Saúde do Diabético.

Resultados

Não se encontraram diferenças entre os grupos quer no início quer no final da intervenção. O TCM apresentou uma redução significativa no pós-intervenção da HbA1c (6.1%±0.65 vs. 5.3%±0.87; p<0.05) e uma melhoria marginal do PAbd (113.0±22.29 cm vs. 110.4±23.14 cm; p=0.06). Quanto ao TIV, verificou-se uma melhoria da MG (28.2±7.47 kg vs. 26.3±7.04 kg; p<0.05) e um aumento da homocisteína sérica (12.5±1.96 mmol/L vs. 14.0±2.16 mmol/L; p<.05). Quanto ao PSD, não foram encontradas diferenças entre os dois tipos de treino.

Conclusão

Os resultados parecem indicar que o tipo de treino não induz diferenças ao nível dos biomarcadores analisados nem do PSD.

Palavras-chave

hemoglobina glicada; homocisteína sérica; diabetes; qualidade de vida; exercício físico.

6.1.29. A IMPORTÂNCIA DO DESPORTO NA PERSPETIVA DO GRUPO DE INVESTIGAÇÃO INCLUSIVA DA APPACDM DE CASTELO BRANCO

Raquel Alveirinho Correia^{1,2} Anabela Antunes¹ João Gil¹ Noel Gonçalves¹
Pedro Pio¹ Rafaela Louro¹ Ricardo Zorro¹, Pedro Pires^{1,3}

¹*Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, Castelo Branco*

²*Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra*

³*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco*

Introdução

Ao nível da investigação, surgiu recentemente o paradigma inclusivo, em que pessoas com deficiência intelectual (DI) participam na investigação como co investigadores e não apenas como alvo de estudo. Este tipo de investigação apresenta também bastantes vantagens para os seus participantes, nomeadamente o desenvolvimento de competências cognitivas e de tomada de decisão. Neste contexto, foi criado um grupo de investigação inclusiva na APPACDM de Castelo Branco, composto por seis pessoas com DI, entre os 23 e os 47 anos e uma psicóloga clínica que é simultaneamente estudante de doutoramento.

Objetivo

Este projeto tem como principais objetivos aumentar a autonomia de pessoas com DI, exercício de tomada de decisão e competências cognitivas e promover o seu empowerment. De forma a aproximar os participantes dos contextos académicos, as sessões decorrem, semanalmente, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no âmbito da parceria entre as duas instituições.

Métodos

Inicialmente foi desenvolvido um programa de promoção de competências de investigação, onde se pretendia que os participantes aprendessem e desenvolvessem as competências de investigação necessárias ao desenrolar de um estudo científico. Tendo em conta os interesses dos participantes do grupo, foi decidido que o primeiro tema a investigar seria a importância do desporto na vida das pessoas com DI. O desporto tem-se tornado, cada vez mais, uma importante área na vida das pessoas com DI, pelo que o presente estudo torna-se bastante pertinente. Pretende-se assim apresentar os primeiros passos deste estudo, por vários elementos do grupo. Até ao momento foi definida a questão de investigação, os objetivos gerais e específicos e os métodos a utilizar. Todo o trabalho resulta da troca de ideias, diálogo e pesquisa que ocorre nas sessões semanais, com todos os elementos do grupo. Os participantes têm-se mostrado bastante motivados ao longo deste processo investigativo. “

Palavras-chave

Deficiência intelectual; desporto; investigação inclusiva.

6.1.30. DESPORTO ADAPTADO NA APPACDM DE CASTELO BRANCO - DESPORTO DE TODOS E PARA TODOS

Pedro Pires¹ Raquel Correia¹ Tiago Penedo¹ Manuel Filipe¹

¹*Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, Castelo Branco*

Introdução

“Visto que o número de indivíduos com deficiência, em Portugal, atinge sensivelmente um milhão de habitantes e que uma parte significativa desta população não participa na chamada “vida comunitária” mantendo-se recolhidos nas suas casas, protegidos pelas suas famílias. Na maioria, estas pessoas não encontram estruturas onde possam expressar as suas potencialidades, sendo importante realçar os benefícios sociais que a desporto adaptado permite desenvolver (Pereira et al., 2016). O desporto adaptado constitui-se como um espaço fundamental para a afirmação de processos vitoriosos de aceitação e de inclusão que este tipo de população aspira (Castro, Marques & Silva, 2001).

Métodos

Como forma de consolidar esta ideia e proporcionar aos alunos/ utentes um novo contexto de ensino, a APPACDM de Castelo Branco criou uma secção de Desporto Adaptado que se encontra em funcionamento há 3 épocas desportivas. Esta secção congrega 4 modalidades: Boccia, Judo, Natação e Ténis de Mesa e tem como principal intenção inserir os alunos no contexto desportivo, tanto a nível lúdico como competitivo. Esta secção tem como objetivo primordial maximizar as suas experiências pessoais e desportivas. De forma a perceber a consolidação de todo o processo de implementação da secção, foram elaborados em cada época relatórios de atividades, para aferir e descrever o tipo de encontros desportivos que os atletas participaram. Neste contexto, a avaliação seguiu critérios como: número de atividades realizadas, tipo de atividades (competitivo ou lúdico) e quantos atletas envolveu cada atividade.

Conclusões

Em suma, o desporto adaptado é uma plataforma desportiva ideal para dar visibilidade às capacidades individuais, e não às suas dificuldades (Carvalho,2009).

Palavras-chave

APPACDM de Castelo Branco, Desporto Adaptado, atletas

6.1.31. GENTE EM MOVIMENTO: PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR DO CONCELHO DE SERPA

António Jaime Coelho Cachola¹ Marcos André Colaço Borges¹ Hugo Manuel Alfaiate de Sousa¹ Tiago Filipe Quaresma Rosa¹ Vânia Loureiro²

¹*Gente em Movimento, Município de Serpa -Serviço de Desporto*

²*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja*

Introdução

“O Programa “Gente em Movimento” é um programa de atividade física, destinado principalmente à população sénior do concelho de Serpa.

Métodos: Na época desportiva 2017-18 o programa envolveu 386 participantes, sendo 51 homens e 335 mulheres, e foi composto por diversas atividades tais como Ginástica Sénior (Freguesias); Hidroginástica (Piscina – Transportados pela CMS) e Boccia (Freguesias). Procuramos verificar se a oferta de atividade física foi suficiente para a melhorar a saúde e aptidão física dos participantes. O protocolo de avaliação aferiu a Composição Corporal (Peso, altura, IMC, massa gorda, massa magra, massa óssea, % água, gordura visceral e idade metabólica); a Aptidão Física (Levantar e sentar, flexão antebraço, senta e alcança, alcança atrás das costas, caminhar 2,44m, 2 minutos Step) e o Equilíbrio (Olhos fechados, alcançar objeto, volta sobre 1 pé, ultrapassar obstáculo, 10 passos linha reta, permanecer sobre 1 apoio, permanecer sobre almofada de espuma, saltar a 2 pés, marcha com rotação da cabeça, reação postural). Critérios de inclusão no estudo: ter participado no 1º momento de avaliação e apresentar 60% ou mais de assiduidade às atividades do programa.

Resultados

Foram avaliados 75 participantes (68 Mulheres e 7 homens). Para o tratamento dos dados procedeu-se à comparação de médias, realizou-se a inferência Estatística (Teste T de Student para amostras emparelhadas, com um nível de significância de 95%) e compararam-se os Percentis (P10, P25, P50, P75 e P90) apenas nos testes de aptidão física. Verificou-se uma melhoria global dos parâmetros de saúde, das capacidades físicas e do equilíbrio participantes, com destaque para os valores da força e equilíbrio. A percentagem de idosos nos percentis positivos aumentou da 1ª para a 2ª avaliação.

Conclusões

Os dados demonstram a importância, para população idosa, dos programas de promoção da saúde através do exercício físico e sugerem a necessidade de maior e melhor cooperação com as unidades de saúde e/ou IPSS.

Palavras-chave

Idosos, Exercício Físico, Programa de Intervenção, Autarquia, Saúde

6.1.32. AQUI, NÓS FAZEMOS ASSIM

João Ramalho, Pedro Feliciano, Jorge Cardoso, Rui Paulo, João Serrano
Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Projeto

Onde se procura criar momentos de partilha entre os intervenientes nas áreas da Educação Física, do Treino, da organização e gestão de eventos desportivos, do Exercício Físico e da Saúde. Para tal, foi lançado o repto aos professores de Educação Física, às escolas, aos clubes, às associações de modalidade, aos atletas, e a outras individualidades e instituições para apresentarem à sociedade a sua experiência, boas práticas e projetos inovadores.

É um projeto aberto a toda a comunidade, que teve início em dezembro de 2017 e vai desenrolar-se até novembro de 2018, com sessões dedicadas a temáticas diferenciadas procurando fomentar o debate em torno de projetos, realidades vividas e atividades concretizadas.

É um projeto que se tem revelado mobilizador, com as instituições e individualidades a responderem de forma muito positiva ao convite da APEFCB e com uma adesão muito forte da comunidade que tem esgotado os lugares da sala das sessões.

Num ambiente muito próprio e de proximidade, em que a intervenção dos preletores assenta no “COMO FAZEM” e não como se faz, proporcionaram-se condições para uma intervenção ativa e de diálogo entre os presentes, com apresentação de propostas para ultrapassar alguns constrangimentos identificados pelos preletores e com o estabelecimento de novas parcerias e de apresentação de propostas para o poder autárquico.

Para além da partilha de boas práticas e de conhecimento, no ano em que a APEFCB comemora os seus 30 anos, a concretização do projeto tem sido uma oportunidade para o reforço da notoriedade da Associação e dos profissionais de Educação Física junto da comunidade, para o envolvimento dos sócios da APEFCB na vida associativa e para o aumento da rede de parceiros.

Palavras-chave

Projetos e eventos desportivos; Empreendedorismo; Atividade física e desporto

6.1.33. IMPACTO DO EXERCÍCIO EM ADOLESCENTES OBESOS: ESTUDO DE INTERVENÇÃO

Marta Ferreira¹ Miguel Camões¹

¹Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Objetivo

Descrever o impacto do exercício, tendo por base o treino funcional, nos adolescentes com excesso de peso e obesidade, em contexto escolar, após uma avaliação inicial da prevalência de excesso de peso e obesidade, por forma a intervir nos adolescentes de maior risco.

Métodos

Na avaliação basal foram avaliados 429 adolescentes (12-18 anos), quanto à composição corporal, aptidão física e muscular (bateria de testes FITescola®). Identificados como com excesso de peso e obesidade aqueles com ambos os fatores, PC e MG, acima da zona saudável e divididos em dois grupos: grupo de exercício (GE, n=10), que participaram em sessões de exercício adicionais ao programa curricular em ambiente controlado (frequência: 1 sessão/semanal; duração: 60 minutos; tipo: treino funcional); grupo de controlo (GC, n=10), os que apenas realizaram as aulas de EF. Comparados os resultados antes e após a intervenção, utilizou-se a estatística paramétrica.

Resultados

A prevalência total de pré-obesidade e obesidade (M±dp) é semelhante entre os géneros tanto no IMC (feminino 21,75±3,87 vs masculino 21,17±3,74) como no PC (feminino 78,12±9,93 vs masculino 78,10±10,94) e mais elevada na MG no género feminino (28,09±7,59) em relação ao género masculino (17,74±7,94). O impacto do exercício de TF em circuito nos adolescentes em risco, resultou em reduções significativas na composição corporal no GE após a intervenção, diminuição do PC (2,9%) da MG (10,3%), aumento do VO₂máx (13,5%) da força de resistência dos MS (33,3%) da força explosiva dos MI (ImpVertical 24,5%) e (ImpHorizontal 4%).

Conclusões

A prevalência de pré-obesidade e obesidade é semelhante entre os géneros à exceção da MG que é mais elevada no género feminino. O programa de intervenção de curta duração, em contexto comunitário, tendo por base exercícios de TF realizado com os adolescentes obesos, teve um impacto significativo em determinantes de risco cardiovascular e de aptidão física.

Palavras-chave

mistral

6.1.34. A AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO NUM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE EM IDADE SÉNIOR

Teresa Figueiredo^{1,2} Miguel Boavida³ João Santos³ Maria Neves⁴,
Maria Ramires⁴ Mário Espada^{1,5}

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*EST, Instituto Politécnico de Setúbal*

⁴*SEAWOMAN*

⁵*CIPER*

Introdução e Objetivos

O “Vela+” é um projeto financiado desde 2015 pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) no âmbito do Programa Nacional de Desporto para Todos, sendo o Instituto Politécnico de Setúbal um dos parceiros. É um projeto de intervenção social na área do desporto e lazer, que recorre à vela como veículo para a prática de atividade física e desportiva na população com mais de 55 anos, visando contribuir para a mudança dos comportamentos através da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Métodos

Estruturado em programas de intervenção de 3 meses, com atividades regulares semanalmente, associa a vela a sessões de exercício físico vocacionadas para a melhoria da aptidão física e da coordenação motora, a par de sessões de treino das capacidades cognitivas. Cada edição do programa incluiu a realização de 12 sessões de prática de vela, com uma hora e meia de duração (1x semana), 24 sessões de treino físico (2 sessões semanais de quarenta e cinco minutos cada), 12 sessões de treino de coordenação motora (1 sessão semanal de quarenta e cinco minutos) e 12 sessões de treino cognitivo (1 sessão semanal de quarenta e cinco minutos), num total de prática desportiva semanal de quatro horas e trinta minutos. No presente estudo foram analisados dados de três edições do programa, num total de 45 participantes, recorrendo à análise da composição corporal e à avaliação da aptidão física e funcional (Rikli & Jones, 1999). Através de um desenho pré-teste / pós-teste, foi realizada uma análise descritiva e inferencial na perspetiva de todos os participantes, entre faixas etárias (60-69 e 70-79 anos de idade) e apenas género feminino (8 participantes em cada faixa etária).

Resultados

Os resultados permitem concluir a existência de correlações entre composição corporal e aptidão física e funcional e de alterações estatisticamente significativas na composição corporal e aptidão física e funcional entre o início e final da intervenção.

Conclusões

Contudo, em função da idade e género os resultados diferem, o que permite concluir que a avaliação e prescrição do exercício deve assumir um carácter mais específico e individualizado em função do género e idade dos participantes.

Palavras-chave

comunidade sénior; programa de intervenção; vela

6.1.35. ENVELHECIMENTO, APTIDÃO FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PARTICIPANTES NO PROJETO GMOVE+

Nuno Serra¹ Ermelinda Marques¹ Carolina Vila-Chã¹ Agostinha Corte¹

Cláudia Vaz¹ Sónia Martins¹

¹Instituto Politécnico da Guarda

Introdução

Nas últimas décadas tem-se vindo a assistir a um aumento substancial da esperança média de vida. No entanto, em Portugal, o número de anos de vida saudável vividos acima dos 65 anos está muito abaixo da média europeia. Desta forma é importante conhecer as realidades locais no sentido de promover estratégias que prolonguem a qualidade de vida dos idosos.

Objetivos

Realizar uma caracterização multidimensional da população idosa da Guarda, residente na comunidade, através da avaliação da qualidade de vida, de parâmetros de saúde e da aptidão física e funcional dos idosos.

Métodos

A amostra foi composta por 201 idosos autónomos recrutados através dos centros de saúde, de dia e de convívio (91 homens e 110 mulheres, idade média $75,21 \pm 8,09$) e foram agregados por género e escalões etários (G1: 60-69; G2: 70-79 e G3 ≥ 80 anos). Os dados foram recolhidos através de: (i) questionário de qualidade de vida e estado de saúde (SF-36v2); (ii) força muscular (dinamómetro apreensão manual (Fpm)); (iii) testes funcionais (tempo na ação de sentar e levantar da cadeira 5 vezes e velocidade de marcha aos 4m) e; (iv) composição corporal (bioimpedância–Inbody270).

Resultados

Quando comparados com o G1 e G2, os idosos na idade mais avançada (G3) apresentam uma diminuição significativa: (i) da qualidade de vida associada às dimensões física e social ($P \leq 0,05$); (ii) da Fpm ($P \leq 0,001$); (iii) da performance em ambos os testes funcionais ($P \leq 0,05$); da quantidade de massa muscular total ($P \leq 0,001$). Não foram observadas diferenças significativas entre o G1 e G2 para as variáveis analisadas, à exceção da Fpm nas mulheres.

Conclusões

Os idosos avaliados apresentam uma qualidade de vida e aptidão física satisfatória até aos 80 anos, havendo um rápido declínio a partir desta idade. “

Palavras-chave

envelhecimento; qualidade de vida; aptidão física e funcional

6.1.36. QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE MENTAL E OS NÍVEIS DE CORTISOL SANGUÍNEO EM POPULAÇÃO IDOSA

Sílvia Rocha Rodrigues^{1,2,3} Bruno Silva¹ Miguel Camões¹ Pedro Bezerra, Luis Paulo Rodrigues^{1,4}

¹Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

²Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, Universidade do Porto

³LAMETEX, Universidade do Porto

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

Introdução

O stress é amplamente reconhecido como um fator determinante na perceção da qualidade de vida e da saúde mental. Sendo o cortisol uma hormona envolvida na resposta ao stress.

Objetivos

Pretendemos determinar se a perceção da qualidade de vida e da saúde mental estão associados a alterações dos níveis de cortisol sanguíneo em idosos não-institucionalizados.

Métodos

269 não-institucionalizados com idade ≥ 70 anos (mulheres, $n=201$, 77.3 ± 5.1 anos; homens, $n=68$, 77.7 ± 4.8 anos) foram recrutados no distrito de Viana do Castelo. De acordo com o Questionário Geral de Atividade Física, o grupo de idosos foi dividido em: i) ativo ($n=196$) com prática de exercício físico 2 sessões semanais com duração de 45 minutos e em ii) não-ativo ($n=73$), sem prática regular de exercício físico. Foram determinados o índice de massa corporal (IMC), a circunferência da cintura, qualidade de vida geral e saúde mental através do questionário SF36. As amostras sanguíneas foram recolhidas para determinar os níveis de cortisol.

Resultados

O grupo ativo apresenta um IMC (28.9 ± 4.1 vs. 30.0 ± 5.1 ; $p<0.01$) e circunferência da cintura (96.2 ± 10.5 vs. 97.2 ± 12.2) menores do que o não-ativo. A qualidade de vida geral (51.5 ± 21.45 vs. 40.5 ± 20.4 ; $p<0.01$) e a saúde mental (67.3 ± 24.1 vs. 52.0 ± 26.0 ; $p<0.01$) é superior no grupo ativo comparativamente ao não-ativo. Os níveis plasmáticos de cortisol (16.1 ± 6.4 ug/dL vs. 18.8 ± 7.2 ug/dL; $p<0.01$) são inferiores no idoso ativos comparativamente aos não-ativos.

Conclusões

Os dados sugerem que idosos ativos apresentam melhores índices de qualidade de vida e de saúde mental bem como níveis mais baixos de cortisol sanguíneo; reforçando a importância da implementação de programas de exercício físico na melhoria da qualidade de vida e da saúde mental na população idosa.

Palavras-chave

Hipercortisolemia; stress; envelhecimento ativo

6.1.37. PROGRAMA DE CAMINHADA COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NO CONTROLO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2 EM ADULTOS MAIS VELHOS

António Esperança^{1,2} João L.C.M.R. Cruz^{1,2} Catarina Leitão³

¹Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria

²Centro de Investigação em Qualidade de Vida

³Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Objetivo

O presente trabalho de investigação teve como objetivo o controle da DM2 em adultos mais velhos, através de um programa de caminhada, a uma intensidade de 60% do VO₂Reserva.

Métodos

Teve um carácter comparativo, de desenho longitudinal, de pesquisa quantitativa, com a duração total de 10 semanas e contou com a participação de 13 indivíduos (idades entre os 60 e 72 anos). Foram realizadas medições antropométricas, composição corporal, clínicas, laboratoriais e do VO₂máx. A análise estatística foi efetivada pelo SPSS versão 20, para Windows.

Resultados

Verificou-se diferenças estatisticamente significativas no género masculino e feminino, em comparação entre o pré teste e o pós teste, nas seguintes variáveis: peso corporal (80,4 ± 14,01 vs. 79,4 ± 13,94, p <0,017), GV (13,1 ± 3,54 vs. 11,8 ± 3,33, p <0,010), % MG (35,9 ± 8,75 vs. 32,5 ± 8,21, p < 0,005), perímetro abdominal (102 ± 10,82 vs. 99 ± 10,24, p <0,011), PAS (134,6 ± 7,92 vs. 129,2 ± 5,41, p <0,031), HbA1c (6,9 ± 0,95 vs. 6,2 ± 0,51, p <0,005) e VO₂máx (18,2 ± 7,45 vs. 23,1 ± 6,62, p <0,005).

Conclusões

Como conclusão, verificamos que, um programa de caminhada, realizado a uma intensidade de 60% do VO₂Reserva, surte efeito no controlo da DM2 em adultos mais velhos e, deveria ser incluído na terapêutica desta patologia.

Palavras-chave

diabetes mellitus tipo 2; exercício aeróbio; glicose plasmática.

6.2. Educação Física e Desporto na Escola

6.2.1. ULTIMATE FRISBEE – UM PROJETO DE IMPLEMENTAÇÃO NAS ESCOLAS, COM APOIO DO DESPORTO ESCOLAR

José Amoroso^{1,2} José Lima³

1Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria

2Centro de Investigação e Qualidade de Vida

3Coordenador no Plano Nacional de Ética no Desporto, IPDJ

Introdução

O projeto surge em 2014, com a participação de 7 escolas e 100 alunos do ensino básico e secundário. Em Maio de 2018, contou com a participação de 360 alunos provenientes de 13 escolas do Distrito de Leiria, com a parceria do Comité Olímpico de Portugal e do Plano Nacional de Ética no Desporto. Depois de várias ações de formação aferidas, de idas às escolas para conversar com os professores de Educação Física e com os seus alunos, foi altura de colocar em prática com a criação do Encontro Escolas.

Desenvolvimento

Os Professores das escolas interessadas recebiam informação/acompanhamento mensal para que não houvesse qualquer tipo de problema sem solução. Esta estratégia manteve sempre os professores preparados para o encontro. Disputado numa tarde em 2014, e ao longo de um dia no decorrer deste ano, as equipas eram formadas até um máximo de 10 jogadores de ambos os sexos, em que apenas cinco podem estar em campo. Os jogadores são “obrigados” a regular as suas ações devido à ausência de arbitro. Modalidade em que se utiliza um disco, faz com que seja única, relativamente aos desportos coletivos mais conhecidos. O prazer de jogar, o divertimento e a competição saudável, fazem com que o Ultimate Frisbee seja uma das modalidades com maior crescimento a nível mundial, e reconhecida pela International Sport Federation (ISF) que irá organizar em 2019 o primeiro campeonato mundial escolar em Le Mans, França. A utilização da folha de espírito de jogo (SOTG) revelam que os alunos apresentam valores bastante positivos. Dado este que deverá ser analisado e verificado com os Professores das escolas participantes, para perceber se existe realmente um conhecimento real às regras, regulamentos do jogo, ou outra razão. Este projeto irá em 2019 para a 5ª edição e devido ao seu crescimento gostaríamos de ver no Programa Nacional de Educação Física de forma célere e definitiva. Sempre pela paixão e pelo prazer de jogar.

Palavras-chave

Ultimate Frisbee; Jogos Desportivos Coletivos; Fair-Play; Ética; Paixão

6.2.2. UAARE: UNIDADE DE APOIO AO ALTO RENDIMENTO NA ESCOLA. CONCILIAR SUCESSO DESPORTIVO E ESCOLAR EM PORTUGAL – ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

Victor Pardal¹

¹*Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola*

Introdução

As UAARE visam uma articulação eficaz entre os agrupamentos de escola, os encarregados de educação, as federações desportivas e seus agentes e os municípios, entre outros interessados, tendo por objetivo conciliar, com sucesso, a atividade escolar com a prática desportiva de alunos/atletas do ensino secundário enquadrados no regime de alto rendimento ou seleções nacionais.

Surgem para dar cabal cumprimento às medidas de apoio previstas para alunos/atletas em Regime de Alto Rendimento ou enquadrados em Seleções Nacionais, enquadrados por legislação nacional, bem como para alunos-atletas que revelem potencial talento desportivo (recomendação da EU/2013 sobre carreiras duais).

Desenvolvimento

Desde 28 de setembro de 2012, através do trabalho produzido por um grupo de peritos (EU Guidelines on Dual Careers of athletes – Approved by the EU expert Group “Education & Training in Sport” at its meeting in Poznan on 28 September 2012; Conclusões do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho sobre as Carreiras duplas dos atletas.) que a “EU” aprovou as diretrizes sobre as carreiras duplas de atletas, recomendando aos Estados-Membros ações de política para ajudar a formular e adotar as orientações nacionais neste âmbito. É necessário articular e equilibrar a formação desportiva e a educação e numa fase posterior entre a formação desportiva e o emprego.

São imprescindíveis estes “arranjos de dupla carreira” – só assim as oportunidades são reais, face à diversidade. Estes acordos de flexibilização exigem igualmente a articulação sistémica entre os diferentes stakeholders, dos sistemas desportivos: diretores, treinadores, médicos e psicólogos.

As Federações, os Clubes, devem estar cientes que os atletas são confrontados diariamente com necessidades conflitantes que decorrem das fases de desenvolvimento da dupla carreira. As Academias além da formação profissional dos jovens atletas devem focar interesse no desenvolvimento pessoal, na educação, recorrendo a treinadores, professores e especialistas em saúde. Os Treinadores têm um papel crucial no desenvolvimento potencial destes jovens, quer como desportistas (futebolistas) quer como pessoas.

6.2.3. RESULTADOS DA APLICAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

Maurício Brito¹ Luis Paulo Rodrigues^{1,2}

¹*Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

²*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano*

Objetivos

Este estudo pretende contribuir para um debate sobre as estratégias no trabalho da aptidão física em aulas de Educação Física. Foi avaliado o efeito de um programa de treino funcional na aptidão física funcional dos alunos.

Métodos

O estudo envolveu 102 alunos, entre os 14-15 anos, distribuídos aleatoriamente em dois grupos: experimental e controlo. Ao longo de 10 semanas, um grupo experimental (GE) de 84 alunos (39 rapazes, 45 raparigas) do 10º ano realizaram um programa de treino funcional, implementado nos primeiros 25 minutos de cada uma das aulas semanais. No início e final do programa foram avaliados os efeitos na aptidão física funcional, comparando os resultados do GE com os do grupo de controle (GC) constituído por 18 alunos (8 rapazes e 10 raparigas) de uma turma do 10º ano que não realizou o programa. Foi ainda avaliado o tempo de Atividade Física extra-escolar, e a idade maturacional dos participantes. Utilizámos o programa SPSS versão 22.0, para Windows. O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0.05$.

Resultados

Verificaram-se melhorias significativas generalizadas entre as avaliações (inicial e final) para ambos os grupos, mas verificaram-se diferenças significativas entre as mudanças registadas no GC e o GE (Tempo*Grupos) e entre os grupos de sexo masculino e feminino (Tempo*Sexo). Verificaram-se efeitos significativamente melhores no GE do que no GC, quer na generalidade, quer quando separados por sexo. Também os rapazes melhoraram mais que as raparigas na generalidade.

Conclusões

Um programa de treino funcional pode ser considerado uma metodologia eficaz no desenvolvimento da aptidão física dos alunos nas aulas de Educação Física, desde que bem estruturado e tendo em conta o papel do professor na sua consecução e na identificação das variáveis que integram o processo de ensino-aprendizagem.

Palavras-chave

Educação Física, Aptidão Física; Treino Funcional.

6.2.4. O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL E A FORMAÇÃO CONTÍNUA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA — O PAPEL DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

Luís Manuel Cruz Murta¹

¹*Instituto Politécnico de Beja*

Introdução

O dinamismo e a complexidade do sistema social e educativo fazem com que o professor tenha permanente necessidade de atualização de conhecimentos e competências. Sendo muito diversificadas as dimensões do desenvolvimento profissional do professor, são igualmente diversas as ações através das quais esse desenvolvimento se concretiza, assim como as instituições que permitem a sua materialização.

Objetivos

A presente comunicação, onde se procura analisar o papel pelas instituições de ensino superior na formação contínua dos professores, é parte de uma investigação mais abrangente que tem como principais objetivos comparar a formação contínua dos professores em Espanha (Andaluzia) e Portugal. Pretendemos saber o que é que motiva os professores para realização de formação contínua, que importância lhe atribuem, o que mais valorizam e como percebem o impacto das atividades de desenvolvimento profissional e da formação contínua no seu desenvolvimento docente.

Métodos

A investigação foi realizada em duas regiões de Espanha e Portugal, província de Huelva e distrito de Beja, respetivamente. Participaram um total de 193 professores de Educação Física (122 de Beja e 71 de Huelva). No desenho da investigação optou-se por uma metodologia de métodos mistos.

Resultados

No que respeita à temática abordada, os resultados apontam para o desenvolvimento profissional docente como um processo contínuo, para o qual concorrem uma multiplicidade de experiências e fatores, realizado em diversificados contextos. É atribuída grande importância e impacto para o seu desenvolvimento e desempenho como professor à experiência profissional, à formação contínua e às atividades colaborativas, reconhecendo-se como prioritária a interação entre as diferentes entidades que participam no processo formativo, com particular destaque para as instituições de ensino superior.

Palavras-chave

Desenvolvimento Profissional; Formação Contínua de Professores de EF; Ensino Superior.

6.2.5. COMO PROMOVER O DESENVOLVIMENTO POSITIVO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA? REFLEXÕES SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DO PROJETO SCORE

Fernando Santos^{1,2} Leisha Strachan³ Paulo Pereira^{1,2}

¹*Escola Superior de Educação, Politécnico do Porto*

²*inED, Centro de Investigação e Inovação em Educação*

³*Universidade de Manitoba, Canadá*

Introdução

O desenvolvimento dos jovens (DPJ) através do desporto tem sido associado a quatro características, denominadas ‘4 Cs’, essenciais a programas de intervenção desta natureza, a saber: confiança, carácter, conexões e competência. Nesta medida, os ‘4 Cs’ têm servido de orientação para diversos programas de intervenção com o objetivo do DPJ que visam promover experiências de desenvolvimento adequadas e facilitar o ensino de competências relevantes para a vida. Assim, uma ferramenta online designada ‘Projeto SCORE’ tem recorrido aos ‘4 Cs’ para proporcionar aos treinadores diversas estratégias e atividades associadas ao DPJ. Todavia, existe um conjunto escasso de estudos acerca desta temática em Portugal, especificamente de implementação do ‘Projeto SCORE’.

Objetivos

Assim, o objetivo deste estudo de caso foi analisar a influência de uma formação centrada no ‘Projeto SCORE’ nos comportamentos e perceções de um professor de Educação Física e dos seus alunos.

Métodos

Os participantes neste estudo foram um professor de Educação Física com 17 anos de experiência, assim como sete alunos com 15 e 16 anos de idade. Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas, grupos de foco, observação não participante e diário reflexivo.

Resultados

Os resultados demonstram a existência de mudanças na intervenção do professor de Educação Física e nos resultados de aprendizagem evidenciados pelos alunos, sendo que se verificou a transição de uma abordagem não intencional ao DPJ para uma abordagem intencional. O facto de a formação integrar uma componente presencial e online permitiu a existência de momentos de exploração autónoma dos conteúdos através do ‘Projeto SCORE’ e de reflexão, bem como outras situações de aprendizagem dirigidas pelos formadores, o que foi considerado essencial pelo professor de Educação Física.

Conclusões

Por fim, sugere-se a necessidade de analisar, em maior profundidade, o processo de implementação do DPJ na formação de professores e a intervenção dos formadores com este intuito.

Palavras-chave

competências para a vida; formação de professores; valores

6.2.6. INFLUÊNCIA DO TREINO CONCORRENTE NA MELHORIA DA CAPACIDADE AERÓBIA EM RAPARIGAS PRÉ-PUBERTÁRIAS

Ana Ruivo Alves^{1,2} Henrique Pereira Neiva¹ Daniel Marinho¹ Mário Cardoso Marques¹ Carlos Marta³ Célia Nunes⁴

¹*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Covilhã*

²*Departamento de Artes, Humanidades e Desporto, Instituto Politécnico de Beja*

³*Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior, Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda*

⁴*Centro de Matemática e Aplicações, Covilhã. Universidade da Beira Interior*

Introdução

Alguns estudos têm reportado a elevada eficácia que o treino concorrente proporciona na melhoria de força e da capacidade aeróbia de forma simultânea em crianças (Alves et al., 2017). No entanto, dúvidas existem ainda acerca do treino mais eficaz na melhoria da capacidade aeróbia em raparigas pré-púberes (Alves et al., 2018).

Objetivos: Verificar a influência de diferentes programas de treino concorrente na capacidade aeróbia de raparigas pré-pubertárias.

Métodos

Cento e vinte e oito raparigas pré-púberes (11.03±0.71 anos) foram aleatoriamente selecionadas para 5 grupos experimentais de modo a realizarem diferentes programas de treino durante 8 semanas: Treino Aeróbio (TA), Treino de Força (TF), Treino Concorrente Aeróbio + Força (TAF), Treino Concorrente Força + Aeróbio (TFA), Treino Concorrente sessões distintas (TC2) e grupo de controlo (GC), apenas realizou educação física.

Resultados

A capacidade aeróbia melhorou significativamente após 8 semanas de treino em todos os grupos experimentais TA ($p<0.001$), TAF ($p<0.001$), TFA ($p<0.05$), TC2 ($p<0.001$), excetuando o TF ($p=0.890$) e o GC ($p=0.989$).

Conclusões

A realização de treino concorrente e treino aeróbio isoladamente parece ser igualmente eficaz na melhoria da capacidade aeróbia em raparigas pré-púberes, comparativamente com o treino de força isolado. No entanto, a obtenção de melhores resultados poderá ser alcançada através da ordem do treino concorrente (TAF), comparativamente com o TFA e TC2. Os resultados obtidos poderão auxiliar professores de educação física na otimização do treino concorrente em contexto escolar.

Referências

Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2018). Concurrent training in prepubertal children: An update. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(3). doi: 10.14198/jhse.2018.133.18

Alves, A.R., Marta, C.C., Neiva, H.P., Izquierdo, M., & Marques, M.C. (2017). Mod-

eling fitness variables responses to training in children. Journal of Strength and Conditioning Research (in press). doi:10.1519/JSC.0000000000002201.

Palavras-chave

Treino; Juventude; capacidade aeróbia

6.2.7. O DIÁLOGO INTERCULTURAL NO JOGO DO BETO DE SERPINS – EXPRESSÕES EMOCIONAIS DE BEM-ESTAR/MAL-ESTAR/AMBIVALÊNCIA RELACIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO PORTUGUÊS

Paulo Coêlho de Araújo¹ Mário Duarte Maia Rodrigues² Pere Lavega³

Pedro Pereira Gaspar¹ Ana Rosa Jaqueira¹

¹LUDUS: Laboratório de Jogos, Recreação, Lutas Tradicionais e Capoeira. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

²Agrupamento de Escolas da Lousã

³GIAM: Grupo de Investigação em Ação Motriz. INEFC-Lleida

Introdução e Objetivos

Decorrente das linhas de trabalho propostas no Projeto BRIDGE: Promotion of European Traditional Sports and Games, a BRIDGE for Intercultural Dialogue, aprovado pela Comunidade Europeia em 2016 coordenado pelo prof. Pere Lavega do INEFC-Lleida, este estudo que ora apresentamos, se enquadra na linha de trabalho identificada como sendo o de “Realizar uma aplicação educativa de convivência intercultural, baseada nos jogos e desportos tradicionais europeus”, realizados em instituições escolares do ensino básico de cada um dos países europeus envolvidos no referido projeto.

Métodos

Em Portugal, no Agrupamento das escolas da Lousã, foram aplicados oito jogos tradicionais, dois destes, escolhidos de entre jogos praticados ao longo dos tempos em Portugal. Para este trabalho, escolhemos analisar e interpretar os dados coletados entre os estudantes do ensino básico a partir da aplicação do jogo do Beto de Serpins. O processo metodológico foi o multimétodos (Quasi-experimental e Etnográfico), utilizando-se o GES (Games Emotional Scale) como instrumento de coleta de dados emocionais, e a técnica de diários elaborados pelos 17 alunos de ambos os sexos e pelo professor com vista à identificação de situações de Bem-estar relacional, Mal-estar relacional e de Ambivalência relacional, preparando-se assim, na construção de ponte para o diálogo intercultural a ser realizado em Verona no evento denominado TOCATI, quando se relacionarão com estudantes de Espanha, França e Itália.

Resultados

Como resultados das expressões emocionais, verificamos que foram as mais relevantes as emoções alegria e felicidade, e igualmente relevantes as relações de bem-estar relacional mesmo quando em situações de jogo de cooperação-oposição por conviverem com os companheiros e com os adversários, e por conseguirem entender as regras do jogo e da sua boa prestação.

Palavras-chave

Diálogo intercultural; Jogo do Beto; BRIDGE; Escola; Lousã

6.2.8. BRIDGE: PROMOÇÃO DE JOGOS E DESPORTOS TRADICIONAIS EUROPEUS, UMA PONTE PARA O DIÁLOGO INTERCULTURAL - ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO NA REALIDADE PORTUGUESA

Ana Rosa Jaqueira¹ Paulo Coêlho de Araújo¹ Mário Duarte Maia Rodrigues²
Pedro Pereira Gaspar¹ Pere Lavega³

¹LUDUS: Laboratório de Jogos, Recreação, Lutas Tradicionais e Capoeira. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra

²Agrupamento de Escolas da Lousã.

³GIAM: Grupo de Investigação em Ação Motriz. INEFC-Lleida

Introdução

Em 2016 foi aprovado pela Comunidade Europeia o Projeto BRIDGE: Promotion of European Traditional Sports and Games, a BRIDGE for Intercultural Dialogue, coordenado pelo prof. Pere Lavega do INEFC-Lleida, tendo como participantes seis universidades e quatro instituições de ensino básico dos países europeus envolvidos (ES, PT, IT, FR), objetivando promover o diálogo intercultural através dos jogos tradicionais, como ponte para promover ativamente a coexistência pacífica, coordenar e estudar cientificamente esta experiência educacional.

Desenvolvimento

Foi utilizado um processo multimétodos (Quasi-experimental e Etnográfico) e técnicas e instrumentos distintos, que produziram um número relevante de dados, obtidos pelos diários de alunos, de docentes e de escala emocional por cada atividade. A amostra deste estudo constituiu-se de 80 alunos de ambos os sexos e quatro professores do ensino básico das escolas envolvidas. No ano de 2017, foram aplicados oito jogos, dois propostos por cada país, de forma obter informações sobre a expressividade emocional através do diálogo intercultural promovidos pelas atividades lúdicas tradicionais aplicadas. Os resultados desta aplicação em oito sessões de jogos, permitiram a preparação dos jovens com vista à sua intervenção junto aos escolares dos países envolvidos aquando da realização do Festival TOCATI na cidade de Verona em setembro de 2018, quando se confirmará o diálogo intercultural proposto por este projeto europeu através da pesquisa-ação.

Palavras-chave

Jogos Tradicionais; Diálogo intercultural; BRIDGE; Europa; Escola

6.2.9. NO MICROCOSMO DOS INSECTOS A EXPERIÊNCIA COM A COOPERATIVIDADE

Sílvia Cristina da Silva Nogueira¹ Alessandra Rodrigues

¹*Prefeitura de Duque de Caxias, Duque de Caxias, Rio de Janeiro, Brasil*

Introdução

Este trabalho tem como ponto de partida duas experiências que vivi como educadora. Uma com turmas de uma escola Municipal na periferia do Município do Rio de Janeiro. E outra com alunas do Curso de Formação de Professores na Baixada Fluminense do Rio de Janeiro (Duque de Caxias). Percebia que as aulas de Educação Física na escola eram sinônimo de prazer, satisfação e alegria, mas a interação não era efetiva. Por isso resolvi realizar o trabalho com Jogos Cooperativos, mas antes proporcionei uma discussão sobre o tema, a partir do filme “Vida de Insetos”.

Os objetivos foram dentre outros, não citados, utilizar a linguagem lúdica do desenho “Vida de Insetos” aos valores básicos de participação, cooperação traduzidos em jogos e brincadeiras. Resgatar a dimensão educativa do desenho animado, considerando o aspecto ético dos valores cooperativos que podem ser construídos quando a criança interage com o filme. Mesclar realidade e fantasia, tendo ao eixo dos feitos heróicos, uma conexão ao imaginário infantil. Proporcionar aos alunos modelos generosos e participantes para que estes estejam mais propensos a cooperar. Focalizando a vida em comunidade das formigas e sua operacionalização nas brincadeiras durante as aulas de Educação Física. Focalizar todos os aspectos anteriores para a formação de professores, pois entender o lúdico para a criança é fator predominante na prática pedagógica.

Desenvolvimento

A metodologia utilizada foi uma conversa sobre insetos e se os alunos já haviam percebido como é o seu dia a dia e propor a turma que assistissem ao filme “Vida de Insetos”. Na aula seguinte fizemos uma retrospectiva dos fatos ocorridos no filme. Utilizando uma corda com nós sugeri que esta seja o caminho as formigas tiveram que percorrer para vencer os gafanhotos e que cada aluno deveria segurar firme na corda para se defender dos gafanhotos.

Palavras-chave

jogos cooperativos; Lúdico; Interação

6.2.10. A CAPOEIRA NA ESCOLA

Silvia Cristina da Silva Nogueira¹

¹*Prefeitura de Duque de Caxias, Duque de Caxias, Rio de Janeiro, Brasil*

Introdução

A capoeira faz parte do conteúdo curricular de Educação Física do Ensino Fundamental das Escolas Brasileiras. Apesar de muitos dos professores, não terem em sua formação acadêmica tal prática desportiva. Busquei na práxis das aulas de Educação Física do 2º segmento do ensino fundamental, da rede pública de Duque de Caxias, do Estado do Rio de Janeiro, realizar tal desafio. Embasada na sua cultura, história, origem e evolução, estimulando a pesquisa, o debate e a discussão, para que o aluno tivesse uma participação efectiva do contexto da capoeira.

Desenvolvimento

Capoeira como prática curricular na escola, a ideia é que durante as aulas, os alunos possam participar de maneira integrada, jogando, cantando e tocando. Percebi que cabia a mim, estimular constantemente esta prática, oportunizando aos alunos, vivenciarem todos os momentos de uma aula ou roda de capoeira. Não como oficina, mas como aula curricular. Reconhecer que a escola, enquanto local de incorporação e produção do conhecimento é dotada de outros atributos. Que os educadores comprometidos com a vida, compreendemos o desafio de materializar uma práxis coerente na perspectiva de incluir os sujeitos em todo processo escolar, humanizando assim a escola em todos os sentidos. Tendo em vista que é possível sequenciar a capoeira como prática desportiva, levando em consideração os objetivos, conteúdos e sugestões de atividades, conforme o planejamento a seguir, que foi utilizado com uma turma do ensino fundamental. Conhecer a capoeira, executar diferentes ritmos, demonstrar coordenação, agilidade, flexibilidade, orientando-se no tempo e no espaço, aplicar sequência básica e expressar criatividade. Observei no decorrer das aulas respeito entre os participantes que apresentaram biótipos, faixas etárias, valorização das potencialidades, heterogeneidades de ritmos e aprendizagem significativas dos conhecimentos aprendidos. A motivação das meninas nos momentos da aula em dupla.

Palavras-chave

Capoeira; Escola; Currículo

6.2.11. A PARTICIPAÇÃO DA ESECB NO PROGRAMA “HOCHSCHULDIALOG MIT SÜDEUROPA” (2013-2017)

António Faustino¹ João Serrano¹ João Petrica¹ Pedro Mendes¹

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco*

Introdução

A intenção da comunicação é o de apresentar um relato da participação de um grupo de docentes da área científica de Desporto e Bem Estar, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco (ESECB), num projeto conjunto com o Seminar für Sportwissenschaft der Technischen Universität Braunschweig e a Facultad de Educación de Palencia da Universidad de Valladolid, num programa intitulado “Hochschuldialog mit Südeuropa”, que tinha por objetivo promover o diálogo científico e sociopolítico entre a Alemanha e os países mais afetados pela crise no sul da Europa – Grécia, Itália, Portugal, Espanha e Chipre.

Desenvolvimento

Iniciado em 2013 com o projeto «Movimento, Jogo e Desporto na escola a tempo inteiro», numa colaboração entre a ESECB e a Technischen Universität Braunschweig, continuou em 2014 com a replicação do projeto entre a Facultad de Educación de Palencia e a Technischen Universität Braunschweig. Em 2015, o projeto intitulado «Processos de aprendizagem em movimento – Movimento nos processos de aprendizagem» foi desenvolvido entre a Facultad de Educación de Palencia e a Technischen Universität Braunschweig. Finalmente em 2016, o projeto «Inclusão através de relações de movimento – uma contribuição para a Inclusão Escolar» culminou esta colaboração, tendo participado a Facultad de Educación de Palencia, a Technischen Universität Braunschweig e a ESECB. Em todos os anos houve participação de equipas investigadoras da ESECB. O projeto envolvia anualmente visitas mútuas entre as equipas de investigadores, constituídas por professores e estudantes, e foi apoiado financeiramente pelo Deutscher Akademischer Austausch Dienst (DAAD). Desta colaboração foram publicados livros com o desenvolvimento do trabalho produzido, a saber:

- (2014) “Bewegung, Spiel und Sport in der Ganztagschule. Ein interkultureller Vergleich zwischen Deutschland und Portugal”
- (2015) “Bewegte Ganztagsgrundschulen in Deutschland und Spanien. Ein interkultureller Vergleich”
- (2016) “Bewegtes Lernen. Theoretische Grundlagen und reflektierte Unterrichtsbeispiele”
- (2017) “Inklusion durch Bewegungsbeziehungen. Theoretisch und didactisch reflektierte Praxisbeispiele”

Palavras-chave

Jogo, Movimento; Desporto; Aprendizagem em/com movimento; Inclusão pelo movimento

6.2.12. KARATÊ, MAIS QUE UMA ARTE MARCIAL

Alessandra Rodrigues de Souza, Silvia Cristina da Silva Nogueira²

²*Prefeitura de Duque de Caxias, Duque de Caxias, Rio de Janeiro, Brasil*

Introdução

Sabe-se que a prática desportiva traz inúmeros benefícios para a estética corporal, mas é necessário acrescentar que praticar alguma modalidade desportiva como as artes marciais, com bons profissionais e de maneira correta, pode trazer muito mais além da mudança física, mas sim, na saúde do praticante.

Desenvolvimento

O Karatê, uma arte marcial milenar japonesa que consiste em um método de ataque e defesa pessoal, as técnicas são executadas com as mãos desarmadas. Autodisciplina é muito importante na prática do Karatê, sendo os principais objetivos dessa arte marcial o aperfeiçoamento do caráter e a busca por maior eficácia do corpo, como num todo.

Contextualizando isso, o objetivo é de apresentar histórias de alguns karatecas brasileiros do estado de Mato Grosso do Sul, inseridos em um ambiente economicamente não favorável, dizer como o Karatê foi fundamental em suas vidas, para que com a prática e o todo que esse desporto envolve os fez perceber as possibilidades existentes para mudar aquelas situações do cotidiano que estavam acostumados. Os treinos foram oferecidos no período oposto do horário da escola ou no final dos estudos, afim que pudessem conciliar os dois. Nos relatos feitos de forma informal encontra-se nas palavras dos alunos, como sendo o motivo de sair de casa e ter como objetivo a ser alcançado uma graduação maior, a afastando da depressão; o afastamento das drogas; um aluno relatou sobre a aproximação maior com os pais, pois estes o disseram que o tornara mais educado e paciente; maior nível de concentração, podendo resolver seus próprios problemas; entre outros.

Através de uma pequena amostra desses relatos, observa-se a importância de se realizar um bom trabalho, pois são crianças e jovens dispostos a aprender e vivenciar a doutrina de uma arte marcial que possui ferramentas para atingir qualquer objetivo.

Palavras-chave

Karatê; Prática Desportiva; Saúde

6.3. Formação para as profissões do desporto

6.3.1. MESTRADO EM PEDAGOGIA DO DESPORTO — UM PROJETO, UM DESAFIO

José F. Rodrigues^{1,2}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

Introdução

O curso desenvolve-se no âmbito do Desporto, enquanto área técnica, científica e profissional, tratando-se de um programa na área da pedagogia do desporto em cruzamento com outras áreas científicas aplicadas ao desporto. É uma área científica e técnica que intervêm e investiga os processos de ensino, de treino, de desenvolvimento e de aprendizagem das atividades físicas e desportivas, emergindo para as relações com as competências pedagógicas e profissionais dos intervenientes neste processo, quer sejam coordenadores ou diretores técnicos, orientadores ou supervisores, ou mesmo intervenientes diretos no processo de ensino e treino.

Desenvolvimento

Os Institutos do consórcio (Instituto Politécnico de Beja, Instituto Politécnico do Porto, Instituto Politécnico de Santarém, Instituto Politécnico de Setúbal, Instituto Politécnico de Viseu, Instituto Politécnico de Viana do Castelo) envolvidos na REDESPP assumem a estratégia de partilhar recursos e projetos visando a consecução de programas na área do Desporto que promovam a qualidade e permitam o acesso aos estudantes numa base territorial de âmbito nacional.

A proposta apresenta um corpo docente, com 16 doutores, qualificado e especializado das diversas instituições que proporciona uma abordagem de qualidade.

O plano de estudos apresenta-se com as seguintes unidades curriculares: Pedagogia e Supervisão em Desporto; Metodologias de Investigação em Desporto 1 ; Comunicação em Supervisão no Desporto; Supervisão em Contextos do Desporto 1; Avaliação do Desempenho Profissional em Desporto; Metodologias de Investigação em Desporto 2; Ética em Supervisão no Desporto; Supervisão em Contextos do Desporto 2; Seminário; Dissertação ou Trabalho de Projeto.

Na proposta que apresentamos, o curso de mestrado em Pedagogia do Desporto – Supervisão e Intervenção, consideramos as oportunidades de desenvolvimento da oferta formativa, sobretudo ao nível da formação em consórcio, abrangendo o território nacional continental, procurando novos públicos e originando formação adequada à procurar das organizações desportivas e devido enquadramento técnico de qualidade nos serviços prestados.

Palavras-chave

Pedagogia do Desporto; Mestrado; Supervisão; Intervenção

6.3.2. FORMAÇÃO EM DESPORTO: A VOZ DOS ESTUDANTES SOBRE O IMPACTO DE PEDAGOGIAS ATIVAS

Elsa Pereira^{1,2} Ana Baptista³

¹*Escola Superior de Educação e Comunicação*

²*Centro de Investigação sobre Espaços e organizações, Universidade do Algarve*

³*Learning Development within Academic Development, Queen Mary University of London, United Kingdom*

Introdução

O desporto e turismo é um setor económico em expansão, o qual se deve pautar pela oferta de serviços de qualidade indo ao encontro da satisfação de clientes específicos. Esta perspetiva implica que a formação dos estudantes de desporto, para operar nesta área, privilegie o desenvolvimento de competências para o exercício da profissão (Butt & Rehman, 2010; Euriko, da Silva & do Valle, 2015).

Acreditamos que o uso de estratégias pedagógicas ativas tem de ser explorado de forma mais sistemática com o objetivo de partilhar não só processos pedagógicos, mas também dificuldades e desafios. O impacto do uso de pedagogias ativas tem sido estudado internacionalmente, nomeadamente na área das STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics) (Freeman et al., 2014). Porém, importa desenvolver investigações noutros contextos disciplinares e em Portugal.

Objetivos

O objetivo deste estudo é explorar a perceção dos estudantes sobre o uso das estratégias pedagógicas ativas numa unidade curricular de 3º ano - Desporto, Lazer e Turismo num curso de Licenciatura em Desporto lecionado na Universidade do Algarve no ano letivo 2017-18. As estratégias adotadas foram o estudo de caso em grupo (Crowe et al., 2011; Felder & Brent, 2001) e o portefólio individual reflexivo (Klenowski, Askew & Carnell, 2006) de forma a melhor preparar os estudantes para o exercício consciente, ativo e comprometido com a profissão.

Métodos

As autoras seguem uma metodologia qualitativa de âmbito exploratório. A recolha de dados foi realizada através de portefólios individuais reflexivos de 30 estudantes. A análise de dados foi feita através da análise de conteúdo.

Resultados

Os resultados preliminares evidenciam que os estudantes valorizaram as práticas pedagógicas adotadas nomeadamente em três grandes dimensões: desenvolvimento de competências profissionais, académicas, intrapessoais e interpessoais. Verificamos que o tipo de estratégias utilizadas confere autenticidade ao processo de aprendizagem.

Palavras-chave

Formação em Desporto; pedagogias ativas; perceção estudantes

6.3.3. FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM DESPORTO ADAPTADO

Pedro Pires^{1,2} Helena Mesquita^{2,3} Sérgio Ibáñez⁴ João Serrano^{2,5}

Marco Batista² João Petrica^{2,5}

¹APPACDM CB

²Escola Superior de Educação de Castelo Branco, Instituto Politécnico de Castelo Branco

³Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais. NOVA, SHERU

⁴GOERD, Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

⁵SHERU

Introdução

O desporto adaptado é uma plataforma desportiva ideal para dar visibilidade às capacidades individuais dos atletas e não às suas dificuldades (Carvalho,2009). Neste contexto, e como forma de dar resposta a esta problemática, a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco introduziu no seu plano de estudos uma especialização em Desporto para Deficientes. Nesta especialização (minor) encontra-se incluída a unidade curricular de Desportos Adaptados.

Objetivos

O presente trabalho visa apresentar a metodologia utilizada na lecionação da unidade curricular (UC), centrando-se esta na exploração prática de diferentes desportos adaptados.

Métodos

Na UC os alunos tinham de completar três etapas que correspondiam à avaliação: realização de apresentações orais sobre as várias modalidades, poster's científicos e dinamização prática de uma modalidade com atletas com NEE ou a comunidade escolar.

Resultados

Neste contexto foram realizadas 20 apresentações orais e posters científicos, bem como 8 dinamizações práticas (Ténis de Mesa, Boccia, Goalball e Voleibol Sentado).

Conclusões

Com os trabalhos elaborou-se uma exposição dos posters científicos, de forma a sensibilizar a população em geral que o desporto é de todos e para todos.

Palavras-chave

Desporto Adaptado; Ensino Superior; Formação

6.3.4. SEGURANÇA E LESÕES DESPORTIVAS NO PEDESTRIANISMO

Luís Carvalhinho^{1,2} Carlos Mata¹ Paulo Rosa^{1,2}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo

Introdução

O pedestrianismo é uma atividade física, frequentemente associada a objetivos de lazer e turismo ativo, ambientais e culturais. Portanto, consiste em efetuar percursos pedestres sinalizados em contacto com a natureza, em itinerários urbanos, ou mistos. Contudo, apesar de não ser considerada normalmente como uma atividade de grandes riscos, provocam por vezes, algumas lesões desportivas nos seus praticantes.

Objetivos

Assim, pretendeu-se estudar as lesões sofridas em pedestrianistas, de modo a conhecer melhor este problema e prevenir ocorrências futuras.

O grupo de participação foi constituído por 251 indivíduos, sendo 144 do género masculino (57,4%) e 107 do género feminino (47,6%). A maioria dos praticantes situaram-se entre os 18 e os 39 anos de idade (79,3%). Os dados foram recolhidos através de um questionário, permitindo efetuar uma análise descritiva através de valores absolutos e relativos. As variáveis utilizadas foram agrupadas nas seguintes questões: 1) Ocorrência ou não de lesão; 2) Local e nº de lesões; 3) Tipo de lesão e quantidade.

Resultados

Os resultados obtidos evidenciaram que, cerca de 32% dos praticantes já sofreram lesões desportivas, tendo estas uma maior prevalência nas zonas dos joelhos, do pé e dos tornozelos. Quanto à tipologia, destacam-se com a maior predominância, as entorses, as lacerações e as tendinites.

Conclusões

Assim, considerando a identificação da maior prevalência e localização de lesões desportivas no pedestrianismo, é possível intervir quer ao nível da prevenção quer ao nível da eficácia do 1º socorro por parte dos técnicos responsáveis.

Palavras-chave

Segurança; Lesões Desportivas; Pedestrianismo

6.3.5. PROJETO DE CONSÓRCIO PARA UM PROGRAMA DE DOUTORAMENTO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

José F. Rodrigues^{1,2}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

Introdução

O desenvolvimento do conhecimento e da investigação científica aplicada ao desporto e áreas relacionadas, no âmbito da investigação com interesse profissional e de intervenção na ação, configura-se um objetivo estratégico do plano de atividades da REDESPP e das instituições que constituem esta rede.

Desenvolvimento

O grupo de trabalho para o doutoramento em ciências do desporto, no âmbito da REDESPP, está desenvolvendo, numa metodologia de grupo de discussão, as bases da construção do projeto para o programa em consórcio, no quadro da alteração legislativa relativa aos graus e diplomas, onde se perspetiva a acreditação de programas de doutoramento independentemente do tipo de instituição de ensino superior.

A experiência acumulada na realização de programas em parceria com as universidades, espanholas e portuguesas, permite-nos preparar uma proposta que seja mobilizadora da capacidade instalada e do potencial de desenvolvimento que estas unidades têm.

A quantidade de docentes doutorados, mais de uma centena, nas escolas da rede e na área das ciências do desporto, ou área relacionada, possibilita a consideração de que existem projetos e linhas de investigação suficientes para o desenvolvimento de um programa desta natureza. A afiliação como membros efetivos aos centros de investigação da área do desporto garante o desenvolvimento estratégico da investigação e das ciências do desporto.

Os cursos de mestrado que as escolas promovem permitem alimentar o programa de doutoramento, mesmo com uma percentagem reduzida de alunos que sigam para a via da investigação.

O modelo de programa desenvolvido pelas universidades espanholas, no âmbito da legislação específica deste país, parece-nos ser o que mais se adequa à diversidade e territorialidade do consórcio da rede. Garantindo algumas unidades curriculares, modulares, distribuídas pelas instituições, sempre associada à tutoria personalizada do (s) orientador (es). Este projeto está em fase embrionária procurando recolher os contributos que forem oportunos para a sua construção.

Palavras-chave

Ciências do Desporto; Doutoramento; Consórcio; Investigação

6.3.6. DA TEORIA À PRÁTICA: ESTÁGIO CURRICULAR NO DESPORTO ADAPTADO

Inês Fernandes¹ Pedro Inês^{1,2} Renato Correia¹ Ana Domingues¹

Jorge Santos^{1,2} João Serrano^{1,2}

¹Instituto Politécnico de Castelo Branco

²Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, Castelo Branco

²SHERU

Introdução

O estágio curricular é a plataforma ideal do aluno adaptar os conceitos teóricos em problemas reais do contexto de trabalho, permitido desta forma a criação do próprio perfil profissional (Ryan, Toohey & Hughes, 1996).

Objetivos

O objetivo do presente trabalho, centra-se em descrever como se desenrolou o estágio, bem como os projetos desenvolvidos no mesmo.

Métodos

Na Licenciatura de Desporto e Atividade Física minor de Desporto para Deficientes da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, no seu perfil de formação encontra-se inserida uma unidade curricular designada de “Projeto de Intervenção Prática”, onde os alunos intervêm diretamente com atletas com condição de deficiência.

Neste contexto, foi solicitado aos alunos que realizassem uma análise SWOT acerca do seu perfil pessoal, caracterizassem o local de estágio, planificassem os treinos e organizassem projetos de competição, de forma a perceberem e compreenderem a orgânica da construção de um evento desportivo desta natureza.

Na secção de Desporto Adaptado da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco, os alunos implementaram sessões de treino das modalidades de Boccia, Ténis de Mesa e Natação. Os treinos foram organizados de acordo com a planificação anual e as avaliações de desempenho dos atletas.

Para além destas tarefas, construíram fichas de observação de jogo na modalidade de ténis de mesa, com o intuito de otimizar a performance dos atletas. Na sequência desta intervenção, foi proposto aos estagiários programarem projetos práticos em contextos competitivos, de forma a perceberem e compreenderem a orgânica da construção de um evento desportivo.

Conclusões

Esta experiência permitiu aos alunos começar a criar um perfil profissional e contactar com diferentes contextos, onde foi possível potencializar as capacidades dos atletas, contribuindo para a construção de um desporto de todos e para todos.

Palavras-chave

Desporto Adaptado; Estágio Curricular; Perfil Profissional

6.3.7. INTEGRAR A ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE NA FORMAÇÃO DOS TREINADORES - PROJETO SPEACH

José F. Rodrigues^{1,2} Susana Franco^{1,2} João Moutão^{1,3}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano*

Introdução

O projeto SPEACH teve como objetivo promover uma melhor formação dos futuros treinadores e professores, para que estes possam capacitar as crianças e os jovens para um estilo de vida ativo e saudável, contribuindo para a melhoria da saúde dos cidadãos na Europa. Para tal pretendeu-se integrar módulos temáticos de atividade física para a saúde (HEPA - Health Enhancing Physical Activity) nos programas de formação já existentes de professores e de treinadores.

SPEACH (Sport Physical Education And Coaching in Health) foi um projeto europeu financiado pelo programa ERASMUS+, envolvendo dez organizações: HUG, ENSE, ESDRM, ICCE, SDU, LSU, VUB, UCantebury, NOC-NSF, RSTF.)

Desenvolvimento

No estudo da análise das necessidades de formação foram desenvolvidos e aplicados questionários a 646 estudantes na área do Desporto, realizadas entrevistas a 13 experts representantes de organizações chave na área do Desporto na UE, e efetuados grupos de discussão com 16 experts na área do projeto.

Com base nos resultados obtidos, a partir da análise das necessidades, desenvolvemos cinco módulos temáticos, que foram aplicados num grupo piloto, testando a sua validade. Na última fase, procurámos valorizar e integrar todas as informações e dados recolhidos, de modo a desenhar os módulos flexibilizando a sua potencial aplicabilidade nas formações de treinadores e professores.

Os módulos constituíram conteúdos e metodologias de ensino nas seguintes temáticas: Atividade física com populações com necessidades especiais; - Estratégia política para a implementação de programas de atividade física; - Atividade física e saúde no contexto familiar; - Promoção e desenvolvimento da atividade física com adultos ativos; - Estratégias e programas para a modificação comportamental.

Este projeto tem um site (<http://speech.hanze.nl/>) disponível para as instituições de formação de treinadores e de professores, como auxílio à aplicação dos módulos aos seus contextos próprios.

Palavras-chave

Atividade Física; Saúde; HEPA; Treinadores; Projeto SPEACH

6.3.8. CURSO TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM DESPORTOS DE NATUREZA – ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL

Mário Espada^{1,2} Ana Cristina Figueira^{1,3} Teresa Figueiredo^{1,4}

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal*

²*Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana*

³*Centro de Investigação em Atividade Física e Lazer, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*

⁴*Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Leiria*

Introdução

Os concelhos pertencentes à Associação de Municípios da Região de Setúbal apresentam condições naturais de excelência para a prática de desportos de natureza e são várias as entidades que promovem regularmente atividades neste âmbito a nível local. O Parque Natural da Arrábida, o Rio Sado (onde se inclui a menção de Setúbal no clube das mais belas Baías do Mundo), o Oceano Atlântico e a extensão de praias entre Setúbal e a Caparica constituem um pólo atrativo como locais privilegiados para a dinamização dos desportos de natureza.

Desenvolvimento

Estes recursos naturais de exceção, aliados a condições climatéricas favoráveis e à vocação de desenvolvimento regional da Península de Setúbal estreitamente ligada à vertente do turismo, têm proporcionado o aumento do número de praticantes, quer na área do desporto de recreação, associado a momentos de lazer e evasão, quer a nível competitivo, com resultados de relevo a nível nacional e internacional granjeados por atletas da região nos mais variados desportos de natureza. Considerou-se pertinente formar recursos humanos habilitados técnica e profissionalmente para apoiar a intervenção na área dos desportos de natureza, um segmento de mercado em expansão e com um potencial de crescimento interessante, podendo assumir-se como um fator de desenvolvimento da região. Na região de Setúbal existem, ao nível do ensino secundário (nível 4), mais de uma dezena de cursos profissionais no âmbito do desporto, a maioria de “Técnico de apoio à Gestão Desportiva”. O curso de nível 5, proposto pelo Instituto Politécnico de Setúbal atendeu à estrutura curricular destes cursos e procura dar-lhes sequência e aprofundamento, para além de manter um cariz prático que assume uma importância significativa na área dos desportos de natureza. A presente comunicação tem como finalidade proceder a uma análise do plano de estudos do CTeSP em Desportos de Natureza do IPS, refletindo sobre as ofertas formativas neste domínio a nível nacional, as estatísticas relativas à procura do curso de formação e as expectativas de prosseguimento de estudos e de integração profissional dos diplomados.

Palavras-chave

Desporto; Natureza; Setúbal

6.3.9. SEGURANÇA EM DESPORTOS DE MONTANHA. PERCEÇÃO DOS FATORES DE RISCO NO CANYONING

Luís Carvalhinho^{1,2} Carlos Mata¹ Paulo Rosa^{1,2}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo (CiTUR)

Introdução

O canyoning é uma atividade física, frequentemente associada a interesses recreativos, desportivos, turísticos, ambientais, económicos e culturais. Portanto, consiste em descer rios, ribeiras, cascatas, percorrendo lagoas e percursos aquáticos, utilizando diversas técnicas de cordas, saltos e destreps. Por isso mesmo, trata-se de uma atividade exigente do ponto de vista técnico e de risco acrescido para os seus praticantes, desenvolvida num contexto de prática propício à ocorrência de acidentes.

Objetivos

Assim, de modo a minimizar o risco nestas atividades, pretendeu-se estudar a importância dos fatores de risco percebidos pelos praticantes de canyoning.

Métodos: O grupo de participação foi constituído por 95 indivíduos, sendo 65 do género masculino (68,4%) e 30 do género feminino (31,6%). A maioria dos praticantes situaram-se entre os 18 e os 39 anos de idade (87,4%). Os dados foram recolhidos através de um questionário, permitindo efetuar uma análise descritiva através de valores absolutos e relativos. Para facilitar a interpretação dos dados, as variáveis foram organizadas em quatro dimensões de fatores de risco, associadas aos materiais, ao meio envolvente, aos praticantes e aos técnicos de canyoning.

Resultados

No que diz respeito aos principais resultados, destacamos o seguinte: i) Dimensão - Materiais e equipamentos: “Manutenção e preservação dos materiais” (4,29), “Manipulação dos materiais” (4,20). ii) Dimensão Meio envolvente: “Trovoada” (4,33), “Chuva” (4,09); iii) Dimensão Técnicos/monitores: “Competências técnicas” (4,51), “Nível de experiência na modalidade” (4,45); iv) Dimensão Praticantes: “Vestuário e calçado adequado” (4,17), “Conduta de procedimentos de segurança” (4,13).

Conclusões

Assim, os técnicos responsáveis, conhecendo a relevância dos fatores de risco nas atividades de canyoning, poderão intervir melhor no planeamento e na gestão do risco, contribuindo para o nível de qualidade da sua intervenção.

Palavras-chave

Segurança; Canyoning; Perceção; Fatores de Risco

6.3.10. REFERENCIAIS PARA A FORMAÇÃO EM EXERCÍCIO E SAÚDE NAS LICENCIATURAS E MESTRADOS EM DESPORTO

José F. Rodrigues^{1,2}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

Introdução

Considerando que temos uma importância crescente dos profissionais do exercício como principais agentes promotores da atividade física, do exercício físico e de estilos de vida saudáveis. O grupo de trabalho para a formação em exercício e saúde, seguindo uma metodologia de grupo de discussão, produziu informação de referência para os programas de licenciatura e de mestrado.

Desenvolvimento

A) Referenciais para as Licenciaturas (QNQ - 6)

Os cursos de licenciatura na área do exercício e saúde devem ter como mínimo 90 ECTS de formação com orientação aplicada ao exercício e saúde, correspondendo a um mínimo de 75 ECTS ao somatório da formação das ciências do desporto e da formação específica, e um mínimo de 15 ECTS na formação em estágio.

A intervenção profissional do estagiário deve ser de avaliação e prescrição, deve realizar avaliação da condição física, prescrição de exercício, monitorização do exercício e intervenção em atividades de grupo e individuais.

B) Referenciais para os Mestrados (QNQ - 7)

Os cursos de mestrado na área do exercício e saúde devem ser especializados comportando 90 a 120 ECTS, sendo que a formação deve ser orientada para a aplicação ao exercício e saúde, devendo corresponder a um mínimo de 30 ECTS na formação específica e um mínimo de 30 ECTS na formação em estágio, dissertação ou trabalho de projeto.

Os cursos de mestrado na área do exercício e saúde devem ser especializados numa das seguintes áreas: Populações especiais com doenças crónicas; Programas comunitários de exercício e saúde; Desenvolvimento de programas e produtos em exercício e saúde; Formação e desenvolvimento curricular em exercício e saúde.

C) Recomendações para a Profissão

Propomos uma classificação dos diferentes níveis de titulação profissional, considerando que existem três níveis de qualificação e competências no âmbito do QNQ: Nível 5 – TEF – Auxiliar; Nível 6 – TEF – Principal; Nível 7 – TEF – Especialista.

Palavras-chave

Exercício, Formação, Qualificação, Profissão

6.4. Desporto, Lazer e Turismo

6.4.1. GALHOFA - A TRADIÇÃO COM FUTURO

José Bragada¹

¹Instituto Politécnico de Bragança

Introdução

O jogo tradicional transmontano, denominado de Galhofa foi muito popular em algumas aldeias do concelho de Bragança, e tendia para o desaparecimento. Era uma forma de “atividade desportiva”, que fazia parte do nosso património cultural, a necessitar de revitalização. A Galhofa, como outros jogos de luta, pode ser importante no desenvolvimento das capacidades físicas dos praticantes, para além de fomentarem aspetos relevantes de socialização, de convívio, de inteligência e fair-play.

Desenvolvimento

Caracterização da Galhofa: Jogo de luta corpo a corpo, praticada principalmente no Inverno, em palheiros, cujo objetivo é o de obrigar o adversário a colocar as costas no chão. Era praticada com fins mais competitivos em alguns dias festivos da época natalícia. Processo de revitalização: Perante o contexto referido, propusemo-nos revitalizar a Galhofa, mais especificamente definindo os seguintes objetivos:

- Incluir a Galhofa como matéria de ensino no curso de Licenciatura de Desporto.
- Criar um símbolo para a Galhofa
- Divulgar nas escolas e na comunidade em geral
- Elaborar um regulamento
- Descrever as técnicas fundamentais (texto e vídeo)
- Criar um sítio na Internet para divulgação da modalidade
- Efetuar torneios periodicamente.
- Propor ações de formação aos professores de Educação Física das escolas.
- Elaborar um livro de divulgação da Galhofa

Atualmente a maioria dos objetivos definidos foram atingidos, no entanto outras metas foram definidas:

- Fomentar o aparecimento de clubes de Galhofa
- Colaborar com a Federação de Lutas Amadoras na divulgação da Galhofa
- Tornar a Galhofa mais conhecida a nível nacional e internacional
- Possibilitar a prática da Galhofa no Desporto Escolar das Escolas
- Criar um site com divulgação do todo o processo de revitalização

Referências

Bragada, J (2017): Galhofa – luta tradicional de Portugal. Contexto, regulamento e manual de iniciação na escola e no clube. Ebook. ISBN / 9789892073699. Editora / ESCRYTOS|Ed. Autor

Palavras-chave

Jogo Tradicional; Galhofa; Luta

6.4.2. DESPORTOS DE NATUREZA: ANÁLISE DAS ORGANIZAÇÕES PROMOTORAS E DA FORMAÇÃO DOS TÉCNICOS

Ricardo Melo^{1,2,3,4}

¹*Escola Superior de Educação de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra,*

²*Unidade de Investigação em Ciências do Desporto*

³*Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação em Turismo*

⁴*International Research Network In Sport Tourism*

Introdução

Os desportos da natureza são uma forma cada vez mais popular de atividades desportivas desenvolvidas em áreas naturais ou rurais, tornando-se num foco significativo das indústrias do turismo e do lazer em todo o mundo (Melo & Gomes, 2017a). Em Portugal estas atividades têm tido um crescimento acentuado, originando uma oferta cada vez mais dinâmica, quer ao nível empresarial quer associativo (Melo & Gomes, 2017b). Apesar de estudos recentes terem investigado este sector em Portugal (e.g., Carvalhinho, 2006; Melo, 2013), pouco se sabe sobre os técnicos que trabalham nas organizações promotoras de desportos de natureza (OPDN) em Portugal, em especial sobre a sua formação. Esta comunicação tem, assim, como objetivo discutir algumas problemáticas relacionadas com a formação de técnicos de desportos de natureza, analisando-se, para o efeito, alguns resultados que foram obtidos em estudos recentes sobre as OPDN (Melo & Gomes, 2017b), os técnicos que operam nas empresas de animação turística (Melo & Leite, 2018) e a legislação em vigor sobre a formação em desporto. Destes estudos salienta-se que a maioria dos desportos de natureza são práticas informais e não formais, desenvolvidas fora dos quadros competitivos (e.g., Pedestrianismo, Montanhismo, Canyoning), sendo a competição uma das características menos acentuadas pelos praticantes (Melo, 2013). Neste sentido, argumenta-se que a formação dos técnicos que enquadram a maioria destas atividades não deve ser desenvolvida no âmbito do Plano Nacional de Formação de Treinadores. Considerando os diversos contextos e âmbitos de prática, é importante discutir diferentes modelos de formação e certificação dos técnicos de desportos de natureza em Portugal.

Referências

- Carvalhinho, L. (2006). *Os Técnicos e as Actividades de Desporto de Natureza – Análise da Formação, Funções e Competências Profissionais* (Tese de doutoramento não publicada). UTAD, Vila Real, Portugal.
- Melo, R. (2013). *Desportos de Natureza e Desenvolvimento Local Sustentável: Análise dos Praticantes e das Organizações Promotoras dos Desportos de Natureza* (Tese de Doutoramento Não Publicada). Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Melo, R., & Gomes, R. (2017a). A Sociocultural Approach to Understanding the Development of Nature Sports. In R. Melo & C. Sobry (Coords.), *Sport Tourism: New Challenges in a Globalized World* (pp. 60-90). Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Melo, R., & Gomes, R. (2017b). Profiling the Typologies of Nature Sports Organizations in Portugal. In M. Peris-Ortiz, J. Álvarez-García & M.C. del Rio-Rama

(Edits.), Sport Management as an Emerging Economy Activity (pp. 235-255). Cham: Springer.

Melo, R., & Leite, D. (2018). The professional culture of the Portuguese nature sports technicians. In C. Sobry (Coord.), Abstracts book of the Sport Tourism Conference - STC'18. Lille: University of Lille.”

Palavras-chave

Certificação; Desportos de Natureza; Formação; Organizações Promotoras.

6.4.3. CONTRIBUIÇÃO DA CIÊNCIA PARA OS TRILHOS DA SERRA DA ESTRELA: O PROJETO TRAILS4HEALTH.

Mário Costa¹

¹*Instituto Politécnico da Guarda*

A região da Serra da Estrela carece de uma atração sazonal organizada, que não a exclusiva prática de desportos de inverno. Adicionalmente, as ofertas existentes em períodos do ano mais quentes revelam ausência de informação controlada e ajustada ao estado físico e à saúde do praticante. O projeto Trails4Health surge como uma oportunidade de utilizar esta região para possibilitar uma prática desportiva saudável em contacto com a natureza, potenciando a atratividade regional para outro patamar. Este projeto implica uma ação científica no terreno, por aproximação ao meio envolvente das instituições de ensino superior (Instituto Politécnico da Guarda e Instituto Politécnico de Bragança) em parceria com a Associação GEOPARK Estrela, que assenta numa intervenção localizada no sistema territorial de modo a gerar resultados que suportem no futuro práticas de turismo ativo saudáveis e rentáveis para os operadores turísticos. Objetiva-se caracterizar o esforço de pedestrianismo, ao longo de vários trilhos sustentado por indicadores técnicos e fisiológicos para no futuro os congregar em meio digital. Quarenta sujeitos percorreram até ao momento três trilhos dentro da área geográfica em questão, com monitorização instantânea do esforço cardiovascular. Adicionalmente, recorreu-se à aplicação de um teste incremental em laboratório, objetivando estimar o consumo de oxigénio e dispêndio energético dentro de cada fase dos trilhos analisados. Com esta abordagem mais facilmente existirá uma interação entre plataformas de inscrição e os utilizadores, identificando-se assim qual ou quais serão os trilhos mais adequadas para cada praticante, de acordo com a sua individualidade biológica. O presente projeto, ainda em curso, apresenta-se como uma mais-valia pelo conforto e paisagem que poderá proporcionar, pela segurança no esforço exigido aos praticantes e pelo desenvolvimento económico paralelo que poderá ser despoletado.

Palavras-chave

Trilhos; Fisiologia; Turismo ativo

6.4.4. ESTUDO OBSERVACIONAL ENTRE PRATICANTES NA MODALIDADE DE ULTIMATE FRISBEE RELATIVAMENTE À AVALIAÇÃO DO ESPÍRITO DESPORTIVO ATRAVÉS DA FOLHA DO SOTG (SPIRIT OF THE GAME). DIFERENÇAS ENTRE GÉNERO E EXPERIÊNCIA.

José Amoroso^{1,2} Rui Silva^{1,3}

¹*Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado do Produto, Instituto Politécnico de Leiria*

Introdução

O Ultimate Frisbee é um desporto coletivo praticado com um disco. Esta modalidade diferencia-se das restantes com a atribuição do prémio SOTG, que é entregue à equipa que demonstrou melhor espírito do jogo.

Métodos

A amostra está dividida em 8 partes. Sete são do WCBU (World Championship Beach Ultimate) 2015 no Dubai e uma proveniente do 1 Encontro Escolas com um total de 920 atletas de ambos os géneros. A análise descritiva dos dados foi realizada através da média e desvio padrão. Para a comparação das variáveis em função dos escalões, para comparação entre os grupos recorreremos nomeadamente ao One Way ANOVA a fim de analisarmos a correlação existente entre as variáveis, utilizámos o teste de Man-Whitney U assumindo que, face à sua dimensão, a amostra tem uma distribuição normal e cumpre os critérios de normalidade e homogeneidade das variâncias.

Resultados

Numa altura em que o Comité Olímpico Internacional refere a importância dos desportos mistos, o Ultimate com as suas variantes (Mixed e Mixed Masters) acabam por revelar resultados semelhantes, e superiores relativamente às variantes (Open, Masters). A variante feminina (Women) obteve a pior classificação. Fugindo um pouco à literatura consultada este estudo acaba por apresentar resultados diferentes que poderão conduzir a uma nova tendência.

Palavras-chave

fair play, ultimate frisbee, socialização, desporto para jovens, igualdade de género.

6.4.5. COMPARAÇÃO DE FATORES MOTIVACIONAIS ENTRE A PRÁTICA DO DESPORTO DE NATUREZA E AVENTURA COMPETITIVA E DE LAZER

António Brandão¹ David Luís Sarmiento¹ Roberta Frontini² Daniel Fernandes¹
Filipe Manuel Clemente¹

¹*Escola Superior Desporto e Lazer Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

²*Instituto Politécnico de Leiria*

Introdução

A identificação das principais razões que motivam as pessoas a praticar desporto de natureza e aventura é extremamente importante para ajudar as pessoas a praticar ao exercício físico seguro e estruturado. Tal caracterização pode ajudar a melhorar os programas de desporto natureza e aventura e encontrar as estratégias mais apropriadas para remover possíveis barreiras a este género de atividade física.

Objetivos

Este estudo teve como objetivo comparar os praticantes de desporto de natureza competitiva e de lazer em termos das motivações para a prática.

Métodos

A amostra foi composta por 650 adultos (127 homens e 523 mulheres) que praticam desportos de natureza e aventura, respondendo a um questionário composto por uma parte sociodemográfica e o Inventário de Motivações de Exercício - 2 (EMI-2). Entre os praticantes de lazer e competição, as variações foram analisadas usando as diferenças padronizadas do tamanho do efeito (ES) com 90% do Intervalo de Confiança (IC). A escala seguida foi para interpretar o efeito de magnitude: <0,2, trivial; 0,2-0,6, small; 0,6-1,2, moderate; > 1,2, large. As probabilidades foram testadas considerando as smallest worthwhile changes (SW, 0,2 x entre SD sujeitos). Utilizou-se a seguinte escala para probabilidades qualitativas: 25-75%, possivelmente; 75-95%, provável; 95-99% muito provável; e > 99% quase certo.

Resultados

Testaram-se diferenças de reconhecimento social, saúde positiva, controle de peso, controle de estresse, revitalização, prazer, desafio, afiliação, competição, pressão de saúde, evitar a saúde, aparência, força e resistência e agilidade. Apenas quatro variáveis (prazer, desafio, competição e aparência) tiveram magnitude moderada ou grande na variável competição. Na variável competição, a probabilidade é de quase certo com magnitude large em atletas de lazer (-58,8%, [-62,4; -54,9]; ES: -2,97, [-3,28; -2,67]). Ao comparar o sexo na prática de lazer e competição, permanecem as mesmas identificações, exceto no parâmetro desafio, em que o efeito de magnitude passa de moderate para small no caso do sexo feminino, comparando lazer com competição (-16,4%, [-33,7; -5,4]; ES: -0,34, [-1,65; -0,64]). Conclusões: a variável competição foi a variável mais significativa que influenciou as diferenças entre os sexos e ao comparar o perfil de lazer e de competidores. No entanto, de uma forma mais moderada, as variáveis prazer e aparência também são influenciadas. Estudos futuros devem considerar a análise dos efeitos de tais motiva-

ções na exposição ao tempo de atividade física e demandas físicas ao longo das semanas. Os resultados do nosso estudo reforçam a importância da prática do exercício físico e a competição nos desportos de natureza e aventura.

Palavras-chave

desporto de natureza e aventura; motivação; competição e lazer.

6.4.6. QUALIDADE DOS SERVIÇOS DAS EMPRESAS DE TURISMO ATIVO EM PORTUGAL

Pedro Bento¹ Luis Murta² Jesus Saez³

¹Curso de Desporto, Instituto Politécnico de Beja

²Curso de Desporto, Instituto Politécnico de Beja

³Universidad de Huelva

Introdução

O Turismo Ativo é uma das categorias do turismo de crescimento mais rápido, englobando muitos tipos de atividades. Neste sentido, é importante investigar a forma como as empresas especializadas na área fornecem os seus serviços no mercado, tentando identificar os parâmetros e condicionantes que determinam a qualidade dos serviços prestados pelas mesmas, propondo melhorias nos processos e procedimentos.

Objetivos

Este artigo pretende caracterizar o perfil das empresas de turismo ativo portuguesas e a opinião dos seus responsáveis, através da aplicação do questionário HEVA (BENTO et al., 2017), adaptado e validado do questionário original Mediavilla (2010).

Métodos e Resultados

Dos resultados obtidos, através das respostas das empresas (N=183), destacamos: o crescimento recente deste setor em Portugal, a importância dos instrumentos fiáveis, capazes de medir a satisfação dos clientes, a partilha de informação inerente à segurança dos serviços e possuir recursos humanos especializados e motivados, são fatores essenciais à qualidade dos serviços das empresas na área.

Palavras-chave

Desporto; Turismo; Qualidade

6.4.7. PROJETO “ONE AND ALL” – PRAIA DO OURO, SESIMBRA

Teresa Figueiredo^{1,2} Mário Espada^{1,3}

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana*

Introdução

O projeto “One and All” relaciona-se com o programa “Praia Acessível – Praia para Todos!”, que tem por objetivo promover o cumprimento da legislação sobre acessibilidade nas praias portuguesas, de modo a assegurar condições que viabilizem a sua utilização e desfrute, com equidade, dignidade, segurança, conforto e a maior autonomia possível, por todas as pessoas, independentemente da sua idade, de possíveis dificuldades de locomoção, ou de outras incapacidades que condicionem a sua mobilidade, tornando-as, assim, destinos de férias adequados a todos. A praia do ouro em Sesimbra, recebeu na época 2017 o Prémio “Praia + Acessível”, atribuído pelo Instituto Nacional de Reabilitação. Em Portugal, existem atualmente 2,5 milhões de idosos e cerca de 1 milhão de pessoas com condição de deficiência, cidadãos e consumidores cujos direitos estão consagrados nas leis portuguesas.

Desenvolvimento

No verão de 2018 o projeto foi implementado, pela primeira vez, com o Instituto Politécnico de Setúbal como parceiro nas áreas do Desporto e Fisioterapia. Estudantes finalistas das licenciaturas em Desporto e Fisioterapia prestaram apoio aos utentes com mobilidade reduzida diariamente entre 3 de julho e 31 de agosto no horário compreendido entre as 09h00 e as 13h00. O impacto esperado foi definido, assim como metodologias de avaliação do projeto. As tarefas relacionaram-se com: 1) gestão e controle dos equipamentos afetos ao programa “Praia Acessível” (cadeiras anfíbias, corredor de acesso, sinalética, passadeiras acrílicas); 2) Gestão da área de conforto e do acesso a esta área; 3) Disponibilização dos equipamentos aos utentes; 4) Acompanhamento nas tarefas de transferência de equipamentos e apoio assistido ao banho de mar; 5) Conceção, dinamização e apoio à implementação de atividades de lazer destinadas ao público com mobilidade reduzida; 6) Registo da utilização diária/semanal/mensal dos equipamentos e caracterização do perfil de utilizadores; 7) Realização de inquéritos aos utentes e acompanhantes; 8) Informação ao público e articulação com os restantes intervenientes do programa na praia.

Palavras-chave

Projeto de intervenção; Acessibilidade; Parceria

6.4.8. OUTDOOR SPORTS EURO'MEET 2019

João Zamith^{1,2} António Brandão¹

¹*Escola Superior Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

²*Surf Clube Viana*

Introdução

O Outdoor Sports Euro'meet é um evento bienal que está sob a égide e é gerido pela Rede Europeia de Desportos ao Ar Livre (ENOS).

Desenvolvimento

O 5º Sport Outdoor Euro'Meet será organizado pela CM de Viana Do Castelo, em parceria com a Escola Superior de Desporto e Lazer do IPVC, o Turismo do Porto e Norte de Portugal, e o Surf Clube de Viana, em Portugal de 24 a 26 de setembro de 2019. Os principais temas do evento serão:

#BeActive, seja saudável

Este tema examinará de perto o que o setor externo pode fazer para ajudar com essas mensagens, como podemos ser mais eficazes na oferta de oportunidades para as pessoas serem ativas e como ser ativo ao ar livre traz benefícios distintos à saúde física e mental.

Crescimento Azul

A estratégia “Crescimento Azul” da UE visa apoiar o crescimento sustentável a longo prazo nos setores marítimo e marítimo, reconhecendo a importância dos mares e oceanos como motores da economia europeia com grande potencial de inovação e crescimento. Este tema incidirá sobre o turismo de atividade marinha, mas também a importância das atividades marítimas para a educação e saúde das comunidades costeiras.

Ar livre Urbano

O Barômetro Especial da UE 472 sobre Esporte e Atividade Física destaca que 40% dos entrevistados destacaram que escolhem fazer sua atividade física em parques ou ao ar livre. No entanto, existem grandes oportunidades para fazer melhor uso de nossos espaços verdes e azuis urbanos para aumentar a atividade física. Este tema irá explorar como nós desenvolvemos cidades ao ar livre ativas e olhar para o que está sendo feito para cumprir esta agenda.

Ar livre inclusivo

O Livro Branco da UE sobre o Desporto declara que “As necessidades específicas e a situação dos grupos sub-representados devem, portanto, ser abordadas, e o papel especial que o desporto pode desempenhar para os jovens, pessoas com deficiência e pessoas de meios menos privilegiados deve ser tido em conta”.

Os desportos ao ar livre podem criar oportunidades inspiradoras para pessoas com deficiências, o que foi evidenciado durante o projecto Watersports Enhanced Together e o surf inclusivo que o Surf Clube De Viana organizou. Este tema fornecerá oportunidades para explorar de maneiras práticas como podemos ser mais inclusivos para pessoas com deficiências, pessoas de comunidades socio-economicamente desfavorecidas e mulheres e meninas

Palavras-chave

Outdoor, Conferência, ENOS

6.5. Treino Desportivo

6.5.1. TRIPELA, O PERCURSO DE UMA NOVA MODALIDADE DESPORTIVA

Rui Matos^{1,2} Nuno Amaro^{1,2} Pedro Morouço^{1,3}

¹*Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria*

²*Centro de Investigação em Qualidade de Vida*

³*Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado do Produto, Instituto Politécnico de Leiria*

Introdução

A Tripela é uma modalidade desportiva coletiva de invasão, jogada com os membros superiores e inferiores. Como? Recebe-se com os membros superiores e remata-se com o membro inferior.

Desenvolvimento

Disputa-se, preferencialmente, em pavilhão, num espaço de 40 por 20 metros, 5 contra 5 jogadores, com substituições ilimitadas e volantes, cabendo a um deles a função de joker (privilégios defensivos e ofensivos). Obriga a uma utilização sequencial de membros superiores e inferiores (por esta ordem), em cada posse de bola individual, respetivamente para fazer a sua receção e o seu envio (passe ou remate). Esta especificidade torna-a única no panorama dos jogos desportivos coletivos e rica, em termos coordenativos, pela sequencialidade de ações, estando o jogador parado ou em movimento. A disseminação tem sido feita nas escolas, clubes, competições regionais, encontros científicos e formação contínua.

Palavras-chave

Tripela; Jogos Desportivos Coletivos; Inovação

6.5.2. ANÁLISE DA ASSIMETRIA NA QUEDA LATERAL EM JOVENS GUARDA-REDES DE FUTEBOL – VARIAÇÃO ASSOCIADA AO NÍVEL COMPETITIVO

Ricardo Rebelo-Gonçalves^{1,2} A. J. Figueiredo^{2,3} A. Tessitore⁴
M. J. Coelho-e-Silva^{1,3}

¹*Centro de Investigação do Desporto e da Actividade Física (CIDAF, UID/ DTP/04213/2016), Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal*

²*Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria*

³*Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra*

⁴*Departamento do Movimento, Ciências Humanas e da Saúde, Universidade de Roma “Foro Italico”, Roma, Itália*

Introdução

A lateralidade tem um grande impacto nas mais diversas manifestações desportivas e tem sido alvo de uma atenção crescente.

Objetivos

Analisar a perceção acerca do lado preferido para executar uma queda lateral, dada pela assimetria na ação técnica, considerando o nível competitivo em jovens guarda-redes de futebol.

Métodos

Um total de 31 adolescentes (14.22±1.75 anos de idade) realizaram os testes S-Keeper e LS-Keeper, propostos por Rebelo-Gonçalves et al. (2016). O desempenho foi avaliado como o tempo total para o lado direito e para o lado esquerdo, em cada protocolo. Cada um dos participantes foi questionado quanto ao seu lado preferido e a assimetria em cada teste foi calculada a partir da fórmula adaptada de Kobayashi et al. (2013): (lado Preferido – lado não-Preferido) / lado Preferido*100.

Resultados

Os resultados da comparação por nível competitivo sugerem que os guarda-redes envolvidos em programas de formação de clubes profissionais (n = 15; 13.60±1.81 anos) não parecem ter uma perceção mais apurada que os seus pares de clubes regionais (n = 16; 14.80±1.52 anos) quanto ao seu desempenho, tanto no S-Keeper (2.2±2.8 vs -1.5±4.3; p < 0.01; r = -0.469), como no LS-Keeper (3.1±3.9 vs -2.4±5.0; p < 0.01; r = -0.561). Os dados sugerem que a assimetria comportamental verificada consiste num viés orientado para o lado direito, dado que 67.7% dos participantes indicaram o lado direito como preferido.

Conclusões

A natureza dos testes utilizados não permite inferir que as assimetrias verificadas se devem somente às características técnicas envolvidas na ação de queda lateral. No entanto, o perfil assimétrico pode ser um fator determinante no desenvolvimento do potencial de jovens guarda-redes e é necessário avaliar e minimizar as diferenças existentes. Deve ser também, desenvolvida uma auto-consciência quanto aos diferentes domínios desse mesmo potencial.

Palavras-chave

habilidades técnicas; performance; especialização desportiva

6.5.3. COORDENAÇÃO MOTORA E AGILIDADE EM ATLETAS DE COMPETIÇÃO SUB-9

Carla Enes^{1,2} Samuel Amorim² Rui Viana³ Pedro Oliveira² Pedro Bezerra¹
Miguel Camões¹

¹Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

²Sporting Clube de Braga

³Gabinete de Otimização Desportiva - Sporting Clube de Braga

Introdução

No desenvolvimento da coordenação e agilidade motora de crianças deve-se ter em atenção que a formação dos sistemas funcionais, que determinam a coordenação dos movimentos, encerram-se entre os 7 e 12 anos, sendo fulcral, no contexto desportivo, a intervenção em idades precoces.

Objetivos

Testar um programa de intervenção de curta duração tendo por base exercícios de coordenação/agilidade, em crianças praticantes de Futebol.

Métodos

Foram avaliados 22 atletas com média (dp) de 8,21 (0,48) anos, peso de 28,93 (5,77) kg e estatura de 129,32 (7,71) cm. Perante um desenho experimental (grupo de intervenção, n=9; grupo de controlo, n=11), os atletas realizaram o Teste T (teste de performance de agilidade) antes e depois da exposição a uma bateria de testes de coordenação e agilidade motora, com duração de 6 semanas.

Resultados

O presente estudo demonstrou que 77,8% dos atletas expostos à intervenção obtiveram melhorias num curto espaço temporal, em que estes obtiveram resultados de 11,51 (0,58) segundos (momento 1) e 11,05 (0,54) segundos (momento 2), diminuindo o tempo de execução do teste T em 4%. Estas melhorias excederam as observadas no grupo de controlo.

Conclusões

Intervenções curtas, dirigidas e objetivas permitem potenciar jovens atletas nas suas fases sensíveis, particularmente na coordenação e agilidade motora, determinantes chave na prática desportiva.

Palavras-chave

agilidade; coordenação motora; crianças; futebol

6.5.4. DO FUNTEBOL AO FUTEBOL. FORMAÇÃO DESPORTIVA

David Luz¹, Vânia Loureiro¹

¹Instituto Politécnico de Beja

Introdução

Atualmente o sedentarismo nas crianças e adolescentes assume valores inquietantes no nosso país (Batista, et al., 2012). Estudos apontam para várias causas, com destaque para a falta de oportunidade e para o facto de não saberem realizar movimentos básicos esperados para a sua faixa etária. Por este motivo é importante recorrer ao Modelo de Literacia Motora (LM) (Edwards, Bryant, Keegan, Morgan, & Jones, 2017). Segundo (Galahue, 2008) o modelo possibilita a utilização das vertentes humanas através do movimento, permitindo dar à criança altos níveis de confiança, conforto e eficácia num leque de atividades físicas, rítmicas e desportivas (Ford, 2011). Estes aspetos, traduzem-se num aumento da qualidade de vida, onde se enquadram os conceitos fundamentais: “Aprender a mover-se” e “Mover-se para aprender”. Esta proposta vai ao encontro dos objetivos da (WHO, 2018), principalmente na criação de pessoas ativas, e das metas da Direção Geral de Saúde portuguesa até 2020, com destaque para o aumento de adolescentes que pratica atividade física (AF) três ou mais vezes por semana (PNPAF, 2017). A LM, enquanto aquisição de valores afetivos (motivação e confiança), físicos (habilidades motoras fundamentais (HMF) e desportivas iniciais), cognitivos (compreensão e conhecimento) e comportamentais (responsabilidade de realizar AF para a vida), realizada de forma independente, é fundamental para a prática de AF ao longo da sua vida.

Objetivos

Apresentar uma proposta de exercício físico, com linhas metodológicas e orientadoras, tendo por base o modelo de LM para rapazes dos 9 aos 12 anos.

Métodos

Com base no modelo “Canadian Sport for Life”, efetuou-se uma revisão da literatura, dos modelos de formação do atleta a longo prazo, na modalidade de futebol, integrando as HMF e desportivas, com a perspetiva da promoção da AF ao longo da vida. Resultados: Proposta de integração das HMF e desportivas, para o Futebol.

Conclusões

Acreditamos que o desenvolvimento da LM conduz a melhores atletas, mais resilientes e com mais sucesso.

Palavras-chave

Literacia Motora; Futebol; Habilidades Motoras Fundamentais; Habilidades Desportivas Específicas; Crianças

6.5.5. PERFIL DOS TREINADORES DE JOVENS FUTEBOLISTAS NA REGIÃO DE BEJA

Paulo Alexandre Sousa Bacalhau Paixão¹ Manuel Tomás Abad Robles²

Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra²

¹*Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja*

²*Universidad de Huelva, Facultad de Educación, Huelva (Espanha)*

Introdução

O papel do treinador assume-se como determinante para a qualidade da formação desportiva (Pazo et al., 2012; Bettega et al., 2018). Existe assim, a necessidade de procurar compreender melhor o perfil dos treinadores que diariamente desenvolvem o seu trabalho com crianças e jovens (Abad et al., 2011; Taylor et al., 2016).

Objetivos

Este estudo teve como objetivo estabelecer o perfil dos treinadores do futebol jovem da região de Beja, determinado pelas características sociodemográficas, experiência desportiva e por aspetos da sua formação enquanto treinadores.

Métodos

Para a recolha de dados foram inquiridos 124 treinadores de futebol de formação através de um questionário previamente construído e validado.

Resultados

Os dados mostraram que o perfil do treinador de futebol juvenil da região de Beja correspondia ao seguinte: homem com idade compreendida entre os 31 e os 40 anos, trabalhador por conta de outrem, as suas qualificações académicas variaram, no entanto apenas 24.1% eram formados em Educação Física ou Desporto, 92.7% dos treinadores foram ou ainda eram jogadores de futebol federado e jogaram 6 a 10 anos. Mais de 50% dos treinadores estavam no exercício da atividade há menos de 5 anos, onde inclusive maior parte tinha menos de 2 anos de experiência. No que diz respeito à formação como treinador, 58.1% dos inquiridos estavam exercendo as funções sem qualquer título de treinador e 14.5% dos treinadores já tinha terminado o seu curso de treinador há mais de 14 anos. Quanto às suas motivações a maioria dos inquiridos indicaram que eram treinadores porque gostavam de treinar e ensinar.

Conclusões

Este estudo permitiu traçar um perfil do treinador de jovens nesta região e identificar alguns dados que têm de ser alvo de reflexão. Existe a necessidade de continuar a estudar a figura do treinador pela sua influência no processo de capacitação dos jovens jogadores.

Palavras-chave

treinador; características pessoais; futebol; formação desportiva.

6.5.6. ANÁLISE DOS ESQUEMAS TÁTICOS NUMA EQUIPA PROFISSIONAL DE FUTSAL

António Ferreira¹ Rui Santos¹ Paulo Malico Sousa¹ Valter Pinheiro¹

Fernando Santos²

1Instituto Superior de Ciências Educativas

2Escola Superior de Educação, 2Instituto Politécnico de Setúbal

Introdução

No desporto da atualidade, a observação e análise do jogo tem uma enorme relevância para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa, bem como ajudar os jogadores e treinadores a tomar decisões (Agras, Ferragut & Abraldes, 2016). Uma das situações que contribui para obtenção de golos no futsal são os esquemas táticos (Leite, 2012).

Objetivos

O objetivo deste estudo observacional é analisar os cantos e foras marcados nos últimos 12 metros do campo de futsal. Foram analisados 46 cantos e 71 foras, através do Sistema de Observação dos Esquemas Táticos no Futsal (SOETF). Os dados foram analisados através da estatística descritiva.

Resultados

As finalizações resultantes de esquemas táticos acontecem predominantemente após o primeiro passe (88,03%) realizado para a zona exterior (32,48%). A maioria das finalizações são defendidas pelo guarda-redes (22,22%), saem pela linha final (35,90%) e são intercetadas pelos defesas (36,75%). Os resultados demonstram que a forte organização defensiva dos adversários dificulta a obtenção do golo através dos esquemas táticos, no entanto o treinador deve explorar estas situações, uma vez que podem surpreender o adversário e alterar o resultado do jogo.

Palavras-chave

Metodologia Observacional; Análise Notacional; Esquemas Táticos; Futsal

6.5.7. POTÊNCIA, AGILIDADE E VELOCIDADE ENTRE JOVENS ATLETAS DE HÓQUEI EM PATINS DE ELITE

André Ribeiro Ferreira¹ Carla Enes¹ Filipe Clemente¹ Ricardo Lima¹
Pedro Bezerra¹ João Camões¹

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço,
Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

Introdução

Entre os JDC, o hóquei em patins assume um grande relevo a nível internacional. No entanto, o conhecimento científico ao nível da monitorização do treino é escasso.

Objetivos: Estimar as correlações entre a performance de velocidade em patins (11, 22 e 33 metros) e teste de agilidade com determinantes da potência muscular (SJ: squat Jump; CMJ: countermovement Jump), em jovens atletas de hóquei, envolvidos numa seleção regional, representativa da elite de Portugal (vencedores Inter-regiões 2018).

Métodos

Foi realizado um estudo transversal, com 10 jogadores masculinos de hóquei em patins, com idade média (dp) de 14,20 (0,57) anos, envolvidos nas competições nacionais portuguesas de sub15, fazendo parte da seleção final do distrito do Porto. Foram medidos os saltos verticais como determinantes de potência muscular (squat and counter-movement jumps) com recurso à plataforma de contacto (Chronojump), a velocidade máxima linear de patins (11, 22 e 33 metros) recorrendo a células fotoelétricas e tempo de execução em patins do Teste T, com estímulo externo de passe/receção, permitindo obter a métrica correspondente à agilidade dos atletas. Os coeficientes de correlação de Spearman foram calculados para testar as relações de dependência.

Resultados

Correlações fortes, significativas e inversas foram encontradas entre os saltos verticais (métodos práticos de monitorização de treino de força) e velocidade linear em patins (CMJ vs. velocidade: $r=-0,78$). Relativamente à agilidade, e apesar do aumento da complexidade do teste inserindo também questões de índole técnica no estímulo externo do exercício, correlações moderadas e inversas com a força dos membros inferiores foram encontradas ($r=-0,48$).

Conclusões

Em contexto de especialização, de grande maturidade no processo de patinagem, a avaliação da potência de salto permite identificar de forma eficaz os atletas mais rápidos e ágeis, sendo estes pontos determinantes no desfecho do jogo de hóquei em patins.

Palavras-chave

Hóquei em patins; jovens atletas; talento; potência; velocidade; agilidade

6.5.8. RELAÇÃO DOSE-RESPOSTA ENTRE A CARGA EXTERNA ACUMULADA E AS VARIAÇÕES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, FORÇA ISOCINÉTICA E CAPACIDADE AERÓBIA EM FUTEBOLISTAS PROFISSIONAIS

Filipe Manuel Clemente¹

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

Introdução

A relação entre a carga de treino e os seus efeitos físicos e fisiológicos a médio e longo termo têm vindo a ser analisados fundamentalmente considerando indicadores internos (e.g., frequência cardíaca, percepção de esforço). No entanto, a exigência física avaliada a partir de geolocalizadores permite agora relacionar novos indicadores de carga com as variações de capacidades funcionais de futebolistas.

Objetivos

O objetivo do presente estudo foi determinar os níveis de associação entre os valores acumulados de carga externa de treino de futebolistas e os percentuais de diferença da composição corporal, força isocinética e capacidade aeróbia num período de 10 semanas.

Métodos

Vinte e três futebolistas profissionais (24,7(2,8) anos de idade) participaram no presente estudo. Os jogadores foram monitorizados em todas as sessões de treino com sensores GPS de 10 Hz ao longo de 10 semanas. Nos períodos pré- e pós-monitorização os atletas foram avaliados relativamente à massa corporal (MC), massa gorda (MG), massa magra (MM), força isocinética a 60 graus/segundo, VO₂max e frequência cardíaca máxima (FCmáx). **RESULTADOS:** observaram-se grandes a muito grandes correlações positivas entre a distância de sprint acumulado e o percentual da diferença da MG BM (0.70, [-0.09;0.95]), FCmáx (0.51, [-0.37;0.91]), rácio agonista/antagonista – esquerdo (0.84, [0.27;0.97]) e rácio agonista/antagonista – direito (0.92, [0.58;0.99]). Verificaram-se, ainda, correções de magnitude grande entre a soma do playerload e o percentual da diferença no VO₂máx (0.58, [-0.29;0.92]), torque máximo do quadríceps esquerdo (0.66, [-0.16;0.94]), torque máximo dos isquiotibiais esquerdo (0.68, [-0.13;0.94]) e direito (0.62, [-0.22;0.93]).

Conclusões

A carga de sprint acumulado foi largamente e positivamente associado com variações positivas na força isocinética. O playerload acumulado foi largamente e positivamente associado com melhorias do VO₂máx. Desta forma, verifica-se uma relação de dose-resposta evidente entre a carga externa e as variações físicas decorrentes do processo de treino de futebolistas profissionais.

Palavras-chave

Carga externa; dose-resposta; performance; futebol; avaliação e monitorização

6.5.9. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL FÍSICO DE ATLETAS DO FUTEBOL FEMININO

Lillian Gonçalves^{1,2,3} Filipe Manuel Clemente^{1,4} João Ribeiro^{2,5,6}

Samuel Amorim² Miguel Camões¹ Pedro Bezerra¹

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço*

²*Departamento de Performance e Otimização do SCBraga*

³*Unidade de Investigação e Treino Trabalho em Alturas e Atividades Ar Livre*

⁴*Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã*

⁵*Instituto Universitário da Maia, Departamento de Performance e Otimização do SCBraga*

⁶*Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano*

Introdução

A caracterização de atletas de futebol feminino permite a otimização do processo de treino e das respetivas unidades de treino. Contudo, para entender as capacidades dos atletas é necessário também associar a aptidão física com o posicionamento em campo e outras capacidades físicas.

Objetivos

Assim, o objetivo deste estudo passa por caracterizar o perfil de futebolistas femininas e entender a correlação entre o salto vertical, a velocidade linear e o pico de potência.

Métodos e Resultados

Dezanove atletas do sexo feminino, pertencentes a equipa da primeira liga portuguesa de futebol feminino participaram neste estudo. A sua idade, peso, altura e percentagem de massa gorda eram $23,58 \pm 4,76$ anos, $58,5 \pm 6,67$ kg, $1,65 \pm 0,071$ metros e $13,3 \pm 1,9$ %, respetivamente. Foram ainda medidas variáveis de aptidão física, tal como o salto vertical (squat and counter-movement jumps), tempo de sprint aos 10 e 30 metros, o pico de potência e índice de fadiga durante o RAST (Running Based Sprint Test), assim, foram apresentados valores médios para os teste acima mencionados de $0,38 \pm 0,04$ cm, $0,37 \pm 0,062$ cm, $2,05 \pm 0,64$ segundos, $4,82 \pm 0,13$ segundos, $370,8 \pm 67,53$ watts e $38,01 \pm 5,30$ %, respetivamente. Demonstrou-se também uma forte correlação entre o CounterMovement Jump e a velocidade linear, principalmente nos 10 primeiros metros.

Conclusões

Portanto é conclusivo através deste estudo que o salto vertical está fortemente relacionado à aceleração.

Palavras-chave

futebol, aptidão física, velocidade, potência

6.5.10. COMPARAÇÃO ENTRE FORMATOS DE JOGOS REDUZIDOS 4 VS 4 E 8 VS 8 E A RELAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS DE TEMPO-MOVIMENTO NO FORMATO DE 8 VS 8

Diogo de Sousa Peixoto¹ Ricardo Lima¹ Lillian Gonçalves^{1,2,3} Pedro Bezerra¹
Miguel Camões¹ Filipe Manuel Clemente^{1,4}

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, Instituto politécnico de Viana do Castelo*

²*Unidade de Investigação e Treino Trabalho em Alturas e Atividades Ar Livre*

³*Department of Performance Optimization, SCBraga,*

⁴*Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã*

Objetivos

Este estudo tem como objetivo analisar o efeito de diferentes formatos jogos reduzidos (4x4+GR e 8x8+GR) no que concerne as variáveis de tempo-movimento.

Métodos

Assim foram testadas associações entre as variáveis de tempo-movimento. Dezoito jogadores semi-profissionais (Média ± DP: idade 25.4 ± 4.1 anos, massa corporal 75.1 ± 7.6kg, altura 179.1 ± 5.9cm e Massa Gorda 10.8 ± 1.9%), da mesma equipa semiprofissional participaram neste estudo. A variáveis de tempo-movimento foram registadas através da utilização de equipamentos de GPS. O formato 4x4+GR foi jogado com o seguinte regime de treino (2x5min/1 min). O 8x8+GR foi jogado com o seguinte regime de treino (2x8min/2 min).

Resultados

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em AC__{>3m} e DEC__{<3m}, sendo que o formato 4x4+GK ([AC__{>3m}/s²/min) = 1.68 0.71] [DEC__{<3m}/s²/min) = 1.55 0.38]) apresenta uma maior frequência de ambas as variáveis quando comparadas com o formato 8x8+GK ([AC__{>3m}/s²/min) = 0.81 0.35] [DEC__{<3m}/s²/min) = 0.80 0.31]). Associações positivas lineares entre AC__{>3m}, DEC__{<3} e DC__{>13km/h} foram encontradas no formato 8x8+GK. Jogos reduzidos médios (4x4) e Grandes (8x8) podem ser diferenciados através AC__{>3m} e DEC__{<3m}, Volume e restantes variáveis não se apresentam como fatores diferenciadores entre os dois formatos.

Palavras-chave

futebol; Jogos reduzidos; rendimento; atividades baseadas em exercícios

6.5.11. A RELAÇÃO PONTO-ERRO E PONTOS DE TRANSIÇÃO NO VOLEIBOL EM PORTUGAL: ANÁLISE, COMPARAÇÃO E APLICAÇÕES PRÁTICAS NO TREINO

Ricardo Lima^{1,2,3} Miguel Camões¹ Bruno Silva¹

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço*

²*Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã*

³*Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço*

Introdução

O voleibol é uma modalidade que tem vindo a ganhar cada vez mais popularidade em todo o mundo. A constante alteração das regras pensadas para melhorar o espetáculo e a competitividade, a componente física cada vez mais privilegiada na seleção dos atletas de elite, faz com que os treinadores da modalidade necessitem de estar em constante formação para uma melhor adaptação às alterações sentidas, quer no aspeto técnico, tático e físico.

Objetivos

Para se perceber as diferenças na classificação final das equipas da 1ª divisão em Portugal, foi objetivo do estudo analisar a relação ponto-erro e os pontos em transição conquistados pelos atletas. Para isso, foram analisados 80 jogos de 14 equipas do campeonato nacional da 1ª divisão Portuguesa na época 16/17 e 17/18 num total de 2216 ações avaliadas.

Resultados

Os resultados revelaram que existem diferenças estatisticamente significativas na relação ponto-erro e nos pontos de transição entre o grupo do 1º ao 4º classificados e do 5º ao 8º classificados com os classificados entre o 9º e o 13º lugar. A necessidade de planear os treinos orientando os objetivos para as reais necessidades da equipa, torna-se fundamental para que as equipas com menor êxito de performance melhorem o rendimento. Assim, como recomendação, os treinadores devem estruturar os exercícios através de condicionantes, privilegiando o êxito quando a equipa está em transição e evitando o erro não forçado.

Palavras-chave

Voleibol; Relação ponto-erro; Complexo II

6.5.12. ATITUDES DESPORTIVAS DOS JOVENS PRATICANTES DE ORIENTAÇÃO: A INFLUÊNCIA DO GÉNERO E DO NÍVEL COMPETITIVO

Tadeu Celestino^{1,2} Hugo Sarmiento³ Artur Santos³ Antonino Pereira²

¹*Agrupamento de Escolas de Nelas*

²*Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde (CI&DETS) Instituto Politécnico de Viseu*

³*Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física/ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra*

Introdução

Apesar das potencialidades formativas do desporto orientação, são escassas as investigações realizadas acerca dos valores e da ética nesta modalidade.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi identificar a influência do género e o escalão de competição nas atitudes face à prática de orientação.

Métodos

Participaram neste estudo 201 atletas (115 rapazes e 86 raparigas), dos 12 aos 18 anos, praticantes de orientação no contexto do desporto escolar e federativo. Recorreu-se à versão portuguesa do SAQ–Sport Attitudes Questionnaire (Gonçalves, et al., 2006), para a recolha dos dados. Utilizou-se o software SPSS para efetuar as análises estatísticas, nomeadamente, medidas de tendência central e dispersão e teste t de student (independente).

Resultados

Os resultados evidenciam existir diferenças estatisticamente significativas entre os rapazes e raparigas nas dimensões associadas à batota e ao antidesportivismo, sendo que os rapazes apresentaram médias superiores às raparigas. Nas dimensões associadas às atitudes positivas como a convenção e o empenho, os dois grupos não apresentaram diferenças estatisticamente significativas porém, os rapazes evidenciaram médias superiores.

No que concerne ao nível competitivo, as dimensões socialmente negativas, normalmente associadas à batota e ao antidesportivismo, não apresentam diferenças estatisticamente significativas nos diferentes escalões de competição. Pese embora, se tenham observado diferenças nas dimensões positivas relacionadas com a convenção e empenho, particularmente nos escalões mais novos.

Conclusões

Em suma, conclui-se que estes jovens estão mais propensos a adotar atitudes negativas face à prática de orientação. De entre estes, os rapazes são aqueles que apresentam maior disponibilidade à prática de atitudes de batota e antidesportivismo. No mesmo sentido, à medida que o nível competitivo se eleva, aumentam os níveis de afiliação às atitudes positivas associadas à convenção e o empenho. Os resultados evidenciam algumas fragili-

dades pedagógicas no processo treino/ensino da orientação alavancando a necessidade de um maior reforço na sistematização e sensibilização para os valores e ética.

Palavras-chave

valores; ética; atitudes face ao desporto; desporto jovem

6.5.13. O EFEITO DOS JOGOS REDUZIDOS CONDICIONADOS E DO TREINO DA FORÇA E DA POTÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO DOS FATORES DE RENDIMENTO FÍSICO DE FUTEBOLISTAS

Sérgio Querido^{1,2}

¹Clube de Futebol os Belenenses

²Faculdade de Motricidade Humana

Objetivos

O presente artigo teve como objetivo caracterizar o microciclo de tipo competitivo com base em indicadores de carga interna e externa. Como objetivo adicional, procurou-se perceber o efeito dos jogos reduzidos condicionados e do treino da força, realizados de forma complementar, nos indicadores de rendimento físico.

Métodos

Para isso, estudou-se uma amostra de 15 atletas escolhidos equitativamente de cada posição, com idades de $18,02 \pm 0,39$ anos. Estes atletas foram monitorizados em 92 sessões consecutivas de treino, de 19 microciclos competitivos relativos à época 2017/2018. Recorremos à percepção subjetiva de esforço, às distâncias totais percorridas e às acelerações de 15 atletas por forma a caracterizar o microciclo tipo. Com o propósito de percebermos os efeitos da metodologia nos indicadores de rendimento físico, procedemos à avaliação da densidade corporal (peso, massa gorda e massa magra), dos saltos verticais, da força máxima, da velocidade e da agilidade, em dois momentos distintos.

Resultados

Os dias -5 e menos -1, relativamente à competição, apresentaram valores mais baixos de percepção subjetiva de esforço e conseqüente carga de treino. Pelo contrário, os dias -4 e -3, relativamente à competição, apresentam os valores mais altos de percepção subjetiva de esforço e conseqüente carga de treino. Com exceção da massa gorda e do tempo realizado na velocidade aos 30 metros, os fatores de rendimento físico apresentaram diferenças significativas com melhoramento da performance entre o primeiro e o segundo momento. Estes resultados mostram que os dias -4 e -3, relativamente à competição, apresentam a maior carga de treino e a conseqüente maior solicitação fisiológica. Mostram também que os dias -5 e -1, relativamente à competição, apresentam a menor carga de treino e a menor solicitação fisiológica. Por outro lado, indicam que a metodologia de treino apresentada neste trabalho foi efetiva no desenvolvimento das capacidades físicas, com exceção feita à velocidade.

Conclusões

As implicações remetem para a necessidade de utilização de tarefas complementares de treino das capacidades físicas, a fim de promover a evolução dos atletas.

Palavras-chave

futebol; monitorização do treino; fatores de rendimento

6.5.14. O BEM-ESTAR DOS ATLETAS E O TREINO DE COMPE- TÊNCIAS PARA A VIDA NA FORMAÇÃO DOS TREINADORES

Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca^{1,2} Joaquín Reverter Masia^{2,3} Vicenç Hernández González^{2,3} Maria Carmen Jové Deltell^{2,3}

1Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, Instituto Politécnico da Guarda

2Grupo de Investigación de Movimiento Humano, Grupo Consolidado SGR 917- Universidad de Lleida

3Universitat de Lleida - Departament de Didàctiques Específiques

Introdução

A tarefa dos técnicos na formação dos jovens atletas e o papel fundamental que assumem na sua formação quer desportiva quer pessoal e bem-estar, é um tema inquestionável. De igual modo é indubitável a sua responsabilidade em potenciar as capacidades dos jovens e de os orientar no sentido de que esses possam satisfazer as suas necessidades.

Objetivos

Cientes desta realidade e a preocupação de verificar o que ocorre no terreno surgiu este projeto, no âmbito do treino desportivo (formação de treinadores), com o principal objetivo de analisar as perceções dos treinadores (portugueses e espanhóis) em formação (a realizar estágio) e os técnicos iniciantes (um/dois anos de experiência), acerca do seu desempenho no desenvolvimento positivo dos jovens atletas e ensino/treino de competências para a vida (dotando-os com ferramentas essenciais para a vida) e que tipo de estratégias são utilizadas pelos mesmos. Este projeto surge da necessidade de informação alusiva quanto a estas preocupações e temática.

Métodos

Será utilizado o Questionário Acerca das Experiências dos Jovens (Gaion et al., 2017) e a entrevista. O questionário permite a análise de cinco fatores (competências pessoais e sociais; as habilidades cognitivas; a definição de metas; a iniciativa; e as experiências negativas), com importância para a mensuração de experiências positivas e negativas dos jovens atletas.

Presentemente este projeto encontra-se em fase de elaboração da entrevista semiestruturada, para posterior ensaio (pré-teste) e seleção da amostra. Será efetuada uma análise de conteúdo dos resultados da entrevista (análise qualitativa) e análise estatística dos resultados dos questionários.

Resultados

Como resultados deste projeto expeta-se a obtenção de informação, que contribua com itens determinantes a serem refletidos/desenvolvidos quer na formação quer em ações de reciclagem de treinadores, bem como a sensibilização junto das entidades formadoras de treinadores sobre esta temática, para além do refletido no Quadro de Referência Internacional para a Formação de Treinadores.

Palavras-chave

Formação; jovens atletas; desenvolvimento; treinadores

6.5.15. PROJETO ANÁLISE DA PERFORMANCE DA PRÓPRIA EQUIPA: A INTERVENÇÃO DURANTE O INTERVALO DO JOGO DE FUTEBOL

João Pascoal¹ Nuno Maurício² Nuno Cardoso² Nuno Loureiro^{3,4}

¹*Escola Superior de Desporto de Rio Maior*

²*Benfica LAB*

³*Escola Superior de Desporto Rio Maior*

⁴*Centro de Investigação e Qualidade de Vida*

Introdução

Este projeto insere-se na área da observação e análise de jogo, mas com o principal objetivo de verificar o modo como o recurso ao vídeo, pode ser utilizado durante o intervalo do jogo de futebol, pois cada vez existem mais softwares de análise do jogo e recursos tecnológicos acessíveis, que podem ajudar o treinador a passar informação mais específica aos seus jogadores e de um modo mais apelativo.

Objetivos

Os objetivos do projeto são verificar se existe a necessidade e utilidade da visualização das imagens durante o intervalo, quais os escalões onde poderão ser realizados e quais os procedimentos que serão necessários para tornar exequível esta intervenção (materiais e recursos humanos necessários). Desse modo a metodologia a aplicar para experimentar o projeto será: idealização do cenário (com base nas características do contexto), validação e aplicação de duas entrevistas (pré e pós aplicação - com o intuito de recolher informações relevantes e de suporte por parte da equipa técnica), definição dos procedimentos de aplicação (montagem de material, ângulos de filmagem, softwares necessários, etc), aplicação piloto (em vários contextos) e apresentação final da metodologia a adotar (com a identificação dos recursos materiais, humanos, espaços e temporais necessários), bem como das vantagens da sua aplicação. Com este projeto pretende-se testar procedimentos que possam possibilitar aos treinadores fornecer videofeedback aos seus jogadores, durante o intervalo do jogo, de modo a que os jogadores possam corrigir esses comportamentos durante a segunda parte, procurando também indicar que tipo de comportamentos devem ser corrigidos em função do escalão e que preocupações tecnológicas devem ser tidas em conta.

Palavras-chave

Futebol; Análise do Jogo; Feedback

6.6. Gestão do Desporto

6.6.1. PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA EM INSTALAÇÕES DESPORTIVAS NATURAIS – ESTUDO REALIZADO NA CIDADE DE VISEU

Raphael Pontes António Azevedo^{1,2} Paulo Eira^{1,2}

¹*Escola Superior de Educação de Viseu*

²*CI&DEI – Centro de Investigação em Educação e Inovação Pedagógica*

Introdução

A atividade física, tal como enunciado na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, visa contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos, pelo que urge globalizar a sua acessibilidade, criando espaços de coabitação de uma multiplicidade de práticas. Assim, é necessário que estes cumpram a sua função social, desenvolvendo um esforço de aproximação e de atração de todos os setores da população. Será necessário aumentar a qualidade de vida urbana na cidade de Viseu, centrando-se na exponenciação das valências do Parque Desportivo do Fontelo.

Objetivos

Este estudo tem como objetivos apontar os fatores influenciadores da prática de atividade física nesta instalação desportiva natural, assim como intervenções de melhoria das instalações, através da recolha das perceções dos seus praticantes. O grupo de estudo foi formado por 80 participantes, residentes em Viseu e distanciados da instalação entre 2 a 11 km. Utilizou-se como instrumento de recolha de dados um questionário, construído e previamente validado para o efeito. O processo de tratamento dos dados recolhidos constituiu-se através de análise descritiva e inferencial (comparativa e correlacional), baseada em indicadores previamente definidos como idade, sexo, distância, meio de deslocação, época de frequência e preferência de acompanhamento para as práticas.

Resultados

Os resultados revelam que os motivos influenciadores da prática são a beleza natural da instalação e o contacto com a natureza. As intervenções mais desejadas prendem-se com a criação de mais e melhores balneários, bem como de pontos de água para hidratação. Os circuitos de manutenção que compõem a instalação (sénior e de 1800m) são considerados “medianos”, carecendo de sinalização e equipamentos que possibilitem a exercitação em cada uma das etapas correspondentes. O Parque Desportivo do Fontelo representa um ponto de acesso relevante à prática de atividade física pela beleza natural que o caracteriza e das diferentes possibilidades desportivas que oferece.

Palavras-chave

Atividade Física; População; Instalações desportivas; Parques urbanos.

6.6.2. O MODELO DOS PAPÉIS DE GESTÃO DE MINTZBERG NA ANÁLISE DO TRABALHO DOS GESTORES DE DESPORTO

Abel Santos^{1,2}, Félix Romero^{1,2}, Pedro Sobreiro^{1,2}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior

²Centro de Investigação e Qualidade de Vida

Introdução

O modelo dos papéis do gestor de Mintzberg tem sido aplicado em vários setores da atividade económica embora com menos expressão no estudo das organizações desportivas.

Objetivos

Este trabalho teve como objetivo verificar o ajustamento do modelo à atividade dos gestores de desporto

Métodos

Desta forma, a partir de uma amostra de conveniência de 66 gestores (N=66), de organizações desportivas públicas e privadas, com recurso a inquérito por questionário, por autopreenchimento, pretendeu-se estudar a frequência de utilização de cada um dos dez papéis do modelo, através da utilização de uma escala de frequência de assunção do papel, de 1 (nunca realiza) a 5 (realiza sempre), e de percentagem temporal de operacionalização do papel nas atividades do gestor, considerando a atividade mensal 100% do tempo. O modelo é também cruzado com variáveis de caracterização sociodemográfica dos gestores de desporto. Resultados: Os resultados permitem identificar que os papéis de “controlo” (x=4,00), “liderança” (x=4,02) e “comunicação” (x=4) apresentam os valores médios mais elevados de utilização. O papel de “representação” (X=3,00) é o menos realizado. No que diz respeito ao tempo despendido com cada papel o de “liderança” (13%), “alocação de recursos” (12%) e de “controlo” (12%) são os que representam percentagens de tempo mais elevadas. Os papéis de negociação (7%) e de “porta-voz” (8%) são os que menos tempo preenchem a atividade dos gestores de desporto estudados.

Palavras-chave

Papéis de gestão; papéis dos gestores de desporto; papéis de Mintzberg; gestão do desporto

6.6.3. DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO: ANÁLISE E COMPARAÇÃO DAS PROPOSTAS DAS DIFERENTES FORÇAS POLÍTICAS ÀS ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS EM 2017 AO NÍVEL DA NUT 2 – ZONA CENTRO

Marco Castro¹ Miguel Moura¹ Ricardo Gomes¹ António Sérgio Damásio¹
¹Escola Superior de Educação de Coimbra - Instituto Politécnico de Coimbra Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto

Introdução

O desenvolvimento do desporto em Portugal tem, em parte, sido suportado pelo envolvimento das autarquias locais, por via da edificação, gestão e manutenção das instalações desportivas, pelo desenvolvimento de programas de atividades e financiamento. Na legislação portuguesa existe, em vários diplomas, um conjunto alargado de atribuições e competências alocadas aos municípios, no domínio do desenvolvimento, dinamização e promoção da atividade física e do desporto. Neste subsistema de prática desportiva, cabe aos responsáveis locais a definição das políticas de desenvolvimento local, em articulação com outros subsistemas. Espera-se dos mesmos e das suas equipas, a detenção de capacitação para a manipulação dos fatores de desenvolvimento do desporto que melhor possam concorrer para a elevação do nível desportivo. Pretendeu-se, assim, analisar as propostas visando a atividade física e desporto constantes nos programas eleitorais dos partidos políticos concorrentes às eleições autárquicas de 2017.

Objetivos

O objetivo deste estudo foi identificar e comparar, nos programas propostos, quais os fatores de desenvolvimento do desporto eleitos pelos partidos políticos à NUT 2 - zona centro.

Métodos e Resultados

Os resultados deste estudo, num total de 162 programas eleitorais analisados, indicam uma clara predileção pelo fator de desenvolvimento desportivo “Instalações” sendo este o mais referido em todos os programas analisados. “Informação” é o fator com menor presença. De salientar também a não existência de grandes diferenças estatísticas no que diz respeito às propostas, quando comparados os programas das diferentes forças políticas.

Palavras-chave

Autarquias; Fatores de Desenvolvimento do Desporto; Partidos Políticos; Região Centro.

6.6.4. PROGRAMA MUNICÍPIOS AMIGOS DO DESPORTO

Pedro Mortágua Velho da Maia Soares

Introdução

Pretende-se apresentar o Programa MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO que constitui um grupo de boas práticas de benchmarking e de formação em relação ao modelo de intervenção dos municípios nas práticas de atividades físicas e no desenvolvimento desportivo assim como dos resultados obtidos pelos municípios portugueses.

Desenvolvimento

Os municípios aderentes participam num grupo que tem diversos benefícios ao longo do ano. Trata-se também, de um sistema de reconhecimento público de boas práticas, através da atribuição do Galardão “MUNICÍPIO AMIGO DO DESPORTO”.

A Visão do programa é a seguinte: “O desporto e a atividade física são fatores de desenvolvimento do território e de melhoria da qualidade de vida da sua população, devendo ser reconhecidas as boas práticas, no sentido de as partilhar, potenciando a prática regular de atividade física e o desenvolvimento desportivo português. Com este programa, pretende-se criar e dinamizar um observatório do desporto municipal.

A Missão do programa é: “Monitorizar, reconhecer e divulgar as boas práticas de intervenção, no âmbito municipal, do desenvolvimento de práticas que potenciem a atividade física regular e o desenvolvimento desportivo português, partindo das práticas implementadas em cada concelho aderente ao programa.

O programa tem o apoio institucional do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, estando integrado no Plano Nacional de Promoção da Atividade Física, através da Direção Geral da Saúde e tem como entidades parceiras: APOGESD – Associação Portuguesa de Gestão do Desporto; DGS – Direção Geral da Saúde (em conclusão); ANG – Associação Nacional de Gerontólogos; APDD – Associação Portuguesa de Direito do Desporto; UPDTEF – União Portuguesa de Diretores Técnicos e Técnicos de Exercício Físico.

Todos os distritos e regiões autónomas de Portugal têm municípios presentes no programa, sendo atualmente 76 municípios.

Palavras-chave

Gestão; Desporto; Benchmarking; Boas Práticas.

6.6.5. GESTÃO DO PROJETO SNID: DESAFIOS E POTENCIALIDADES

Rui da Silva¹ Jorge Dantas¹ Luís Barreto² Pedro Bezerra¹

¹Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

²Escola Superior de Ciências Empresariais do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Introdução

O Portal Sistema Nacional de Informação Desportiva (SNID) é uma Plataforma digital (www.snid.pt) que pretende agregar informação sobre as instalações desportivas e espaços desportivos do território nacional, bem como as atividades nelas desenvolvidas.

Desenvolvimento

Desde janeiro de 2018 a Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo está responsável por gerir a referida Plataforma em estreita articulação com a entidade administradora, o Instituto Português do Desporto e da Juventude. Tendo por base estes pressupostos, a presente comunicação pretende refletir criticamente sobre os 9 primeiros meses deste processo de gestão da Plataforma SNID, analisando os desafios encontrados até ao momento, mas também as suas potencialidades. A plataforma é um sistema dinâmico que nunca se vai esgotar. Um dos principais desafios da Plataforma SNID é a sua contínua adequação às expectativas e necessidades dos utilizadores que são proprietários/ gestores de instalações desportivas e o carácter colaborativo da inserção de dados. Além disso, revela-se como excelente instrumento de consulta para o cidadão comum, entidades desportivas (clubes e/ou associações), entidades decisoras (locais, regionais ou nacionais), e de investigação, para a comunidade científica.

Palavras-chave

Gestão desportiva; Gestão autárquica; Sistema Nacional de Informação Desportiva; plataforma digital.

6.6.6. A DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA DOS FILIADOS NA FGP: ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

António Jorge Simões Dantas¹

¹*Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo*

Introdução

Tendo como inquietação a perceção de que a ginástica, nas suas variadas vertentes (modalidades), estará pouco presente em alguns territórios de Portugal, apesar da sua evolução de filiados, resolvemos dar início a este estudo.

Objetivos

Assim, com este trabalho pretendemos analisar a evolução dos filiados na Federação de Ginástica de Portugal, em várias vertentes (ginastas, treinadores, clube se associações), no período de 2015 a 2018, bem como qual a distribuição territorial dos filiados, como objetivo de perceber se existe uma distribuição uniforme, tendo em conta os principais indicadores territoriais e demográficos do território nacional.

A principal fonte de informação foram as estatísticas emanadas pela Federação de Ginástica de Portugal (associações territoriais, clubes, atletas), entre 2015 e 2018, as quais relacionamos com os dados estatísticos (INE) relativos às NUTS II e NUTS III, considerando a sua área territorial e a população residente, no sentido de observar a percentagem de filiados nesses parâmetros.

Para realizar este estudo aplicamos as técnicas da estatística descritiva.

Resultados

Assim, podemos constatar que entre 2015 e 2018 o número de filiados nas associações territoriais aumentou 43,3%, no entanto as associações territoriais das áreas metropolitanas de Lisboa (AGL) e Porto (AGN) passaram, no mesmo período de tempo de detem 51% em 2015 para 52,8% do total de filiados nas associações territoriais.

As assimetrias da distribuição dos filiados pelo território nacional têm aumentado no período de tempo analisado, existindo, por exemplo NUTS III, sem qualquer filiado inscrito na Federação de Ginástica de Portugal (exemplo: NUTS III - Terras de Trás-os-Montes).

Palavras-chave

Desporto; Gestão; Ginástica.

6.6.7. A IDENTIDADE DO ESTUDANTE-ATLETA: A CARREIRA DUAL COMO UMA FERRAMENTA PARA UM FUTURO MELHOR

Ana Fernandes¹ Carlos Gonçalves¹ Liliana Moreira¹

¹*Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra*

Introdução

O desporto é um fenómeno social e económico crescente que contribui fortemente para objetivos estratégicos definidos pela União Europeia, desenrolando um papel fundamental para o desenvolvimento pessoal, individual, completo, de solidariedade, tolerância e fairplay dos cidadãos europeus. (Comissão Europeia, 2007). Na eminência de um crescimento constante entre a dualidade do desporto de elite e a educação e formação dos atletas, compreender e definir as carreiras duais é cada vez mais um ponto pertinente para a melhoria de formação do estudante-atleta.

Objetivos

Compreender as dimensões individuais, culturais e académicas que afetam a satisfação do estudante-atleta é uma necessidade para uma definição objetiva de políticas de carreira dual. Este estudo tem como objetivo validar um instrumento para ser aplicado à população portuguesa, segundo um sistema em que o estado prevê políticas que protegem o estudante atleta.

Métodos

A conjugação e adaptação de três questionários para a realidade desportiva atual e europeia. Os questionários utilizados foram: questionário Sócio-Demográfico; o SAMSAQ-EU (European Student Athletes' Motivation toward Sports and Academics Questionnaire) e o BIMS (Baller Identity Measurement Scale). O questionário adaptado foi aplicado a 204 estudantes-atletas portuguesas nos Campeonatos Nacionais Universitários 2017, realizados em Coimbra. Os questionários foram preenchidos durante a realização dos Campeonatos Nacionais Universitários em formato de papel e posteriormente em formato digital via utilização da plataforma Google Form.

Resultados

O questionário final com 50 itens foi submetido à análise fatorial exploratória e confirmatória. A análise fatorial exploratória do BIMS identificou três fatores (identidade social, exclusividade, emoções) e o SAMSAQ revelou três fatores. O valor obtido para o Alfa de Cronbach foi de 0,871 e os valores de SRMR e RMSEA foram superiores a 0,06.

Conclusões

O questionário final com 50 itens foi validado pela população portuguesa, podendo ser utilizado para estudos acerca do estudante-atleta português.

Palavras-chave

estudante-atleta; carreira dual; políticas desportivas; identidade

