

The background of the journal cover features a grid of light green rounded squares, each containing a stylized icon of a different sport. The icons include a tennis player, a swimmer, a badminton player, an archer, a basketball player, a cyclist, and a soccer player. Overlaid on this grid is a pattern of semi-transparent, overlapping squares in shades of red, pink, and beige, creating a textured, mosaic-like effect. The title text is positioned in the lower right quadrant of the cover.

Journal
of Sport Pedagogy and Research

Volume 2, №2, 2016

ISSN 2183-7783

Diretor Editorial

Rui Resende (ISMAI)

Diretor Editorial Adjunto

Hugo Sarmiento (FCDEF, UC)

Adilson Marques (FMH, UL)

Conselho Editorial

Pedro Sequeira (ESDRM, IPSantarém), Susana Alves (ESDRM, IPSantarém), Valter Pinheiro (ISCE), Alberto Albuquerque (ISMAI), Vítor Ferreira (FMH, UL), Hélder Lopes (UMA), Isabel Varregoso (ESECS, ILeiria), Ricardo Lima (IPVC), Nuno Pimenta (ISMAI/IPMAIA), José Rodrigues (ESDRM, IPSantarém), Antonino Pereira (ESEV, IPV), Ágata Aranha (UTAD), Pedro Sarmiento (ULusíada).

Edição

Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

Capa

Mariana Moreira

ISSN 1647-9696

ISSN 2183-7783

EDITORIAL

The Journal of Sport Pedagogy & Research will be represented in the 6th Conference of “Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto”, with a special edition with published articles revised and approved by the Scientific Council of the event. The conference will take place in Viseu, on 14th and 15th of October 2016.

We happily report the high number of registrations to participate in the event with symposiums, oral presentations and posters.

The Journal of Sport Pedagogy & Research also aims to encourage the participants to submit their work for the 2016 December edition.

Rui Resende
Hugo Sarmento
Adilson Marques

O Journal of Sport Pedagogy & Research associa-se ao 6º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que se realiza em Viseu, nos dias 14 e 15 de Outubro de 2016, com uma edição especial em que são publicados os resumos submetidos e aprovados pelo Conselho Científico do evento.

Registamos com satisfação a elevada participação de simpósios auto propostos assim como das comunicações orais e posters.

O Journal of Sport Pedagogy & Research pretende ainda estimular os participantes neste congresso a submeter os trabalhos completos para a edição de dezembro de 2016.

Rui Resende
Hugo Sarmento
Adilson Marques

1ª Conferência

Paul Potrac
(Edge Hill University)

Nobody mentioned this on the course! Exploring the (micro)political dimensions of sports coaching

In recent years, sports coaching researchers have increasingly challenged the overly functionalistic accounts of coaches' work that have traditionally predominated in the academic literature base (Cassidy, Jones, & Potrac, 2016). Importantly, such inquiry (e.g., Potrac & Jones, 2009a, 2009; Potrac, Jones, Gilbourne, & Nelson, 2013; Purdy & Jones, 2011; Thompson, Jones, & Potrac, 2015) has suggested that, rather than being a linear and straightforward activity that is practiced in relation to tactical, technical, and bio-scientific knowledge and methods, coaching is characterised by ideological diversity and "riven with actual or potential conflict" (Ball, 1987; p.19). For example, an overarching theme generated from such research is the importance that coaches attach to obtaining, maintaining, and advancing the support of key organisational actors (e.g., athletes, support staff, and administrators, among others). Here, coaches have described how they actively consider and reflect upon the ways in which their interactions and working relationships with others may not only influence the resources and time that are afforded to them, but also the climate in which they strive to achieve their coaching goals (Cassidy et al., 2016).

The aim of this presentation is three-fold. Initially, it seeks to introduce Leftwich's (2005) and Kelchtermans' (2002, 2007, 2009, 2011) conceptualisations of (micro)politics and consider how their respective ideas could be used to help our thinking about coaching. The attention then shifts to exploring 'why' and 'how' coaches and other key contextual stakeholders may engage in (micro)political action. Finally, the presentation concludes by considering the utility of conceptualising coaches as '(micro)political performers' (Cassidy et al., 2016) and, relatedly, how such ideas could be utilised to inform the education and continuing professional development of coaches.

2ª Conferência

Larissa Galatti

(Laboratório de Pedagogia do Esporte, Universidade Estadual de Campinas, Brasil)

Pedagogia do Esporte: Iniciação Esportiva e Formação de Jovens

O esporte é um dos mais significativos fenômenos socioculturais da atualidade, com grande popularidade também entre crianças e jovens. Considerando os avanços do esporte na sociedade, abordo nesta conferência a necessidade de avançarmos também em métodos e concepções quanto ao processo de ensino-treino nessas etapas da vida. Parto da compreensão de Pedagogia do Esporte como a disciplina das Ciências do Esporte que investiga teoria e prática da organização, sistematização, aplicação e avaliação de conteúdos e procedimentos pedagógicos no ensino-aprendizagem, especialização e treinamento esportivo, considerando os diferentes personagens, cenários e significados do fenômeno esporte (Galatti et al, 2014). Discorro sobre os avanços em termos de abordagens e defendo a perspectiva de ensinar a conviver com o esporte, exemplificando um estudo de esporte de participação em programa social (Machado, Galatti e Paes, 2015) e outro sobre de formação em um clube de futebol de elite série A da Confederação Brasileira de Futebol (Bettega, 2015). A partir da perspectiva interacionista, sugiro o ensino-treino do esporte com crianças e jovens como um processo educacional de desenvolvimento humano pela exploração das ações do jogo (não movimentos ou gestos repetidos sem significado), que prima pela reflexão em ação ou interação, a fim de ampliar o acervo de possibilidades de ações (condutas motoras) frente à natureza da tarefa a ser engendrada de forma eficaz, devendo ser o acesso uma oportunidade aberta a todos, que não necessita de pré-requisitos para praticar.

Palavras-chave: pedagogia; investigação; ensino-treino

3ª Conferência

Abel Figueiredo

(Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu)

Transversalidades e desafio na Formação em Desporto

Na esteira do Livro da Montaria de seu pai, D. João I (1357-1433), é D. Duarte (31 de outubro de 1391 – 9 de setembro de 1438), nascido em Viseu, quem escreve o “nosso primeiro tratado [...] de pedagogia desportiva” (Lima, 1987: 38), que não é um simples tratado de equitação que culmina com técnicas de lança, espada e luta desarmada, mas uma visão pedagógica preocupada com a direção da evolução do praticante. Podemos assim afirmar que a pedagogia do desporto, em Portugal, tem tido reflexões diversas que ultrapassam os limites dos séculos da nascitura do Desporto Moderno.

O Desporto assumido numa perspetiva de conceito europeu moderno (para resposta 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 dos serviços aos produtos desportivos.

Atualmente envolve toda uma cadeia de valor nas expressões profissionais específicas através (1) dos serviços e produtos nas **modalidades de desporto**, (2) em serviços desportivos públicos e privados na área da **condição física e estilos de vida ativos**, (3) em serviços de **desportos de natureza, lazer e aventura** associados aos contextos do turismo e lazer ativo, (4) em áreas e disciplinas curriculares assim como atividades de complemento e enriquecimento curricular em **escolas do sistema educativo**, (5) em serviços de **administração e gestão do desporto** em instituições públicas ou privadas, (6) em serviços e produtos vinculados a **equipamentos e instalações desportivas**, assim como (7) em serviços e produtos de **inovação e investigação do desporto**.

Nesta comunicação aprofundamos o 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), em cruzamento com as reflexões especializadas centradas no paradigma das competências.

Nesse modelo aberto de estruturação da operacionalização curricular de processos formativos de técnicos e treinadores de desporto, a pedagogia do desporto assume-se como uma das três áreas temáticas curriculares principais, a par da didática do desporto e da metodologia do treino desportivo, 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.

Palavras-chave: Treino; Competências; Pedagogia; Didática; Metodologia

4ª Conferência

Sérgio Ibáñez

(Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura)

Control y evaluación de las variables pedagógicas de entrenamiento en deportes de equipo

El entrenador es el responsable de la conducción de los procesos de entrenamiento. Su actuación se debe basar en las cinco fases del ciclo de calidad de la intervención del entrenador. Estas fases son: decir lo que hacemos; hacer lo que decimos; registrar lo que decimos; evaluar lo que hacemos; y actuar sobre las diferencias. La planificación del entrenamiento es la primera de las competencias que realizan los entrenadores. Posteriormente debe llevarla a práctica, realizando su intervención durante el entrenamiento. Durante la ejecución del entrenamiento, los entrenadores de calidad, registran las incidencias acaecidas durante la práctica. A partir de este momento se inicia el proceso de evaluación de su intervención. Habitualmente esta fase es poco atendida por los entrenadores, pues carecen de recursos que les permitan analizar su intención de forma efectiva y rápida. Para mejorar el conocimiento sobre la intervención del entrenador se presenta el Sistema Integral para el Análisis de las Tareas de Entrenamiento, SIATE, en deportes de equipo. Se trata de una herramienta flexible y adaptable a las características de diferentes deportes y al conocimiento del entrenador. Para ello, mediante un sistema de categorías se registran datos sobre: la temporada; el entrenador; la sesión; las variables pedagógicas; las variables organizativas; la carga externa, la carga interna; y variables cinemáticas que definen una tarea. Se presentarán las categorías que definen cada una de las siguientes variables pedagógicas que definen una tarea: situación de juego; presencia de portero; fase de juego; tipo de contenido; contenido específico; medio de iniciación; nivel de oposición. Otras variables organizativa y de carga externa complementan la definición de una tarea de entrenamiento. El registro y la evaluación del entrenamiento permite conocer de forma objetiva cómo interviene el entrenador.

Palabras Clave: control del entrenamiento; variables pedagógicas; SIATE; deportes de equipo

Simpósios

**Dia 14 de outubro
(11h15-12h45)**

A comunicação social e o desporto

Pedro Simões

Pedagogia do desporto e o cidadão com deficiência: contextos e intervenção

Tadeu Celestino (AEOH, CI&DETS)

Formação desportiva: a escola e o desporto

António Azevedo (ESEV, IPV) e Paulo Eira (ESEV, IPV)

A investigação no jogo de futebol – da teoria à prática

Hugo Sarmiento (FCDEF, UC)

Pedagogia do Desporto e o Cidadão com Deficiência: contextos e intervenção

Organizador – Tadeu Celestino (AEOH, CI&DETS)

O DESPORTO ADAPTADO NA ESCOLA: ORIENTAÇÃO, UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO COM ALUNOS NEE

Tadeu Celestino^{1,2}, Antonino Pereira^{2,3}

¹Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital; ²Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS); ³Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Viseu

O paradigma da escola inclusiva exige cada vez mais dos professores ferramentas de intervenção capazes de, a um tempo só, dar a dupla resposta de uma efetiva inclusão e a promoção de aprendizagens significativas em contextos diferenciados. Pelas suas potencialidades formativas e pedagógicas as práticas de atividades físicas e desportivas assumem-se cada vez mais como um importante recurso para a concretização deste desiderato. Nesta perspetiva, as atividades físicas desportivas adaptadas na natureza, pela sua diversidade e riqueza de estímulos, configuram-se como estimuladoras do desenvolvimento multidimensional dos alunos com necessidades educativas especiais (NEE) (Celestino & Pereira, 2016). De um modo mais específico, encontramos o desporto orientação cujas potencialidades têm sido amplamente reconhecidas pelos seus praticantes que enaltecem o seu valor educativo materializado pelo contacto com a natureza, a promoção da autoconfiança, da socialização, a multidisciplinariedade, interdisciplinaridade e a integração social (Celestino & Pereira, 2012, Celestino & Pereira, 2013; Koukouris, 2005). Esta modalidade, na vertente orientação adaptada, direcionada particularmente a indivíduos com limitações cognitivas, conforma uma atividade de relevo para o desenvolvimento multidimensional dos alunos com necessidades educativas especiais (NEE) e crianças em idade pré-escolar. Assim, esta atividade apela ao raciocínio ao solicitar a correlação da informação assinalada no mapa com a materializada no terreno sob a sequência de cores. Deste modo promove-se a autonomia, a motricidade, as habilidades motoras e a interação comunicativa e social dos alunos. Face ao exposto, o propósito deste ensaio é o de apresentar a Orientação, enquanto desporto na natureza, na sua vertente adaptada, como uma proposta válida de intervenção multidimensional a desenvolver com alunos NEE.

Palavras-chave: orientação adaptada; inclusão, escola, desporto para todos

CARACTERÍSTICA DE UM PROGRAMA DE ZARABATANA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

Maria Barroso², Isabel Varregoso^{1,2}

¹Centro de Investigação em qualidade de Vida, ²ESECS, Instituto Politécnico de Leiria

A zarabatana é um tubo comprido pelo qual se impele com o sopro um pequeno dardo para atingir um alvo. É uma atividade lúdica com efeitos positivos a nível psicomotor, da função respiratória, autoestima e socio afetivo dos indivíduos. Pela sua funcionalidade configura-se uma prática de fácil adaptação às diversas tipologias de deficiência. Deste modo, pretende-se apresentar características de um programa de zarabatana, para pessoas com deficiência, por forma a efetivar esta como uma atividade válida a desenvolver com pessoas com deficiência.

Este trabalho permitiu sistematizar: a) formas de adaptação do objetivo ao tipo de deficiência; indicadores de progressão para a definição de objetivos; b) informação sobre equipamentos extra para adaptar da zarabatana a várias morfologias; c) estratégias didáticas de organização e condução das sessões; especificidade para aplicar a determinadas deficiências ou comportamentos; formas de reforço das questões de segurança e questões técnicas; d) progressão pedagógica; jogos didáticos. A diversidade de um programa de zarabatana baseia-se em: a) aumentar ou diminuir a distância do alvo; b) usar zarabatanas de diferentes tamanhos e materiais; c) usar vários tipos de alvos com diferentes pontuações e cores, com imagens, com balões; d) usar objetos para serem derrubados ou perfuração; e) usar diferentes tipos de dardos, mais leves ou mais pesados. As sessões de zarabatana (40-50 minutos) devem iniciar com aquecimento (expirações, disparos sem dardos e relaxamento dinâmico); realizar-se 40 a 60 disparos, em 4 a 10 series; a parte final relaxante ou momentos de reflexão. Os indicadores referidos permitem aos participantes realizar um programa de zarabatana com níveis de sucesso adaptados a cada caso e com sentimento de satisfação. Este tipo de programa apresenta uma grande capacidade de adaptação e inclusão, combinada com uma diversidade de possibilidades de aplicação e uma forte componente lúdica que conduzem a rápidas melhorias em diferentes domínios, importantes para pessoas com deficiência.

Palavras-chave: zarabatana; pessoa com deficiência; programa; adaptação

O CIDADÃO PORTADOR DE DEFICIÊNCIA E O ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

António Silva¹, Luís Soares¹, Antonino Pereira^{1,2}

¹Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu; ²Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu

Nas últimas décadas a prática de desporto de alto rendimento por pessoas com deficiência tem vindo a ganhar visibilidade social e mediática. Nesse sentido, entendemos ser importante conhecer investigações de âmbito internacional acerca desta temática. Assim, esta revisão tem como objetivos: i) identificar as motivações para esta prática desportiva; ii) compreender o papel do desporto nas suas vidas; iii) elencar os valores e as preocupações dos atletas de alto rendimento; iv) perceber o significado de ser campeão; v) conhecer as representações de excelência no âmbito do desporto adaptado português. Para a realização desta pesquisa bibliográfica foram consultadas bases de dados eletrónicos do RCAAP, B-ON e Google Académico, e diversos repositórios de instituições de ensino superior referentes a documentos desde o ano de 2010, utilizando o cruzamento das palavras-chave desporto adaptado, alto rendimento, e deficiência em línguas portuguesa e inglesa. Resultaram 23 estudos que respeitavam os critérios de pesquisa e apresentavam como amostra atletas de alto rendimento portadores de deficiência.

No que concerne às motivações para esta prática desportiva, as mais evidenciadas estão relacionadas com os seus benefícios e o amor ao desporto. Os dados revelam que o desporto desempenha um papel principal nas suas vidas. No que toca aos valores, a superação, o comprometimento, o altruísmo, a família e a disciplina encontram-se entre os mais referidos, sendo que a falta de infraestruturas adequadas, recursos humanos habilitados, patrocínios, e o preconceito e amadorismo constituem as preocupações mais relevantes. Quanto ao significado de ser campeão, a maioria considera que alcançar o pódio é um momento marcante, único, pleno de emoções. No que diz respeito às representações de excelência no âmbito do desporto adaptado, os dados recolhidos evidenciam que Portugal é detentor de extraordinários atletas. Porém, ainda que se conquistem inúmeras medalhas de relevo internacional o reconhecimento social tarda em chegar.

Palavras-chave: desporto adaptado, excelência, motivações, valores.

ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA E O PERFIL PSICOMOTOR: ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS APLICADAS

Nicole Monteiro¹, Antonino Pereira²

¹Técnica Superior de Atividade Física e Desportiva; ²Escola Superior de Educação de Viseu; Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu

Vários estudos evidenciam os benefícios que a prática regular de atividade física produz nas pessoas com deficiência, nomeadamente ao nível: da melhoria cardiovascular, da condição física, na melhoria da saúde mental e na melhoria das habilidades para a vida diária (ACSM, 2008). Nesse sentido, diferentes autores têm indicado os benefícios que a prática da Atividade Física Adaptada (AFA) produz na evolução do Perfil Psicomotor (PP) de crianças com diferentes deficiências. Porém, alguns estudos (Almeida, 2014; Ferreira, 2009) têm indicado baixos perfis psicomotores nos indivíduos estudados. Assim, este trabalho tem como objetivo refletir sobre as características e potencialidades de várias estratégias pedagógicas e metodológicas a implementar que poderão contribuir para o desenvolvimento desses perfis.

Entre as estratégias de ensino mais adotadas em alunos com Necessidades Educativas Especiais (Mosston, 1999), gostaríamos de salientar duas: a individualização e a análise de tarefas. A individualização, caracterizada pela apresentação das tarefas de forma individualizada, incide maioritariamente na exercitação dos fatores em que as crianças obtiveram menor pontuação. Este método poderá agilizar a relação interpessoal entre técnico(a) e aluno(a), simplificar a instrução das tarefas, sendo estas mais curtas, claras e objetivas. Poderá igualmente, facilitar a compreensão e a resposta motora da criança. Os materiais a utilizar poderão ser adaptados por tarefa, bem como os feedbacks dados pelo técnico(a). Outro método que poderá ser aplicado, é a análise de tarefas o qual é caracterizado pela iniciação de uma tarefa mais fácil, progredindo para uma tarefa mais difícil, aumentando o nível de complexidade de forma a atingir o objetivo pretendido. Neste âmbito, sugere-se a preparação de progressões pedagógicas e de variantes para as tarefas a implementar.

Palavras-chave: atividade física adaptada; perfil psicomotor; estratégias pedagógicas

DESPORTO ADAPTADO: REALIDADE DO CONCELHO DE VISEU

Marta Mato^{s1}, Nicole Monteiro¹, Tadeu Celestino^{2,3}, Antonino Pereira^{3,4}

¹Técnica Superior de Atividade Física e Desportiva; ²Agrupamento de Escolas de Oliveira do Hospital; ³Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu; ⁴Escola Superior de Educação de Viseu

Estudos diversos têm evidenciado os efeitos da prática de atividade física e desportiva e a melhoria dos indicadores biológicos, psicológicos e sociais dos indivíduos. Particularmente ao nível das pessoas com deficiência, existe um consenso científico dos benefícios no bem-estar, integração social e consequente melhoria da qualidade de vida destas pessoas. Pese embora estas evidências, são notórios constrangimentos significativos quanto ao acesso e disponibilidade destas práticas a esta população (Celestino & Pereira, 2016), sendo ainda escassas as pesquisas realizadas neste âmbito. Face ao exposto, é pertinente a realização de estudos neste âmbito, nomeadamente relacionados com a compreensão do acesso à informação sobre as atividades que as várias regiões do país têm vindo a promover para estes cidadãos. Assim, o propósito deste estudo foi o de conhecer o tipo de Atividade Física e Desportiva Adaptada (AFDA) que é proporcionada pelas instituições, escolas e clubes do Concelho de Viseu. O estudo centrou-se em todas as (9) Instituições de Apoio à Deficiência, nas (13) escolas públicas e privadas do 2º e 3º ciclos e secundário e (40) coletividades desportivas deste concelho. A recolha dos dados foi realizada através de um questionário, o qual foi submetido às direções das respetivas entidades, bem como aos técnicos responsáveis pela prescrição e orientação das AFDA. Os resultados obtidos revelam que do número total de clientes (2573) das instituições de deficiência, apenas (13%) frequentam as AFDA. No âmbito escolar, dos 684 alunos com NEE's do Concelho, somente (10%) se encontram inscritos no desporto escolar. Nas coletividades desportivas, são (6) os atletas que se encontram integrados nas modalidades. O estudo salientou a necessidade de se promover gradualmente uma intervenção pedagógica, com metodologias adequadas, para um melhor acesso à prática de AFDA, nomeadamente: valorizar uma intervenção precoce e implementar programas envolvendo diversas instituições concelhias e a família.

Palavras-chave: deficiência; inclusão social; atividade física e desportiva adaptada; concelho de Viseu

Formação desportiva: a escola e o desporto

Organizadores – António Azevedo (ESEV, IPV) e Paulo Eira (ESEV, IPV)

A INFLUÊNCIA DOS RECURSOS NA QUALIDADE DO PROCESSO DE TREINO DE JOVENS – ESTUDO REALIZADO NO DISTRITO DE VISEU

D. Pereira¹, A. Azevedo², P. Eira², M. Lourenço³

¹Académico de Viseu F.C.; ²Escola Superior de Educação de Viseu, IPV; ³Dinamo Clube Estação

O treino desportivo representa uma vertente cada vez mais importante na evolução da formação desportiva, proporcionando aos atletas o desenvolvimento das suas capacidades motoras e, paralelamente, contextos que visam estimular a tomada de decisão com vista à obtenção do sucesso nas diferentes modalidades desportivas. Com efeito, esta importância remete para o cuidado redobrado quando no domínio do treino de jovens, pelas especificidades que esta faixa etária apresenta, não apenas numa dimensão física ou tático-técnica, mas igualmente nos fatores psicológico e social. O presente estudo revela a perceção dos treinadores sobre a influência dos diferentes recursos na qualidade da condução do treino de jovens atletas de 3 modalidades desportivas. Identificaram-se 6 recursos que designamos de: materiais, espaciais, temporais, humanos, logísticos e financeiros. Para tal, utilizaram-se como instrumentos de recolha de dados um questionário, construído e previamente validado para o efeito, assim como uma entrevista semiestruturada. Participaram no estudo 51 Treinadores e 3 Coordenadores Técnicos pertencentes a clubes que treinam escalões de formação dos 8 aos 12 anos de idade, nas modalidades de Basquetebol, Futebol e Andebol, no Distrito de Viseu. Da simbiose entre as análises de índole quantitativa e qualitativa, os resultados revelaram influência relevante dos recursos materiais, espaciais e temporais, apontados pelos Treinadores e descritos como essenciais para a qualidade do processo do treino. Por seu lado, os recursos logísticos apresentam-se aquém das expectativas dos inquiridos, podendo aumentar a motivação e tempo dedicado ao treino, caso existisse maior apoio da estrutura organizacional. No que concerne aos recursos humanos, verificou-se diferença significativa nas perceções dos inquiridos uma vez que existe, igualmente, uma discrepância relativa ao número e qualidade deste recurso, de acordo com os diferentes contextos desportivos. Não obstante, a heterogeneidade nas respostas é mais acentuada no referente ao fator financeiro.

Palavras-chave: formação desportiva; jovens; treino de jovens; recursos

AS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS: REPRESENTAÇÕES DE COORDENADORES E RESPONSÁVEIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. UM ESTUDO DE CASO

E. Pais¹, A. Pereira²

¹Camara Municipal de Viseu; ²Escola Superior de Educação de Viseu, IPV

As atividade de enriquecimento curricular - atividades físicas e desportivas (AEC-AFD) têm como grande objetivo promover o desenvolvimento integral do aluno, favorecendo o reforço da oferta educativa numa perspetiva interdisciplinar. Sendo assim, o nosso estudo pretendeu conhecer as representações de coordenadores e responsáveis dos departamentos de educação física face a esta atividade, nomeadamente acerca da sua importância e dos principais constrangimentos que as afetam. Este estudo foi orientado por uma abordagem qualitativa tendo sido realizadas entrevistas semiestruturadas a seis coordenadores e responsáveis de educação física de escolas do 1ºCEB do concelho de Viseu. A técnica de análise de dados utilizada foi a análise de conteúdo. Os principais resultados deste estudo revelam que os entrevistados consideram as AEC-AFD como um pilar importante no desenvolvimento físico e mental das crianças. Referem ainda a sua capacidade diferenciadora relativamente a outras actividades no desenvolvimento de pequenas destrezas, na promoção e aquisição de hábitos saudáveis, na melhoria da socialização e na capacidade de incutir valores de solidariedade. Para a melhoria do funcionamento das AEC-AFD, a maioria dos entrevistados sugerem que as AEC-AFD deveriam passar a ter um regime obrigatório, aumentando-se simultaneamente a frequência e a duração das mesmas. Relatam também que devem ser revistas as formas de articulação com os professores titulares, hoje em dia quase inexistentes devido ao fato de estes não valorizarem as AEC-AFD. Referem também a importância de serem revistos os critérios de selecção dos profissionais que lecionam estas atividades e que são escassos os programas de apoio, de requalificação e de formação contínua dos docentes. Consideram também importante a o reforço da colaboração dos diretores, docentes e professores titulares na sensibilização dos pais e encarregados de educação sobre a importância da AEC-AFD e a sensibilização da tutela para a falta de espaços adequados em muitos estabelecimentos.

Palavras-chave: escola; atividades de enriquecimento curricular; perceções; coordenadores de educação física

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: REPRESENTAÇÕES DE PRESIDENTES DE CONSELHOS PEDAGÓGICOS

Dalila Escaroupa¹, Antonino Pereira²

¹Município de Tábua; ²Escola Superior de Educação de Viseu, IPV

As representações dos Presidentes do Conselho Pedagógico constituem variáveis fundamentais à compreensão do processo aprendizagem e permitem obter informação capaz de contribuir para a melhoria do ensino, que pode ser fundamental para o sucesso dos alunos. Nesse sentido, este estudo pretende descrever e compreender as representações de Presidentes do Conselho Pedagógico de 8 (oito) Escolas da Zona Sul da Região do Dão, relativamente à disciplina de Educação Física. A natureza descritiva e exploratória dos estudo justifica a opção pelo método qualitativo, recorrendo-se às técnicas de análise de conteúdo para a análise de dados e utilizando-se a entrevista como instrumento de recolha de dados. Os principais resultados deste estudo revelam que os Presidentes do Conselho Pedagógico consideram a disciplina como fundamental/nuclear na Escola, bem como na formação dos alunos criando hábitos de vida saudável, transmissão de valores e cumprimento de regras. Veem a Educação Física como uma disciplina importante para a construção de uma Escola de qualidade, pois desenvolve algumas valências onde as outras disciplinas têm mais dificuldade. Consideram que a carga horária da disciplina é insuficiente. Revelam que a preferência dos alunos pela disciplina é grande e prende-se principalmente aos Desportos Coletivos e à parte competitiva. Encaram a avaliação como a adequada e não há nenhum aspeto da Educação Física que não valorizem. Concordam que as atividades extracurriculares são indispensáveis pois dão mais dinâmica à Escola. Referem que o apoio que o Conselho Pedagógico poderá dar à disciplina de Educação Física e aos seus profissionais é a aprovação das atividades propostas.

Palavras-chave: escola; educação física; conselho pedagógico; percepções

OS JOVENS E A EDUCAÇÃO FÍSICA: REPRESENTAÇÕES DOS BONS ALUNOS

Sandra Ribeiro¹, Antonino Pereira²

¹Agrupamento de Escolas Grão Vasco; ²Escola Superior de Educação de Viseu, IPV

Diversos investigadores e instituições internacionais referem que a educação física (EF) tem potencialidades para contribuir para o desenvolvimento dos jovens no âmbito dos domínios físico, social, afetivo e cognitivo. Entre as suas potencialidades são sublinhadas a saúde, o desenvolvimento global dos jovens e a inclusão social.

Estudos realizados em vários países indicam que a EF está em declínio em muitas escolas. O tempo que lhe é atribuído ou é insuficiente, ou foi reduzido com o objetivo de atribuir mais tempo a outras áreas de aprendizagem supostamente consideradas essenciais ou mais importantes para a formação dos alunos. Por outro lado, a crise de identidade e a indefinição que a afeta está relacionada com o seu propósito educativo.

Nesse sentido, o presente estudo pretendeu identificar as representações de alunos de excelência relativamente à EF. Estiveram envolvidos 9 alunos excelentes, tendo terminado o ensino secundário com uma média final superior a dezoito valores, aos quais foram realizadas entrevistas semiestruturadas. A técnica de análise de dados usada foi a análise de conteúdo.

Os principais resultados expressam que os jovens têm uma atitude muito favorável em relação à EF, pois proporciona a oportunidade de praticar exercício físico, o qual promove a saúde e bem-estar. Entendem a EF como uma disciplina que lhes proporciona prazer, divertimento, e momentos de descontração, assim como o fortalecimento de amizades. Possibilita a transmissão de valores, sendo o fair-play, a entreaajuda e a cooperação os mais referenciados. Defendem que a EF deve fazer parte integrante do currículo escolar, ter carácter obrigatório e deve contar para a média final do 12.º ano, uma vez que permite o desenvolvimento global dos indivíduos.

Salientam, ainda, o espírito e o trabalho de equipa como pontos positivos das aulas e referem as aulas teóricas como algo pouco apreciado.

Palavras-chave: percepções; estudantes; educação física

O DESPORTO DE ALTA COMPETIÇÃO E O SUCESSO ESCOLAR. UM ESTUDO DE CASO

João Santos¹, Antonino Pereira²

¹EBI da Praia da Vitória, Açores; ²Escola Superior de Educação de Viseu, IPV

A formação académica e a prática de desporto de alto rendimento são duas atividades com um enorme grau de exigência para quem nelas está envolvido. Quando as duas são praticadas em simultâneo acarretam obstáculos no dia-a-dia dos alunos-desportistas. Nesse sentido, esta investigação teve como principal objetivo apurar quais as dificuldades que alunos-desportistas enfrentam no dia-a-dia para conseguir conciliar com sucesso os estudos e o desporto de alto rendimento, bem como identificar as estratégias que utilizam e soluções que indicam para uma boa articulação entre as duas vertentes.

O presente estudo centrou-se em doze atletas que frequentam o 3º ciclo, ensino secundário e ensino universitário, em percurso de alto rendimento, de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos, com presença assíduas nas seleções nacionais das respetivas modalidades, residentes na Região Autónoma dos Açores. A fonte de recolha de dados utilizada foi a entrevista semiestruturada e a técnica de análise de dados aplicada foi a análise de conteúdo.

As principais conclusões indicam o seguinte: i) as principais dificuldades de conciliação entre a formação académica e o desporto de alto rendimento foram a falta de tempo e o desgaste provocado pelas inúmeras deslocações; ii) os inquiridos consideram que seriam melhores atletas se não estudassem e vice-versa; iii) a principal estratégia utilizada para conciliar as duas atividades é a boa gestão do tempo e algum sacrifício na vertente social e pessoal; iv) avaliam a conciliação entre a formação académica e o desporto de alto rendimento como possível.

Palavras-chave: conciliação; desporto; alto rendimento; formação académica

A investigação no jogo de futebol – da teoria à prática

Organizador – Hugo Sarmiento (FCDEF, UC)

A METODOLOGIA OBSERVACIONAL E A OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO

Fernando Santos

Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal

No futebol da atualidade a observação e análise tem uma grande relevância na preparação das equipas. A análise tática é útil para treinadores e investigadores, tendo em conta que possibilita deteção de regularidades de jogo e características aleatórias. No entanto, a observação no desporto deve ser realizada de forma rigorosa e objetiva.

Através da metodologia observacional, investigadores têm desenvolvido estudos que permitem um melhor conhecimento sobre o jogo, através da interpretação de uma realidade caracterizada pela complexidade e variabilidade. A metodologia observacional tem sido uma solução encontrada para estudar o jogo de futebol, uma vez que analisa o jogo na sua dinâmica habitual e no seu contexto natural, a fim de compreender as condutas individuais e coletivas executadas nas diversas situações de jogo. A referida metodologia consiste num procedimento científico, que em função de objetivos definidos, são registradas condutas perceptíveis mediante um instrumento construído especificamente. Os instrumentos observacionais podem ser sistemas de categorias, formatos de campo ou a combinação de ambos.

As investigações realizadas sobre a análise do jogo centram-se muitas vezes na análise notacional, sendo que alguns estudos utilizam metodologias mais complexas que permitem fornecer informações importantes sobre as regularidades do jogo, relacionadas sobretudo com a análise sequencial e deteção de T- patterns.

Santos et al. (2016), numa parceria com a Benfica Lab, têm efetuado diversas investigações sobre o estudo golo no futebol em ligas europeias, através de análise notacional, sequencial e deteção de t-patterns, utilizando para o tratamento dos dados os softwares IBM SPSS, SDIS-GSEQ e THEME. Estas investigações têm permitido verificar a importância da recuperação da bola perto da baliza adversária para a obtenção do golo e que o contra-ataque e o ataque rápido são os métodos de jogo mais efetivos. Foi verificado também a importância dos esquemas táticos e que a grande percentagem dos golos são obtidos dentro grande área.

Palavras-chave: futebol; análise do jogo; metodologia observacional

O ENSINO DO JOGO DE FUTEBOL: A PROPOSTA DA METODOLOGIA TOCOF

Valter Pinheiro, Bruno Baptista

Instituto Superior de Ciências Educativas

A metodologia de ensino do jogo de futebol tem passado por diferentes fases e a cada uma delas tem correspondido diferentes formas de entender e operacionalizar.

Num primeiro momento, centrou-se o ensino do jogo na aprendizagem descontextualizada da técnica, acreditando-se que o domínio exímio dos elementos técnicos levaria a uma elevação da capacidade de jogar, tendo-se verificado, mais tarde, que isso não correspondia à verdade.

Hoje, o ensino do jogo centra-se, em larga medida, na aprendizagem precoce do processo de tomada de decisão, isto é, encara-se a técnica desportiva como um elemento subsidiário do comportamento tático. Assim, o processo de tomada de decisão é hoje tido como um eixo central da aprendizagem do jogo de futebol.

Porém, se é bem verdade que o comportamento tático assume particular relevância na forma de aprender a jogar, também é claro que a tomada de decisão é condicionada pelas dimensões técnica e física.

Assim, a Metodologia TOCOF, surge enquanto um método do ensino do jogo de futebol que tem como pilares estruturantes: 1) Preparação desportiva precoce de carácter multilateral e eclético, incidindo no desenvolvimento das competências motoras fundamentais (correr, saltar, subir); 2) Aprendizagem da técnica de forma contextualizada; 3) Aprendizagem da Tomada de Decisão através de “Small side games”; 4) Forte envolvimento emocional durante o treino, pelo constante reforço positivo dado pelos treinadores. A Metodologia TOCOF preconiza, ainda, o desenvolvimento de quadros competitivos não federados, com nos seguintes objetivos: 1) Permitir a convocatória de todos os jogadores; 2) Utilização de regras que favoreçam uma competição mais equilibrada entre as equipas; 3) Redução do número de fins de semana ocupados com competições e aumento do número de jogos num mesmo fim de semana.

Palavras-chave: futebol; metodologia; TOCOF

O ÁRBITRO DE FUTEBOL DE 11 – MOTIVAÇÕES, DESMOTIVAÇÕES E PERSPETIVAS DE FUTURO

Hugo Sarmiento¹, Adilson Marques², Antonino Pererira³

¹Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra; ²Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, ³Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu

Com o presente estudo pretendeu-se conhecer quais as principais motivações, problemas e perspetivas de futuro de árbitros portugueses de futebol de 11. Através da realização de entrevistas semiestruturadas foram inquiridos 19 árbitros. Os dados foram analisados através da técnica de análise de conteúdo com o software Nvivo 10. A análise dos resultados permitiu concluir que a representação do que é ser árbitro se consubstancia, sobretudo, pelo paixão e prazer pela atividade, sendo também atribuída significativa importância aos valores como a idoneidade, a isenção, responsabilidade, respeito e dignidade. Referem que um bom árbitro apresenta não só uma boa condição física, mas também uma estrutura psicológica e um “saber estar” que potenciam o seu desempenho. A generalidade dos entrevistados sente-se estimulada para o exercício desta atividade, referindo o prazer e a possibilidade de progressão na carreira da arbitragem como os principais estímulos. Aqueles que não se sentem estimulados, consideram ser mal remunerados e pouco acompanhados e acarinhados pelos responsáveis da arbitragem. Os principais constrangimentos são os comportamentos agressivos de adeptos, dirigentes e público, as dificuldades de conciliação com a vida familiar e profissional, as dificuldades de progressão na carreira e a injustiça na avaliação do desempenho. Tais constrangimentos levaram a que mais de metade dos inquiridos tenha pensado, em algum momento, abandonar a arbitragem.

Palavras-chave: arbitragem; futebol; jogo

FORMANDO ATLETAS DE ELITE - PROZIS FOOTBALL ACADEMY

António Barbosa¹, Hugo Sarmiento²

¹Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viseu; ²Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra;

A Prozis Football Academy é um centro de alto rendimento, preparado para receber e potenciar as capacidades dos jovens futebolistas. Sustenta-se na premissa de que o sucesso não é predestinado, ou fruto de uma dádiva divina. É antes a conjugação do trabalho continuado e do contexto favorável que favorece o surgimento de performances de nível mundial. A filosofia subjacente à academia implica que apenas através da otimização das capacidades do indivíduo – pelo esforço, dedicação e tenacidade – se torna possível evoluirmos para um nível progressivamente melhor. É nossa convicção que o nível de performance depende do talento e da genética com que cada pessoa nasce, mas a vontade e o contexto em que cada indivíduo se insere são os catalisadores do sucesso. Assumindo a responsabilidade de criar um contexto favorável, onde a vontade dos atletas será determinante para o seu sucesso, procuraremos com esta comunicação explicar as dinâmicas próprias implementadas nesta nova academia de futebol. Um centro de alto rendimento desportivo para atletas do sexo masculino, onde viveram 349 dias por ano, em regime de internato. Além da relação entre a ciência e a prática, que foi uma constante ao longo deste processo, procuraremos também descrever: 1) o quotidiano dos jovens participantes neste projeto; 2) alguns dos estudos aplicados e desenvolvidos no treino e no dia-a-dia dos atletas, em particular no treino invisível e no treino de força; 3) a metodologia de treino subjacente a este longo do período de internato, e; 4) por último, apresentaremos os principais resultados obtidos.

Palavras-chave: futebol; talentos

A INFLUÊNCIA DE JOGOS REDUZIDOS E CONDICIONADOS COM CONTEÚDOS TÁTICOS EM JOVENS FUTEBOLISTAS: ANÁLISE DO RENDIMENTO TÉCNICO E ORGANIZAÇÃO COLETIVA

Filipe Manuel Clemente^{1,2}, Fernando Martins^{2,3}, Sixto Gonzalez-Villora⁴, Rui Sousa Mendes³

¹Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo; ²Instituto de Telecomunicações, Delegação da Covilhã, Portugal; ³Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Coimbra; ⁴Faculty of Education, University of Castilla-La Mancha

O presente estudo teve como objetivo determinar os efeitos das variáveis independentes de escalão etário, formato de jogo e condicionante tática no rendimento técnico e na organização coletiva de jovens futebolistas. Participaram voluntariamente no presente estudo 45 jovens futebolistas federados (15 do escalão de sub-10; 30 do escalão de sub-12). Análise da variância entre formatos de jogo revelou diferenças estatisticamente significativas nas variáveis de passes executados ($p = 0,017$; $ES = 0,597$), densidade da rede de cooperação ($p = 0,001$; $ES = 0,947$), total de ligações ($p = 0,001$; $ES = 0,939$) e coeficiente de agrupamento ($p = 0,001$; $ES = 0,800$). A one-way ANOVA realizada para testar os diferentes condicionamentos da tarefa destacou diferenças estatisticamente significativas nas variáveis dependentes de passes executados ($p = 0,019$; $ES = 0,523$), passes executados por minuto ($p = 0,035$; $ES = 0,479$) e coeficiente de agrupamento ($p = 0,035$; $ES = 0,478$). A comparação entre escalões etários não revelou diferenças estatisticamente significativas. Concluiu-se do presente estudo que o formato de jogo e algumas das condicionantes táticas utilizadas para o mesmo formato poderão resultar em diferenças no volume de execução de habilidades específicas, bem como, na capacidade organizativa das equipas sendo, tal informação, relevante para a adequação das tarefas às necessidades dos praticantes de escalões infanto-juvenis.

Palavras-chave: treino desportivo; processo didático; jogos reduzidos; desempenho técnico; organização coletiva

Simpósios

**Dia 14 de outubro
(15h45-17h30)**

Educação para a saúde: Atividades físicas e desportivas e marcadores cardíacos, metabólicos e ósseos ao longo do ciclo de vida

Aristides Rodrigues (CI&DETS, ESEV, IPV)

Valores, ética e desporto

Antonino Pereira (ESEV, IPV)

Incidentes críticos nas aulas de educação física

Rui Resende (ISMAI; ESEV, IPV)

Exercício físico e envelhecimento ativo

Abel Figueiredo (ESEV, IPV)

Educação para a saúde: Atividades físicas e desportivas e marcadores cardíacos, metabólicos e ósseos ao longo do ciclo de vida

Organizador – Aristides Rodrigues (CI&DETS, ESEV, IPV)

SAÚDE ÓSSEA, FORÇA MUSCULAR E PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE JOVENS ATLETAS E NÃO ATLETAS

João Duarte¹, Aristides M. Machado-Rodrigues^{1,2}, Manuel J. Coelho-e-Silva¹, André Seabra², Robert M. Malina³

¹Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra; ²University of Porto, Faculty of Sport; ³University of Texas

O desporto é uma principal forma de atividade física em jovens. A osteoporose é uma preocupação cada vez mais emergente e os efeitos benéficos da atividade física regular sobre parâmetros de saúde óssea estão bem documentados. Os anos de prática desportiva durante as primeiras décadas de vida podem ser cruciais para a saúde óssea. Os Estudos transversais consistentemente apoiam a associação de atividades de impacto com o conteúdo mineral ósseo (BMC) e densidade (BMD). Este estudo teve como objetivo analisar a relações entre a experiência desportiva e os parâmetros de saúde óssea em jovens adultos futebolistas do sexo masculino.

Os jogadores de futebol (n = 31; 23,37 ± 2,91 anos; 178,9 ± 6,2 cm; 75,6 ± 6,5 kg) e não-atletas (n = 35; 21,71 ± 2,48 anos; 175,1 ± 5,2 cm; 73,8 ± 13,6 kg) foram avaliados nas áreas de osso, BMC e BMD, de corpo inteiro e regiões específicas de interesse (ROI) utilizando a tecnologia de dupla energia de raios X (DXA).

As diferenças entre as médias dos grupos foram moderadas para a estatura (d = 0,67) e tecido adiposo (d = 0,74) e triviais para a massa corporal (d = 0,17). Em relação à coluna (L1-L4) a diferença entre as médias foi larga para o BMC (d = 1,64) e para a BMD (d = 1,76). Além disso, o tamanho do efeito foi pequeno para o BMC nos membros superiores (d = 0,24), e moderada para a BMD (d = 0,85). Quanto aos membros inferiores, a magnitude do efeito foi larga para BMC (d = 0,40) e muito larga para o BMD (d = 2,04).

O impacto de atividades físicas e experiência no futebol competitivo contribuem na aquisição do conteúdo mineral ósseo.

Palavras-chave: DXA; saúde óssea; futebol

ATIVIDADE FÍSICA E A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA (DMO) EM MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS

Luís Ribeiro^{1,2}, João P. Pinheiro^{1,2}, AF Abrantes^{1,4}, Anabela M. Ribeiro^{1,4,5}, Aristides M. Machado-Rodrigues^{2,3}

¹Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve; ²Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra; ³Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu; ⁴Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais; ⁵Centro Hospitalar do Algarve CHA EPE.

A perda de densidade mineral óssea (DMO) em mulheres pós-menopáusicas é uma preocupação crescente, devido ao aumento do risco de fraturas e conseqüente impacto na saúde pública. O conhecimento da atividade física realizada pela mulher ao longo das diferentes fases da vida, e de outros factores, como os hormonais e alimentares, poder-nos-á ajudar a compreender e propor medidas preventivas para a redução da perda de massa óssea. O objetivo deste estudo foi demonstrar que as mulheres pós-menopáusicas com hábitos de atividade física ao longo da vida apresentam valores de densidade mineral óssea mais elevados e que a perda é menor comparativamente às mulheres sedentárias.

A amostra foi constituída por noventa e cinco mulheres, com idades compreendidas entre 45 e os 80 anos. Neste rastreio de saúde pública foi aplicado um questionário sobre a atividade física habitual, os hábitos alimentares, doenças, e medicação e/ou suplementos alimentares. Foram avaliadas a estatura, massa corporal e idade da menopausa. A densidade mineral óssea foi avaliada através do equipamento Hologic - Sahara que permite a quantificação do calcâneo por ultrassons em g/cm², classificação da osteoporose foi de acordo com a estabelecida pela Organização Mundial de Saúde.

As mulheres com baixos níveis de atividade física, classificadas como sedentárias apresentam valores de T-Scores próximos de -2,5 (osteoporose). As mulheres mais ativas, na sua grande maioria, mantêm os T-Scores próximos de -1 (osteopenia), sem grande decréscimo nos valores de densidade mineral óssea no espaço de um ano.

O valor da densidade mineral óssea nas mulheres pós-menopáusicas é condicionado pelo pico de massa óssea atingido no final da puberdade. A partir deste momento a preocupação deve passar por mantê-lo ou evitar o seu declínio pelo envolvimento em práticas de atividade física regular. As mulheres sedentárias apresentam maior risco de fracturas.

Palavras-chave: osteoporose; atividade Física; reabsorção óssea; remodelação óssea

DIABETES EM MOVIMENTO – PROGRAMA COMUNITÁRIO DE INTERVENÇÃO NO ESTILO DE VIDA PARA PESSOAS COM DIABETES TIPO 2

Carlos Vasconcelos^{1,2}, Romeu Mendes^{2,3,4}

¹Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu; ²Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; ³Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano; ⁴Unidade de Saúde Pública, ACES Douro Norte, Administração Regional de Saúde do Norte, IP

O Diabetes em Movimento® é um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2 desenvolvido em Portugal desde 2011. As sessões de exercício em grupo deste programa foram desenhadas de acordo com as recomendações internacionais de atividade física para o controlo desta doença e são desenvolvidas com recursos materiais mínimos e de baixo custo, e com estratégias de exercício físico de elevada aplicabilidade, de modo a poder garantir a sua replicabilidade em diferentes contextos comunitários. No Diabetes em Movimento® Vila Real está a ser desenvolvido um protocolo piloto de educação alimentar integrado nas sessões habituais do programa, com o objetivo de melhorar as escolhas alimentares dos participantes. Este protocolo tem a duração de 16 semanas, onde são abordados sequencialmente os seguintes temas: 1 – conceito de diabetes, insulina e glicemia; 2 – nutrientes e suas funções; 3 – fontes alimentares dos nutrientes; 4 – roda dos alimentos (frutas; hortícolas; leguminosas; cereais, derivados e tubérculos); 5 – roda dos alimentos (carne, pescado e ovos; laticínios; gorduras e óleos); 6 – índice glicémico e carga glicémica; 7 – açúcares adicionados; 8 – equivalências de hidratos de carbono; 9 – leitura e interpretação de rótulos; 10 – produtos dietéticos (para diabéticos; magros; diet; light; zero); 11 – gorduras; 12 – sopa; 13 – sal; 14 – bebidas; 15 – confeção de alimentos; 16 – organização das refeições ao longo do dia e prato saudável. Cada tema é abordado durante uma semana, em duas das sessões do programa, quer através da exposição de conteúdos com recurso a imagens, vídeos e animações multimédia, quer através de atividades teórico-práticas integradas nas estratégias de exercício físico.

Palavras-chave: intervenção comunitária; estilo de vida; exercício físico; educação alimentar; diabetes tipo 2

PARÂMETROS ECO-CARDIOGRÁFICOS E APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA NA ADOLESCÊNCIA: UMA ABORDAGEM LONGITUDINAL

João A. Valente-dos-Santos^{1,2}, Aristides M. Machado Rodrigues³, Manuel J. Coelho-e-Silva⁴, Joaquim Castanheira⁵, Lauren B. Sherar⁶, Marije T. Elferink-Gemser⁷, Robert M. Malina⁸

¹FEFD, ULHT; ²CIDAF, FCDEF, UC; ³ESE, IPV; ⁴FCDEF, UC; ⁵ESTS, IPC; ⁶SSEHS, LU; ⁷CHMS, UMCG, UG; ⁸DKHE, UT

A alteração dos diâmetros das cavidades e espessura das paredes tende a acontecer a partir dos anos pré-pubertários, existindo evidências que isso acontece como resposta a períodos de treino de curta duração. O presente estudo examinou o desenvolvimento da massa ventricular esquerda (MVE) e da aptidão cardiorrespiratória (ACR), em adolescentes do sexo masculino, sendo dedicada especial atenção aos preditores biológicos longitudinais, à atividade física (AF) de intensidade moderada e vigorosa (AFMV) e a participação desportiva.

A amostra foi constituída por 110 rapazes (11,0-14,5 anos de idade no início do estudo), bianualmente, num espaço temporal de 2 anos. Consideraram-se variáveis morfológicas, maturação (maturity offset) e variáveis ecocardiográficas. A ACR foi avaliada com o recurso ao PACER. O tempo sedentário e a AF habitual foram determinados com o recurso à acelerometria uniaxial, para um período de observação de 7 dias consecutivos. A informação relativa à participação desportiva foi acedida por questionário. Para a análise dos dados longitudinais recorreu-se à modelação multinível.

O modelo multinível, com melhor bondade ajustamento estatístico, indica que um decréscimo de 100 minutos por dia no tempo sedentário ($P < 0,001$) e a participação desportiva federada ($3,1 \pm 1,2$ horas por semana; $P < 0,001$) contribuíram, independentemente, para um incremento de $2,5 \pm 0,9$ e $7,5 \pm 2,1$ percursos, respetivamente, no desempenho no PACER.

As variáveis que mais contribuem para explicar alterações na MVE estão associadas a processos de maturação biológica, crescimento linear e massa magra. Adicionalmente, a ACR parece resultar de um cruzamento de forças em que a idade biológica assume mais preponderância que a idade cronológica. Por fim, será importante que os programas dedicados à promoção de AF e desportiva considerem, simultaneamente, o combate ao sedentarismo.

Palavras-chave: PACER; cardiovascular; maturação

Valores, ética e desporto

Organizador – Antonino Pereira (ESEV, IPV)

O DESPORTO É UMA ESCOLA DE VIDA? RELAÇÃO ENTRE AS ATITUDES NO DESPORTO E A QUALIDADE DE VIDA

Bruno Avelar-Rosa^{1,2,3}, António Quaresma^{4,5}, Jorge Arede

¹Instituto Luso-Ilírio para o Desenvolvimento Humano; ²Universidade Europeia, Lisboa; ³Universitat de Girona; ⁴Federação Nacional Karate

A qualidade de vida (QV) é um indicador do estado de saúde representando um construto psicológico relativo aos aspectos físicos, emocionais, sociais e funcionais do bem-estar. São inúmeras as evidências de que o desporto e a atividade física promovem a QV e o desenvolvimento de valores. O objetivo deste estudo foi explorar a associação das Atitudes Desportivas (AD) com a QV de atletas adolescentes, analisando diferenças entre género e idade.

A amostra foi constituída por 337 atletas (169 rapazes) dos 13 aos 16 anos. Foram utilizados questionários para avaliar as AD (SAQ–Sport Attitudes Questionnaire) e a QV (Kidscreen-27). As AD dividem-se em quatro dimensões: pro-sociais – Empenhamento e Convenção; e, anti-sociais – batota e antidesportivismo. O Kidscreen-27 compõe-se de 5 dimensões: Bem-estar físico (BF); Bem-estar psicológico (BP); autonomia e família (AF); apoio social e grupo de pares (ASGP); e, contexto escolar (CE). Foram efetuadas análises de correlação e de comparação.

As duas dimensões das AD socialmente positivas apresentaram associações positivas com todas as dimensões da QV ($p=0.014$ a $p<.001$); e, as AD negativas apresentaram associações negativas com o BP ($p=0.002$ e $p=0.004$) e com o ASGP ($p=0.040$ e $p=0.009$). A idade apresentou uma associação negativa com a QV apenas no BF ($p=0.049$) e no ASGP ($p=0.003$). Não se verificaram associações significativas da AD com a idade. Os rapazes apresentam mais antidesportivismo ($t=2.051$, $df=335$, $p=0.041$), maior BF ($t=3.641$, $df=322.777$, $p<.001$) e BP ($t=2.233$, $df=335$, $p=0.020$).

Os atletas com maiores níveis de AD pro-sociais apresentam uma maior QV. No entanto, o facto da QV diminuir com a idade parece sugerir que os efeitos benéficos do desporto nas atitudes pro-sociais tendem a esbater-se.

Palavras-chave: atitudes no desporto; qualidade de vida; desporto jovem; educação

ÉTICA NA FORMAÇÃO DE TREINADORES, QUE REALIDADE?

Teresa Paiva

Universidade de Pontevedra

A formação de treinadores tem experimentado um crescente interesse no âmbito da investigação das ciências do desporto, o que reflete a importância que o desporto tem vindo a assumir na sociedade. Apesar da implementação de programas de formação de treinadores, a Ética tem tido neste contexto uma importância menor, veja-se, por exemplo, a carga horária atribuída a esta temática nos referenciais do Programa de Formação de Treinadores (PNFT). Tendo em conta os princípios assinalados neste programa, de que forma os valores do desporto são manifestados pelos treinadores de desporto? Este estudo pretende saber: i) qual a perceção que os treinadores têm sobre a ética desportiva; ii) qual a formação que obtêm acerca desta temática nos cursos de treinadores; iii) se os treinadores transmitem valores aos seus atletas e em que situação.

A amostra é constituída por 320 treinadores de 24 modalidades desportivas, de Portugal continental e das regiões autónomas da Madeira e Açores e ambos os sexos, aos quais foi aplicado um questionário.

Os resultados revelam que os treinadores, nomeadamente os dos escalões de formação, não transmitem os valores desportivos aos seus atletas. Cerca de 27.41% aponta que a violência faz parte integrante de alguns desportos, que no desporto é impossível ganhar se tivermos fair-play e é aceitável que alguém tente contornar as regras ou leis. Cerca de 26% aceita a dopagem e apenas 9.7% aponta que nos cursos de treinadores foi abordada a temática da ética. Os dados deste estudo revelam indicações preocupantes ao nível da formação e comportamentos dos treinadores, o que nos leva a propor que as questões da ética no desporto deverão ser abordadas com profundidade em todos os cursos de formação, bem como em ações de formação contínua e outros eventos de caráter técnico-científico ao nível do desenvolvimento de competências dos treinadores.

Palavras-chave: treinador; formação de treinadores; ética

O QUE PENSAM E SABEM OS JOVENS ACERCA DO FAIR PLAY: UM ESTUDO COM FUTEBOLISTAS INFANTO JUVENIS

Valter Pinheiro

Instituto Superior de Ciências Educativas

Ao Desporto são normalmente associados um conjunto de valores educativos. Porém, sabe-se que o desporto em si mesmo não fomenta valores, mas é a qualidade da prática que determina a vivenciação e apropriação destes valores. Assim, importa conhecer o que pensam e sabem os jovens sobre o fair play na prática desportiva. O objetivo deste estudo foi conhecer o que pensam e sabem os jovens jogadores de futebol de um clube de Odivelas, acerca do fair play no desporto.

A amostra foi constituída por, 50 praticantes masculino de futebol, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Foi aplicado um questionário, ad-hoc, com questões abertas e fechadas sobre o seu conhecimento acerca do fair play e sobre potenciais comportamentos que teriam face a determinadas situações do jogo.

A maioria dos jovens: sabe o que significa o conceito Fair Play e sabe associar ao mesmo uma série de comportamento; acha que jogar com Fair Play não traz benefícios e que quem ganha mais vezes é normalmente quem tem menos fair play; refere que o seu treinador os incentiva a respeitar o adversário e que o mesmo tem um comportamento educado durante o jogo e treino; refere que os pais lhes dizem para fazerem faltas durante o jogo e que ouvem os pais a discutir com o árbitro; já cometeu algum comportamento anti fair play propositadamente. Por fim, quando confrontados com aquilo que mais os motiva a jogar futebol (divertir-se, fazer amigos, ganhar), um número significativo referiu ganhar.

Palavras-chave: fair play; futebol; infanto-juvenil

OS VALORES E O DESPORTO: ESTUDO CENTRADO EM JOVENS PRATICANTES DE ANDEBOL

David Pereira, Marta Oliveira, Renato Galveias, Antonino Pereira

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

O desporto deve ser visto como uma forma de educação para os jovens, um meio de transmissão de valores, de regras e condutas pelos quais se devem orientar na sua formação, não só desportiva como também enquanto cidadãos. Deste modo, este estudo teve como objetivo conhecer as representações de jovens praticantes de andebol acerca dos valores e da ética desportiva, a importância que lhe atribuem e saber se a mesma é cumprida por eles em situação jogo perante os colegas de equipa, o treinador e os seus adversários.

Neste sentido, foram aplicadas 16 entrevistas semiestruturadas a jovens praticantes de andebol federado do distrito de Viseu, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, 8 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. A técnica de tratamento de dados utilizada foi a análise de conteúdo.

Os resultados permitiram concluir que os mais jovens ainda não têm uma ideia concreta sobre o conceito de ética, ou não sabem mesmo o que quer dizer, contribuindo para isso o facto de este tema não ser abordado nas aulas de educação física. Na relação com os colegas de equipa, a grande maioria referiu o valor amizade como fundamental no grupo, no entanto, quando misturado com competição, deixa de ser o essencial, passando o foco para a vitória ou vontade de vencer. Na relação com os adversários, apesar de mostrarem respeito, num contexto competitivo, na busca da vitória, deixam esse aspeto para segundo plano.

Palavras-chave: desporto; fair-play; andebol

Incidentes críticos nas aulas de educação física

Organizador – Rui Resende (ISMAI; ESEV, IPV)

INCIDENTES CRÍTICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALUNOS 11º E 12º ANOS

láudia Seabra, Nuno Pimenta, Paulo Sá, Rui Resende

Instituto Universitário da Maia

A percepção dos alunos sobre as aulas de educação física ocupa um lugar cimeiro no conjunto de situações que o professor deve ter em consideração no planeamento e na sucessiva realização da sua aula. Este estudo apresenta como objetivo principal a exploração dos momentos críticos, positivos e negativos, das aulas de educação física, segundo a perspetiva dos alunos. A sua pertinência reside na premissa de que, só através de uma lógica e reflexiva análise e interpretação dos dados, surgem as transformações das práticas.

Participaram no presente estudo 30 alunos dos 11.º e 12.º anos, da Escola Secundária Inês de Castro, no ano letivo 2015/2016. Esta investigação caracteriza-se por uma abordagem qualitativa e descritiva dos incidentes críticos em sala de aula e num conjunto de procedimentos de recolha observacional de diferentes comportamentos com o intuito de potenciar a resolução de problemas práticos e desenvolver princípios teóricos.

Os principais resultados do estudo foram: i) as situações de jogo, em especial os jogos desportivos coletivos nutrem as maiores preferências dos alunos; ii) a modalidade de ginástica, a fase inicial da aula e as situações de insucesso apresentam-se como os elementos mais negativos percebidos das aulas de educação física; iii) o empenho motor e os relacionamentos (pares/professor) são extremamente valorizados; iv) o gosto pela disciplina está associado à saúde e adoção de um estilo de vida saudável; v) o sentido de humor, empenho, motivação e simpatia são as características mais apreciadas num professor de educação física.

Palavras-chave: professor; educação física; ensino; alunos; reflexão; incidentes críticos

INCIDENTES CRÍTICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALUNOS 7º, 8º E 9º ANOS

Manuel Ferreira, Nuno Pimenta, Paulo Sá, Rui Resende

Instituto Universitário da Maia

O professor de educação física (EF) assume um papel crucial na vida dos alunos uma vez que concorre para potenciar o seu desenvolvimento integral, ao promover aprendizagens significativas em vários domínios. Nessa linha de pensamento, a qualidade da aprendizagem requer do professor um suporte alargado de competências que devem passar pela capacidade de inovar, de comunicar com eficácia, assim como de se assumir como agente motivador. Sendo o aluno o principal foco, ao termos a possibilidade de conhecer as suas pretensões e gostos, quer pessoais quer pela prática, através de uma análise reflexiva podemos inovar e evoluir tornando-nos profissionais mais competentes.

Na elaboração deste trabalho apoiamo-nos na metodologia qualitativa, através da realização de entrevistas aos discentes após realizarem uma aula de EF.

A pertinência deste estudo reside na premissa de que através da análise e interpretação dos dados numa lógica reflexiva surge a transformação das práticas. Os objetivos centram-se na indagação dos momentos críticos das aulas que foram mais relevantes para os alunos de forma positiva e negativa.

Participaram no presente estudo 25 alunos da Escola Secundária Inês de Castro, sendo 18 alunos do sexo feminino e 7 alunos do sexo masculino, com uma média de idade de 13 anos.

Através da análise dos dados obtidos verificamos que as situações de jogo e de sucesso assumem-se como as mais valorizadas pelos alunos, nesta linha, as situações de insucesso e o aquecimento apresentam-se como os aspetos mais negativos. Verificou-se também que o empenho e a dedicação do professor é extremamente valorizada.

Por fim, foi possível constatar diferenças em relação ao género no que concerne ao gosto pelas modalidades.

Palavras-chave: professor; alunos; modalidades; jogo; situações de (in)sucesso; empenho

INCIDENTES CRÍTICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALUNOS 5º E 6º ANOS

Mariana Silva, Nuno Pimenta, Paulo Sá, Rui Resende

Instituto Universitário da Maia

A compreensão do processo de aprendizagem também passa pelo conhecimento da percepção do aluno relativamente às práticas pedagógicas vivenciadas em contexto de aula. Neste sentido, esta investigação pretende identificar o(s) momento(s) crítico(s), mais relevantes percebidos pelos alunos após uma de Educação Física, assim como conhecer a opinião dos alunos em relação às mesmas.

Utilizou-se uma metodologia qualitativa através da aplicação de entrevistas a 38 alunos dos 5.º e 6.º anos, de uma Escola Agrupada da Zona Norte.

Os resultados retirados no estudo indiciam que os alunos enfatizam o fair-play. As situações de sucesso e insucesso influenciam o aluno quanto ao seu gosto pela aula e pela disciplina de EF, valorizando as situações que apelam a ludicidade. Nas características pessoais do professor os alunos valorizam a simpatia e o empenho e depreciam o recurso a uma linguagem repressiva. Para os discentes o saber ensinar é uma das competências mais valorizadas. O aquecimento é percebido como a parte menos apreciada da aula.

É possível concluir que os resultados do estudo sugerem que o papel do professor é cada vez mais crucial na vida do aluno, ao nível do desenvolvimento, quer físico, quer psicológico.

Palavras-chave: professor; educação física; ensino; alunos; reflexão; incidentes críticos

INCIDENTES CRÍTICOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALUNOS 8º E 9º ANOS

Patrícia Almeida, Nuno Pimenta, Paulo Sá, Rui Resende

Instituto Universitário da Maia

Os momentos marcantes para os alunos que realizam uma aula de educação física (EF) podem providenciar informação valiosa sobre as suas motivações e interesses. Neste sentido, o objetivo deste estudo é indagar sobre os Incidentes Críticos nas aulas de EF percebidos pelos alunos após uma aula de EF.

Esta investigação caracteriza-se por abordagem qualitativa e descritiva dos incidentes críticos em sala de aula. Participaram trinta e dois alunos, 17 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, sendo que dez frequentam o 8.º ano de escolaridade e os restantes vinte e dois estudam no 9.º ano.

Os resultados sugerem que, o aquecimento é o que consideram ser o momento negativo ao longo das suas aulas. A falta de variedade de exercícios na fase de aquecimento, pode justificar este sentimento e desmotivar os alunos para a realização das aulas de EF. No sentido contrário, os momentos que os alunos mais gostam nas suas aulas de EF, são as situações de jogo e aos exercícios que os professores utilizam no decorrer das mesmas.

Em síntese, verifica-se que os alunos entrevistados dão bastante importância a forma como os professores os cativam para a prática de atividade física.

Palavras-chave: educação física; professores; exercícios; incidentes críticos

Exercício Físico e Envelhecimento Ativo

Organizador – Abel Figueiredo (ESEV, IPV)

ATIVIDADE SÊNIOR (VISEU) 2007-2016: UM COMPROMISSO COM A VIDA

Tiago Freitas

¹Município de Viseu

O envelhecimento crescente da população, em grande parte justificado pelo aumento da esperança média de vida, é o resultado da evolução da ciência, da tecnologia e de uma cultura civilizacional que entende e valoriza o significado de ser ativo, devendo esta nova realidade ser encarada como um desafio, designadamente ao nível do poder central e local, e uma oportunidade. O Município de Viseu iniciou em abril de 2007 um programa, na altura experimental, de promoção da prática regular do exercício físico dirigido à sua população sénior, que visava a melhoria da qualidade de vida dos seus habitantes, através do combate ao sedentarismo, ao risco de institucionalização e ao isolamento social. A estratégia inicial para a sua implementação, que hoje se mantém e tem vindo a ser reforçada ao longo destas 10 edições, privilegiava um forte envolvimento da comunidade, desde Juntas de Freguesias, Associações Locais, IPSS, Escolas de Ensino Superior (ESEV) e comunidade médica, através do ACES Dão Lafões. Também a formação dos técnicos a contratar foi, e continua a ser, uma das grandes preocupações da autarquia. Além da necessária habilitação académica na área, foi organizado, em parceria com a ESEV, um curso breve de 60 horas, na área do envelhecimento ativo, visando a validação de conhecimentos e posterior recrutamento dos que obtiveram melhores resultados.

Esta 1ª edição, de participação gratuita e com a duração de apenas 11 semanas, atingiu os 530 participantes, distribuídos por 25 grupos, em 9 freguesias do concelho. O crescimento, quer na duração e regularidade do programa, como no número de participantes, grupos e parceiros, foi rápido e sustentado, tendo atingido a marca dos 1850 participantes, 88 grupos, 72 instituições envolvidas e mais de 5500 horas de aulas na 4ª edição, no ano de 2009/2010. Atualmente, na sua 10ª edição, e com mais de 10.000 horas aula ao longo do ano, o programa ATIVIDADE SÊNIOR encontra-se generalizado pelas 25 freguesias que compõem o concelho de Viseu, com cerca de 20% dos 2200 inscritos a ter uma prática de 3 aulas semanais, um dos objetivos de curto prazo do programa, a par da (re)organização dos grupos em função dos níveis de aptidão físico-funcional dos seus participantes e da criação de grupos específicos em função de determinadas patologias, tendo iniciado este ano um grupo dirigido apenas para Diabéticos (tipo II). Este tem sido o compromisso de vida assumido pelo Município de Viseu com os viseenses. Que a nossa população sénior seja cada vez mais ativa, mais saudável, mais participativa e mais feliz na Melhor Cidade para Viver.

Palavras-chave: exercício físico; programas municipais; envelhecimento ativo

AUTO-PERCEÇÃO DE SAÚDE E BEM-ESTAR E EXPECTATIVAS DE IDOSOS EM RELAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO NO PROGRAMA ATIVIDADE SÊNIOR (VISEU) EM 2015

Abel Figueiredo¹, Ermelinda Afonso¹

¹Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, CI&DETS; ²Câmara Municipal de Viseu

O estudo de evidências sobre intervenções com exercício em populações particulares, nomeadamente idosas, é importante para (1) avaliação dos programas, (2) comparação entre programas, (3) adaptações de programas a outras populações para além da original. O programa Atividade Sénior é constituído por uma intervenção com exercício físico sustentada no paradigma biopsicossocial. Embora Grinker (1964) tenha começado por usar o termo para enfatizar a dimensão bio contra a ortodoxia psicanalítica (Ghaemi, 2009: 3), é George Engel (1977) que desenvolve o modelo biopsicossocial como uma “blueprint for research, a framework for teaching, and a design for action in the real world of health care” (Engel, 1977), estabelecendo assim as bases de um biopsychosocial paradigm validated and elaborated by the scientific discoveries of the past decade. No desporto e atividade física, o modelo biopsicossocial tem tido notas recentes, da participação geral à performance competitiva de elite, sendo escassas as referências a programas de atividade física com idosos. Desde 2007 que existe um programa no município de Viseu em colaboração técnica e científica com a ESEV, evoluindo para aproximações ao modelo biopsicossocial ao nível da sustentação da melhoria das condições de vida da população sénior no conselho de Viseu, ao nível das formações dos técnicos envolvidos no programa e ao nível da avaliação e investigação dos resultados obtidos com a intervenção. No presente estudo tivemos como objetivo caracterizar e avaliar a auto-perceção de saúde, o bem-estar sentido e as expectativas em relação ao exercício dos participantes ao longo do programa. Desta forma, responderam aos dois momentos de avaliação 941 participantes – 276 (29.3%) homens e 665 (70.7%) mulheres - com idade média inicial de 67.48±6.64 e final de 68.09±6.69, que completaram as fases inicial (Fevereiro 2015) e final (Dezembro 2015) de recolha de dados.

Os resultados, apresentados numa escala de likert (1-3 para as limitações físicas e 1-5 para a perceção de saúde e o bem-estar sentido e para as expectativas em relação ao exercício), representam a perceção subjetiva dos participantes nas últimas quatro semanas antes da sua aplicação. Estes dados indicam, comparando a avaliação inicial e final: 1) A perceção de saúde não melhorou de forma significativa ($p>0.00$) entre os dois momentos, embora aumentando o valor médio de 2.45±0.75 para 2.46±0.75. 2) A perceção das limitações físicas na execução das tarefas da vida diária não melhorou de forma significativa ($p>0.05$) embora aumentando o valor médio de 2.63±0.44 para 2.65±0.43, sendo de destacar que este valor indica que a presente amostra executa as suas tarefas de vida diária “sem limitações”. 3) O bem-estar sentido total aumentou significativamente ($p<0.00$) de valores médios de 3.88±0.56 para 3.92±0.59 com melhorias na perceção das suas dimensões biológica, psicológica e social. No entanto, as diferenças parcelares entre as duas avaliações são estatisticamente significativas ($p<0.00$) apenas para as dimensões biológica e psicológica. 4) As melhorias não são significativas nas expectativas em relação ao exercício na sua dimensão biológica, psicológica e social, aumentando o valor médio total da variável de 4.42±0.45 para 4.44±0.45.

Palavras-chave: perceção de saúde; funcionalidade; bem-estar; expectativas; exercício físico; envelhecimento.

O TREINO DA FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR COM IDOSOS NO PROGRAMA GUARDA +65

Carolina Vila-Chã

¹Instituto Politécnico da Guarda

À medida que a idade avança verifica-se um declínio fisiológico e funcional progressivo do ser humano. De entre as várias modificações, salienta-se a perda de massa muscular e conseqüente perda de força e potência muscular. Tais alterações contribuem para o aumento da incapacidade na realização de tarefas do quotidiano, bem como para o aumento da fragilidade e da prevalência de quedas (Aagaard et al., 2010). Mais importante do que a perda de força máxima no idoso, é, do ponto de vista funcional, a perda de potência muscular. Esta manifestação é particularmente importante nas situações em que os indivíduos têm que reagir rapidamente a alterações inesperadas do padrão de movimento, como por exemplo, reequilibrar rapidamente após perturbação da locomoção

O treino progressivo de força pode incrementar a força na população idosa, particularmente se for realizado com intensidades de treino moderadas/altas (Peterson et al., 2010). Contudo, a melhoria da potência muscular não só depende da força, mas também da velocidade de execução. Portanto, a implementação de programas de treino de força deve tomar em consideração a velocidade a que os idosos realizam os exercícios para que se possam produzir alterações mais eficientes na potência muscular do idoso (Caserotti et al., 2008). Este fator é particularmente importante para treino dos membros inferiores, dado que a potência dos membros inferiores está associada à funcionalidade e à prevenção de quedas. Contudo a implementação destas variáveis de treino, determinantes para o aumento eficiente da produção de força e potência muscular, estão dependentes de vários fatores fisiológicos e psicológicos que necessitam de ser considerados no momento do planeamento do treino.

Assim, esta comunicação tem como objetivo abordar as metodologias de treino e de avaliação da força e potência muscular na população idosa, expondo a experiência prática desenvolvida no programa Guarda +65.

ADAPTAÇÃO CULTURAL DE UM PROGRAMA BASEADO NA EVIDÊNCIA PARA A OSTEOARTROSE

Natália Duarte¹, Susan Hughes², Constança Paúl³

¹Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto; ²UIC School of Public Health; Center for Research on Health and Aging, University of Illinois Chicago; ³Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, CINTESIS - Center for Health Technology and Services Research, Universidade do Porto,

As intervenções baseadas na evidência (IBE) devem ser adaptadas para outras populações para além da original, de forma a disseminar a sua aplicabilidade (Lee et al., 2008). O modelo de adaptação cultural proposto por Barrera e Castro (2006) descreve quatro fases: (1) compilação de informação, (2) desenho preliminar de adaptação, (3) testes preliminares de adaptação, e (4) clarificação da adaptação.

O Fit & Strong! (F&S) é uma IBE, desenvolvida e aplicada nos EUA. Esta intervenção é dirigida a pessoas adultas e idosas com osteoartrose nos membros inferiores e combina a realização de exercício físico com educação para a saúde. A versão original do programa mostrou benefícios ao nível da redução da dor e da rigidez articular, melhoria da autoeficácia e da adesão ao exercício (Hughes et al., 2004, 2006). O objetivo do presente estudo é desenvolver a adaptação cultural do programa F&S para português.

Foi efetuada a tradução do Manual do Instrutor inerente ao programa, identificando dificuldades linguísticas e culturais. Posteriormente foi realizado um focus group para verificar a aceitabilidade do programa junto de potenciais participantes, que incluiu os seguintes tópicos de discussão: exercício físico realizado em grupo, características do F&S, conhecimento acerca da osteoartrose, barreiras ao exercício e nome do programa.

No focus group participaram 11 clientes de Centro de Dia (54.5% sexo feminino) com dores nas articulações dos membros inferiores. A média de idade foi de 79.5 anos (dp= 8.0) e 54.5% tinham concluído o 4º ano. Por um lado, os participantes mostraram boa receptividade ao programa, reforçaram a importância da música, apontaram a frequência das sessões (i.e. 3 semanais) como o aspeto mais preocupante e sugeriram a tradução do nome do programa para português. Futuramente serão realizadas entrevistas a especialistas e um estudo piloto, que em conjunto possibilitarão a adaptação do programa para Portugal.

Palavras-chave: Exercício Físico, Educação, Adaptação cultural

Simpósios

**Dia 15 de outubro
(10h00-11h30)**

As boas práticas: a escola e o clube

Antonino Pereira (ESEV, IPV)

Artes marciais e o desporto de combate

Abel Figueiredo (ESEV, IPV)

As boas práticas: a escola e o clube

Organizador – Antonino Pereira (ESEV, IPV)

UM CLUBE DE SUCESSO. ESTUDO CENTRADO NO CLUBE UNIÃO SPORTIVA, PONTA DELGADA – AÇORES

J. Santos

¹EBI da Praia da Vitória; Clube União Sportiva; Clube Juvenil Boa Viagem

A modalidade de basquetebol é particularmente complexa para os treinadores, que apresenta o seu grau de dificuldade máxima quando se está perante uma equipa de alto rendimento. Necessita de treinadores com capacidade de liderança, propensão para esta atividade desportiva, um leque alargado de conhecimentos teóricos e práticos em várias áreas técnicas e uma cultura geral que proporcione um relacionamento e uma comunicação simples com todos os agentes envolvidos na modalidade, nomeadamente com os atletas. A experiência como jogador poderá ter um papel facilitador neste processo, no entanto a experiência como treinador é essencial.

Esta comunicação procura fazer uma breve reflexão acerca do processo da preparação e desenvolvimento do processo desportivo da época desportiva 2013/2014 do Clube União Sportiva – Ponta Delgada – Açores, na primeira participação no Campeonato da Liga Feminina de basquetebol, bem como também as dificuldades e obstáculos que surgiram e foram sentidos, muitas vezes comuns a várias equipas.

Esta reflexão impõe-se visto que só com o conhecimento real das diversas situações, em diferentes vertentes, se pode avançar e estar mais preparado para superar as dificuldades de futuros processos desportivos.

A mesma permite-nos perceber algumas das razões que poderão ter contribuído para o sucesso desportivo desta equipa. Entre elas salientam-se as seguintes relacionadas com a intervenção do treinador: i) a capacidade do treinador em liderar todo o processo desportivo; ii) o recrutamento com recursos financeiros reduzidos; iii) o método de treino e filosofia de jogo a implementar tendo em conta o contexto e a realidade da equipa/clube; iv) a definição do papel de cada atleta na equipa; v) a observação de jogos e dados estatísticos; vi) o trabalho das leituras de jogo no treino para ser aplicado no jogo.

Palavras-chave: clube; basquetebol; treinador; alto rendimento

CLUBE DE VOLEIBOL DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE LATINO COELHO, LAMEGO

Avelino Eira, Carlos Almeida, Alfredo Ferreira, José Guerreiro, João Lázaro, Júlio Pimenta, Henrique Vaz, Rui Taboada

Secundária de Latino Coelho, Lamego

O Clube de Voleibol da Escola Secundária de Latino Coelho nasce em outubro de 2006 como uma associação em contexto escolar, com a finalidade de formar integralmente os seus membros, através da prática desportiva e no assumir de compromissos: treino, competição e estudos. Assim, a formação é sempre regida por princípios de carácter educativo, ético e desportivo, unânime e socialmente reconhecidos. Desta forma desenvolve esforços no sentido de proporcionar formação ao nível da excelência, do ponto de vista técnico, aproveitando oportunidades de desenvolvimento das aptidões individuais e coletivas.

As actividades desportivas, o voleibol, nas suas diversas variantes de formação e competição, são o fulcro, nunca descurando a formação integral, correspondendo à contínua evolução da realidade e adaptação dos seus membros à comunidade onde se integra e Projecto Curricular do Agrupamento de Escolas Latino Coelho. Hoje, o clube cresceu e desenvolve outra modalidade, a ginástica, nos trampolins e na acrobática. De referir que a perspectiva do clube concorreu sempre a favor da educação física e desporto escolar, nesse sentido estas foram conquistando mais espaço, porque formam-se alunos melhores em todas as dimensões, académicas e humanas, devolvendo à escola e ao seu projeto uma nova perspectiva, as competências a desenvolver não podem ser meramente académicas, aproximando a comunidade, pais e familiares, e adquirindo um sentimento forte de pertença e cooperação; assim toda a comunidade assumiu que a educação física na escola tenha mais tempo efectivo, passando de 135 minutos para 150 minutos, no ensino básico e progressivamente de 150 minutos para 180 minutos e, no próximo ano lectivo, em 2016/17, para 200 minutos semanais.

Realmente a atividade do clube continua em grande ritmo, com o objectivo principal de ajudar os alunos a desenvolverem capacidades gerais para poderem assumir compromissos futuros como pessoas melhores e sentirem que a vida em comunidade é fundamental.

Palavras-chave: desporto; educação física; formação integral

CLUBE DE VOLEIBOL DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE LATINO COELHO, LAMEGO COMO EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS NA ESCOLA

Carlos Almeida, João Lázaro

Secundária de Latino Coelho, Lamego

A secção de ginástica teve a sua génese dentro do clube de voleibol da escola secundária de latino coelho, no ano de 2008. Esta surge com a vontade de alargar o âmbito do clube e poder oferecer aos alunos da escola e restante jovens lamecenses a possibilidade da prática federada de outra modalidade para além do voleibol, e que em anos passados tinha tido algum significado na nossa escola.

A escola tinha infraestruturas e equipamentos específicos para o desenvolvimento desta modalidade e detinha recursos humanos (professores) interessados em arrancar com o projeto. Neste sentido estavam, acreditávamos nós, reunidas as condições para dar os passos seguintes.

Como a ginástica requer um início de prática em idades bem mais novas do que as que tem os alunos da nossa Escola, iniciamos o nosso projeto em duas frentes: Desporto Escolar com os alunos da Escola Secundária Latino Coelho e Desporto e Federados com os alunos da Secundária e com os alunos do primeiro ciclo e segundo ciclo onde fomos promover o projeto.

Neste momento o projeto do desporto escolar (nas especialidades de ginástica acrobática e de trampolins) e o projeto do clube inter cruzam-se uma vez que muitos dos alunos que estão inseridos nas atividades do desporto escolar são também atletas do clube na modalidade de trampolins.

Esta estratégia tem dados os seus frutos e, hoje em dia temos alguma dificuldade de fazer face a todos os pedidos de inscrição, em especial de crianças de idades mais baixas (3 aos 7 anos de idade).

Palavras-chave: escola; desporto escolar; desporto federado

A ASSOCIAÇÃO VOLUNTÁRIA DE LAMEGO – TÊNIS DE MESA: UM PERCURSO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

Carlos Dias

Escola EB 2,3 de Lamego

O clube, denominado “Associação Voluntária de Lamego – Ténis de Mesa”, (AVLTM), foi fundado em 18 de novembro de 2004 por um grupo de pais, na sua maioria professores da Escola EB 2,3 de Lamego. Desde a sua fundação, o clube tem vindo a alcançar inúmeros resultados coletivos e individuais dignos de registo nas competições distritais: 51 títulos por equipas, 44 títulos individuais e 74 títulos de pares e pares mistos. É de salientar também que na época de 2008/2009, conseguiu o feito de, na fase de qualificação nacional masculina (zona norte), ascender à 3ª Divisão Nacional, no escalão de seniores masculinos, onde permaneceu durante duas épocas.

Na época 2015/2016, a AVLTM teve 38 atletas inscritos, a participarem no desporto federado e com o desporto escolar tendo aliançados bons resultados nomeadamente: a equipa iniciada masculina conquistou 7 pódios nos torneios nacionais de classificação A; 4 atletas estiveram integrados no top 20 do ranking nacional e no campeonato nacional a obtenção do terceiro lugar em pares femininos e em pares mistos de iniciados.

Ao longo deste percurso de sucesso o clube tem enfrentado um conjunto de constrangimentos e obstáculos, nomeadamente do enquadramento na região do interior que não permite as condições ideais de organização competitiva e fatores resultantes do quotidiano tecnológico cada vez mais aliciante para os jovens. Apesar disso, o clube tem conseguido encontrar estratégias capaz de os minorar e/ou ultrapassar de tal modo olha para o futuro com muita ambição. Nesse sentido, para a época 2016/2017 o clube pretende estar envolvido em diferentes competições (distritais, nacionais e outras), de modo a poder dar continuidade e renovar o trabalho de bom nível já demonstrado nos escalões de iniciação e formação.

Palavras-chave: ténis de mesa; desporto escolar; desporto federado; formação desportiva

Artes marciais e desportos de combate

Organizador – Abel Figueiredo (ESEV, IPV)

ANÁLISE DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM EM DESPORTOS DE COMBATE: UMA APROXIMAÇÃO SÓCIO-CONSTRUTIVISTA

Bruno Avelar-Rosa¹, Víctor López-Ros²

¹Universidade Europeia; ²Universitat de Girona

Os estudos de cariz construtivista sócio-cultural consideram o ensino-aprendizagem como uma atividade conjunta entre professor, aprendiz e conteúdo, onde ocorre um processo de negociação que depende dos objetivos, do conteúdo ou formas de participação. Os instrumentos semióticos são considerados essenciais. Na educação desportiva, os "game-centred approach" (GCA) (eg. TGfU), assumem o construtivismo como fundamentador. Estes modelos observam o processo didático de forma contextualizada, integrando também a análise semiótica. Embora compatíveis, os CGA não incluem os desportos de combate (DC). Inspirados pelo conceito de “saber lutar” e considerando o “modelo integrado técnico-tático”, Avelar-Rosa et al. (2015) propuseram um abordagem compreensiva para os DC. Este estudo analisa a interação ocorrente numa unidade de DC e eventual favorecimento da construção de conhecimento dos aprendizes. Foi analisada a interatividade de uma turma de 4º ano do ensino básico (n=12) numa unidade de iniciação aos DC (10 sessões de 60 minutos), perspetivando a aprendizagem de duas situações técnico-táticas. Para analisar a atividade conjunta, foram observados os segmentos de interatividade (SI), determinados pelas interações verbais ocorrentes em coerência com a sua função instrucional. Resultados: Foram identificados sete tipos de SI com diferentes padrões: organização de atividade (8 padrões), prática guiada (12 padrões), prática diretiva (4 Padrões), prática observada (4 padrões), discussão (8 padrões), recapitulação (6 padrões) e transição (3 padrões). Estes padrões são similares aos SI encontrados noutros estudos, sugerindo assimilação de conhecimento. A análise dos SI procura compreender a influência educativa e o seu impacto na aprendizagem. Para interpretar este processo particular, é ainda necessário confrontar a interatividade com o “saber lutar” dos aprendizes. Denota-se a inexistência de uma relação entre a formação dos docentes e a importância que estes conferem à lecionação dos desportos de combate. Se por um lado, é relevada a sua importância, por outro, há o reconhecimento de limitações técnicas que impossibilitam o seu tratamento nas aulas com maior frequência e qualidade, ainda que a maior parte dos docentes tenha obtido formação académica de base com Desportos de Combate.

Palavras-chave: processo de ensino-aprendizagem; padrões de atividade conjunta; instrumentos semióticos, educação física

OS DESPORTOS DE COMBATE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM VISEU

Abel Figueiredo¹, Miguel Lima¹, Bruno Avelar-Rosa²

¹Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, CI&DETS; ²Universidade Europeia

Os Programas Nacionais de Educação Física integram várias modalidades de desportos de combate. Contudo, e de acordo com diversos estudos, a sua aplicação nas aulas de educação física depende do conhecimento que os docentes têm das suas especificidades técnicas, bem como a importância que lhes é outorgada por estes no processo de formação desportiva dos alunos. O presente estudo teve como objetivo central perceber a importância que os docentes atribuem à utilização dos desportos de combate nas aulas de educação física. Este estudo foi aplicado a 50 professores de educação física das escolas do concelho de Viseu, usando o método de inquérito por questionário com perguntas fechadas. A grande maioria dos professores atribuiu um grau positivo de importância à abordagem dos desportos de combate nas aulas de educação física, sendo que aproximadamente dois terços obtiveram formação académica de base. Os professores privilegiam a modalidade luta, seguida da abordagem eclética aos desportos de combate, seguida do judo. Os motivos para a sua não abordagem, são a falta de domínio técnico e o facto de não fazerem parte do plano anual da disciplina na escola. Não há cultura de inclusão dos desportos de combate nos planos anuais de escola. Denota-se a não existência de uma relação entre a formação dos docentes e a importância que estes conferem à lecionação dos desportos de combate. Se por um lado, é reconhecida a sua importância, por outro, ainda que a maior parte dos docentes tenha obtido formação académica de base, há o reconhecimento de limitações técnicas que impossibilitam o seu tratamento nas aulas com maior frequência e qualidade.

Palavras-chave: professores; educação física

ANÁLISE DIDÁTICA DAS AÇÕES DE LUTA DAS ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE

Abel Figueiredo¹, Bruno Avelar-Rosa², Miguel Lima¹

¹Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, CI&DETS; ²Universidade Europeia

Os desportos de combate e as artes marciais enquanto atividades em que os corpos dos intervenientes são simultaneamente objeto e objetivo de ações finalizadoras com significação marcial encerram uma complexidade que tem sido estudada no seu ecletismo e nas suas especificidades. O presente estudo tem como objetivo apresentar e discutir um modelo de análise das ações de luta nas artes marciais e desportos de combate que integre e sistematize conteúdo investigado pelos autores até agora com pertinência didática para análise dos jogos de combate: fatores, dimensões, princípios, meios, tipos, etapas e fases/intenções. Neste trabalho foi usada uma metodologia de análise dos princípios dos jogos desportivos coletivos cruzada com a análise da literatura referente aos desportos de combate e artes marciais. Da identificação na literatura relativa aos jogos desportivos coletivos, duais e de combate, apresenta-se uma proposta baseada em categorias e sub-categorias (com possibilidades de identificação de variáveis). 1) Categorias e subcategorias prévias das ações de luta nos jogos e combate: fatores de análise (carga interna): físico, técnico, tático, psicológico e social. dimensões de análise (carga externa): distância (maai), ritmo (hyoshi) e percepção (yomi). ações de finalização: toques (impactos ou pressões em áreas corporais); projeções (corpo ao solo a objetos ou fora de espaços); imobilizações (de partes do corpo ou totalidade em função do tempo); chaves (luxações) e estrangulamentos (sanguíneos e respiratórios). 2) Fundamentos táticos e estratégicos das ações de luta nos jogos e combate: princípios gerais: regras, pontuação/score (\pm), espaço (\square) e tempo (∞). princípios fundamentais: criar superioridade (x), evitar igualdade (\neq), recusar inferioridade (\div). princípios específicos de intenção ofensiva: penetração / controlo, equilíbrio, concentração; princípios específicos de intenção defensiva: cobertura / contenção, mobilidade, espaço. 3) fundamentos técnicos das ações de luta nos jogos de combate: tipos de ações técnicas: posturas, deslocamentos e gestos. etapas, fases e tipos de ações técnicas: etapa de finalização / fase ofensiva - ações finalizadoras: ataques simples, duplos e múltiplos e as defesas (guardas) em finalização. etapa de finalização / fase defensiva - ações contra-finalizadoras: os blocos, as derivações, as esquivas e os ataques em contra-finalização. etapa de criação e construção / fase ou intenção ofensiva - posturas, deslocamentos e gestos. etapa de destruição e desconstrução / fase ou intenção defensiva - posturas, deslocamentos e gestos. Pretende-se uma discussão alargada com os especialistas, de forma a viabilizar uma primeira correção dos modelos de análise da estrutura do combate em função da criação de um sistema de análise da coerência das tarefas e exercícios de treino em função aos jogos de combate.

Palavras-chave: princípios de jogo; fundamentos táticos; fundamentos técnicos; fundamentos técnico-táticos

PERCEÇÃO DOS PAIS RELATIVAMENTE À CONTRIBUIÇÃO DO ENSINO DO KARATE NO CONTROLO DOS SINTOMAS DE HIPERATIVIDADE

Miguel Lima¹, Abel Figueiredo¹, Bruno Avelar-Rosa²

¹Escola Superior de Educação de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, CI&DETS; ²Universidade Europeia

O presente estudo teve como objetivo, aferir qual contribuição do ensino do karate no controlo dos sintomas de hiperatividade e averiguar qual a percepção dos pais relativamente ao tema. Neste trabalho a população foi caracterizada pelo conjunto dos pais do concelho de Viseu (n=50). O estudo teve um carácter exploratório onde foi utilizada uma abordagem qualitativa, através de um questionário fechado aos pais inquiridos. Verificamos que a grande maioria dos alunos praticantes não têm mau comportamento na escola (84%), havendo uma minoria com problemas comportamentais acrescidas de participações disciplinares. Todos os encarregados de educação, consideraram importante a prática do karate como opção de controlo dos comportamentos inapropriados. Os alunos, na generalidade treinam duas vezes por semana, há mais de 24 meses e os pais reconhecem que depois das sessões de treino observam melhorias no comportamento. No que concerne às doenças dos alunos, a maioria não apresentava quaisquer patologias (68%), no entanto, dos que apontaram problemas de saúde, foram apontadas por ordem decrescente o défice de atenção (22%), sintomas de hiperatividade (10%) e bronquite e a dislexia (6.0%). No que pertence à fundamentação dos encarregados de educação relativamente aos motivos que levaram a inscrever os seus filhos nas aulas de karate, destacamos duas razões principais que passam pela (1) promoção de uma variedade de experiências e considerarem que (2) o karate pode alterar de forma positiva a maneira de ser/estar do seu educando. O grau de importância atribuído pelos pais ao papel do karate no controlo dos sintomas de hiperatividade é grande, encontrando-se diferenças significativas na percepção do papel do karate no controlo dos sintomas de hiperatividade quando comparada em função de: 1) Níveis de ensino - os pais dos alunos do 1º CEB são os que tendem a considerar que o karate é mais importante (32%), seguido dos do Secundário (16%), e os que tendem a atribuir menos importância são os do pré-escolar (2%). 2) Níveis de comportamento - os pais que têm os seus educandos com condutas incorretas de comportamento consideram muito importante o karate no controlo dos impulsos por hiperatividade (12%) e os que não têm mau comportamento consideram importante o controlo dos sintomas por hiperatividade utilizando a prática do karate (60%).

Palavras-chave: motivações; educação

ÉTICA E FAIR-PLAY NO KICKBOXING E MUAY THAI – UMA VISÃO SOBRE A PEDAGOGIA DO TREINADOR

Tatiana Correia, Gil Silva

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IPS; Federação Portuguesa de Kickboxing e Muay Thai

Apesar da importância da ética no desporto, existe uma escassez de estudos nesta área. E como consequência, uma ausência de reflexão relativamente aos demais contextos específicos, como o do Kickboxing e Muaythai. O treinador é um agente desportivo de elevada relevância que exerce muita influência no contexto onde se insere, tornando-se fundamental perceber o impacto que tem face a comportamentos eticamente corretos. Jovens que praticam modalidades individuais apresentam maior desenvolvimento de valores éticos face aos jovens que praticam modalidades coletivas. O objetivo deste estudo é identificar e analisar a percepção que os atletas têm do seu treinador quanto a aspetos educativos e fair-play.

Setenta atletas participaram neste estudo, através dum questionário sobre os aspetos educativos e o fair-play, adaptado para o Kickboxing e Muay Thai.

Na dimensão “agressões entre atletas”, que o treinador não permite qualquer tipo de violência extra-combate, dos seus atletas para com os adversários. Na dimensão “discussões diversas”, o treinador discute com o canto da equipa adversária, árbitros e mesa, embora não com o público. Na dimensão “vocabulário utilizado”, o treinador utiliza por vezes asneiras. Nas dimensões “afetividade, avaliação e feedback positivo/negativo”, o treinador apresenta por vezes comportamentos de natureza afetiva positiva e negativa. Na dimensão “promoção do espírito desportivo”, o treinador assume comportamentos promotores do espírito desportivo e inibe os comportamentos não-promotores. Na dimensão “interesse pela vida extra-desportiva”, o treinador preocupa-se com a vida social e escolar dos atletas. Na dimensão “hábitos de higiene”, o treinador promove e fomenta hábitos de higiene nos atletas.

Pode-se dizer que existem comportamentos do treinador português que devem ser melhorados, sendo mais pertinente fazê-lo no percurso formativo do treinador, uma vez que os treinadores com maior nível de formação são os que apresentam menos comportamentos destes.

Palavras-chave: formação do treinador; educação

Comunicações Orais

TEF/Ginásios/Academia

**14 de outubro
(15h45-17h30)**

Aula Magna

PROJETO SPEACH: SPORT, PHYSICAL EDUCATION AND COACHING IN HEALTHJ. Rodrigues^{1,2,3}, S. Franco^{1,4}, J. Moutão^{1,5},¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IPSantarém; ²Centro de Investigação em Qualidade de Vida; ³Laboratório de Biociências de Motricidade Humana (Brasil); ⁴Centro de Estudos em Educação, Tecnologia e Saúde; ⁵CIDESD

As doenças associadas ao estilo de vida atingiram proporções de epidemia na União Europeia (UE), visto que mais de metade da população adulta tem excesso de peso ou é obesa, e que a taxa de excesso de peso e de obesidade em crianças e adolescentes tem aumentado de forma preocupante nos últimos anos. SPEACH (Sport Physical Education And Coaching in Health) é um projeto europeu financiado pelo programa ERASMUS+, envolvendo 10 organizações da UE: HUG, ENSSEE, ESDRM, ICCE-ECC, SDU, LSU, VUB, UCanterbury, NOC-NSF, RSTF.) O projeto SPEACH tem como objetivo educar futuros profissionais do Desporto, para estes capacitarem as crianças e jovens para um estilo de vida saudável, contribuindo para a melhoria da saúde da sociedade Europeia. Para tal pretende-se integrar módulos temáticos de atividade física para a saúde HEPA (Health Enhancing Physical Activity) nos programas de formação já existentes de Professores de Educação Física e de Treinadores de Desporto. Ao intervir junto dos profissionais do Desporto, pretende-se que haja uma transferência direta das políticas e recomendações inscritas na carta europeia do desporto, que determinam a necessidade de aumentar a prática de atividade física em todos os grupos etários e em particular nas crianças e jovens, como estratégia angular de combate às doenças não comunicáveis. Metodologia O projeto apresenta 7 áreas de trabalho, desenvolvidas entre Jan/2015 e Dez/2017: •Gestão, monitorização e avaliação; •Análise das necessidades; •Desenvolvimento dos módulos de formação; •Desenvolvimento do programa de formação; •Curso piloto, revisão e validação; •Avaliação da qualidade e sustentabilidade; •Valorização e sustentabilidade. Para a 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. Resultados/Conclusões Com base nos resultados obtidos, a partir da análise das necessidades, optou-se por desenvolver módulos temáticos nas seguintes áreas, tentando integrá-los de modo aplicado nas formações já existentes: Modificação comportamental e teorias motivacionais; Políticas de saúde; Nutrição; Avaliação e prescrição de exercício; Liderança pessoal; Atividade física com grupos-alvo específicos. O programa de formação ainda se encontra em desenvolvimento, e após a sua aplicação piloto será revisto e validado.

Palavras-chave: projeto SPEACH; formação; treinadores de desporto; professores de educação física; HEPA**DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA DE ANÁLISE TÉCNICA DO BODYCOMBAT**Andrea Gonçalves¹, José Rodrigues^{2,3,4}, Abel Figueiredo^{1,5,6}, Joana Fialho^{7,8}, Susana Alves^{2,3}¹Superior School of Education -Polytechnic Institute of Viseu ; ²IPSantarem Internacional School; ³Centro de investigação em Qualidade de Vida – CIEQV; ⁴Laboratório de Biociências de Motricidade Humana – LABIMH; ⁵Centro de estudos em educação, tecnologias e saúde - CI&DETS; ⁶Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano – CIDESD; ⁷Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores de Coimbra- INESC, ⁸Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu

Os Body Training Systems® (BTS) têm assumido um relevo importante, controlando variáveis importantes para o sucesso dos programas, entre as quais a qualidade da intervenção do instrutor, com programas de formação inicial e contínua dos seus agentes. Acompanhado por música motivadora e instrutores excepcionais, o BodyCombat utiliza socos, golpes, pontapés e katas para lutar contra as calorias em excesso e alcançar um nível superior de condicionamento cardio- respiratório.” A avaliação das ações motoras com recurso à metodologia observacional, a qual, como referem Camerino, Castañer e Anguera (2012), combina a abordagem qualitativa e quantitativa do comportamento. Methodology Baseado no SOCIN Fitness (Sistema de observação da comunicação Cinésica dos instrutores de fitness desenvolvido por (SM Alves et al.,2013),foi construído o sistema de análise da técnica do Bodycombat sendo composto por 7 Dimensões e 70 categorias. Foram codificou oito aulas (Oito DVD’S pré-coreografados) de Bodycombat correspondentes aos anos de 2012 e 2013 disponibilizados pela Manz Produções, detentora do franchising do Bodycombat® em Portugal. Para o visionamento e registo das ocorrências foi utilizado o programa informático LINCE (Gabín, Carmerino, Castaner, & Anguera, 2012). Para a análise da técnica foi utilizado o novo Sistema de análise da Técnica do Bodycombat. Results Foi feita uma análise descritiva sendo calculadas as medidas de dispersão (i.e.,média) (i.e.,desvio padrão; valor mínimo, máximo e outliers) para cada categoria .As dimensões Punches, Shifts, Postures e Kicks, podem-se destacar com uma média de utilização superior. Discussion and Conclusion Pode concluir-se que existem dimensões que são pouco ou nada utilizadas. Os coreógrafos tendem a desconsiderar e a desvalorizar algumas dimensões e categorias, quando elaboram as coreografias.

Palavras-chave: técnica; exercício; combat sports

Comunicações Orais

Desporto Federado – Treino Desportivo

**14 de outubro
(15h45-17h30)**

Auditório

ESTUDO DO GOLO EM LIGAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL ATRAVÉS DA ANÁLISE NOTACIONAL E DETEÇÃO DE T-PATTERNS

Fernando Santos^{1,2}, Bruno Mendes³, Nuno Maurício³, Bruno Furtado³, Paulo Malico⁴, Valter Pinheiro⁴

¹Instituto Politécnico de Setúbal – Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal; ²Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV); ³Benfica Lab – Sport Lisboa e Benfica, SAD; ⁴Instituto Superior de Ciências Educativas

A observação e análise do jogo de futebol fornecem um conjunto de dados importantes para a planificação do treino e da competição. Um dos aspetos do jogo que tem sido objeto de análise é golo no futebol. Investigadores têm recorrido à metodologia observacional para estudar o jogo e desta forma contribuir para um melhor conhecimento da modalidade. A presente investigação pretende analisar as situações de jogo que culminaram em golo através da análise notacional e deteção T-patterns. Metodologia: Analisámos 157 golos das três equipas campeãs das ligas Espanhola, Alemã e Inglesa. Os golos foram codificados utilizando SOGF e foi utilizado para o efeito o programa LINCE. Para o tratamento dos dados foram utilizados o IBM SPSS Statistics e THEME. Resultados e Conclusões: Os resultados obtidos demonstram que os golos resultam de recuperações de bola conseguidas no meio campo ofensivo, o ultimo passe é realizado na zona ofensiva, através de ataques rápidos, com finalização dentro da área de grande penalidade. Os esquemas táticos e as transições rápidas revelaram-se importantes para a concretização do golo. A análise complementar realizada permitiu a recolha de importantes informações sobre a forma que as equipas observadas concretizam os golos.

Palavras-chave: Futebol, Observação e Análise, Metodologia Observacional, Golo

FATORES DETERMINANTES NA INICIAÇÃO ESPORTIVA: ESTUDO COM ATLETAS DE EXCELÊNCIA E ELITENO BASQUETEBOL FEMININO BRASILEIRO

Larissa Galatti¹, Leandro Beneli², Leilane Lima^{1,2}, Otávio Bettega^{1,2}

¹Laboratório de Estudos em Pedagogia do Esporte da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas; ²Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas

A iniciação esportiva é uma etapa determinante para o desenvolvimento positivo de atletas. Todavia, possuímos poucas informações sobre etapa de atletas de excelência e elite do esporte brasileiro, principalmente no basquetebol feminino. Conhecer os fatores determinantes durante a iniciação esportiva de atletas brasileira de elite/excelência de basquetebol feminino. Estudo qualitativo, realizado a partir de duas coletas de dados. Participaram sete atletas de excelência (campeãs mundiais e medalhistas olímpicas) e quatorze atletas de elite (representantes da seleção brasileira em competições internacionais). Para coleta de dados foi utilizado a entrevista semiestruturada - geração de excelência – e questionário estruturado com 15 questões abertas – atletas de elite –, buscando conhecer os fatores ligados ao início da prática esportiva. Na geração de excelência as atletas relataram ter passado por uma infância rica em experiências motoras, apontando a escola como local da primeira experiência; iniciaram a prática esportiva entre 07 e 12 anos, de forma diversificada e 6 atletas envolveram-se em outras modalidades antes de ingressar no basquetebol (4 praticaram ao menos três modalidades); a prática deliberada e a diversificação no envolvimento com outras modalidades foram fatores determinantes para o desenvolvimento das atletas de excelência. Quanto às atletas de elite, a maioria iniciou em em clubes (N=12), tendo o primeiro contato com o basquete dos 6 aos 14 anos. Diferente do outro grupo, apenas 4 atletas tiveram vivências esportivas em outras modalidades. Em ambos os grupos de atletas foi identificado como determinante o apoio familiar e a falta de condições financeiras. Quanto à iniciação esportiva, no contexto estudado, a diversificação de experiências esportivas e no tipo de prática se mostraram elementos diferenciadores entre atletas de excelência e de elite, indicando que a prática diversificada pode ter sido elemento importante no desenvolvimento em longo prazo de atletas de excelência.

Palavras-chave: basquetebol feminino; iniciação esportiva; excelência

FUTEBOL OBRIGAÇÃO - REALIZANDO O SONHO DOS PAIS

Arthur Pinto¹, Heidi Ferreira¹, Andreia Metzner¹, Alexandre Drigo¹

¹UNESP

O esporte é uma atividade humana que sofreu grandes transformações no século XX passando a ter grande importância cultural, social e econômica. O futebol como esporte mais popular do planeta movimentou bilhões de dólares e apresenta diversas possibilidades de ganho financeiro, entre elas a transferência de jogadores. Buscando vantagem nesse mercado, clubes, agentes, investidores, tentam cada vez mais cedo garantir, cada vez mais cedo o contato e a formalização de compromissos com jovens talentos esportivos, logo, uma atividade que deveria ter um viés majoritariamente recreacional e/ou educativo, ganha a precoce conotação do rendimento.

Através do relato de experiência, que utilizou como referência uma série de dois artigos jornalísticos produzidos pelo primeiro autor do trabalho, foi abordado o contexto do ensino do futebol apontando as principais dificuldades causadas por um ambiente de competitividade excessiva. Os entrevistados para a elaboração dos artigos foram um professor de futebol de uma “escolinha”, um psicólogo do esporte e um profissional da Educação Física com experiência em escolas de futebol e em centros de formação de alto rendimento. Além das entrevistas citadas, foi feita a visita à uma aula da turma sub-9 de uma escolinha localizada cidade de São Paulo, Brasil. Algumas fontes de pressão na prática do futebol para crianças e jovens apontadas foram: a projeção dos desejos pais nos filhos e a responsabilidade pela ascensão social da família. Pôde-se constatar na visita a forte participação dos pais durante a intervenção, com incentivos e orientações, o que corrobora a fala dos entrevistados.

Palavras-chave: futebol; psicologia do esporte; pedagogia do esporte

Comunicações Orais

Artes Marciais e Desportos de Combate

**14 de outubro
(15h45-17h30)**

Sala 2

THE COACHES PLANNING DECISIONS IN CAPOEIRA: AN EXPLORATORY STUDY

Nelson Barros^{1,2}, José Rodrigues^{1,3,4}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior, IPSantarém; ²federação Portuguesa de Capoeira; ³Centro de Investigação em Qualidade de Vida; ⁴Laboratório de Biociências de Motricidade Humana, LABIMH

The coach performance in the team management and guidance justify that their role shall be previously planned (Rosado & Mesquita, 2007; Soares, Antunes & Rodrigues, 2011). The technical and specific knowledge about this sport enable an in-depth reflection during the course of their duties. These decisive factors support the success of the decision-making process before, during and after training sessions and games of Capoeira. This sport is in nowadays used as an important resource of sport, education and civilization, counting in Portugal with 282 Capoeira training professionals, according to the inventory of the Portuguese Federation of Capoeira. The general objective of this work involves producing an exploratory study to provide support to policy documents, contributing as reference by research concepts and methodologies framed in accordance with the existing training models. We intend to know the planning decisions of the coaches of Capoeira, as well as some of the constraints on decision-making in the training plan.

Palavras-chave: capoeira; coach; planning; decisions

O PLANEAMENTO E AS DECISÕES DE PLANO DOS TREINADORES DE CAPOEIRA

Nelson Barros^{1,2}, José Rodrigues^{1,3,4}

¹Escola Superior de Desporto de Rio Maior – IPSantarém; ²federação Portuguesa de Capoeira; ³Centro de Investigação em Qualidade de Vida; ⁴Laboratório de Biociências de Motricidade Humana – LABIMH (Brasil)

A condução e orientação de equipas justifica que o seu papel seja previamente definido (Alves, 1998; Anguera, Blanco & Losada, 2001; Rosado & Mesquita, 2007; Botelho, Mesquita, & Moreno, 2005; Antunes & Rodrigues, 2011). Os conhecimentos técnico- desportivo e específico da modalidade possibilitam uma reflexão aprofundada durante o exercício das suas funções, sendo esses fatores decisivos, permitindo que processo de tomada de decisão antes, durante e após as sessões de treino e dos jogos de Capoeira, contribuindo para o seu sucesso. Segundo o inventário da Federação Portuguesa de Capoeira, Portugal conta 282 profissionais na área do treino de Capoeira. neste estudo participaram 8 treinadores de Capoeira, adultos, com consentimento autorizado, sendo 6 do sexo masculino (M) e 2 do sexo feminino (F). Treinadores, portadores de título profissional, o documento oficial que habilita e regula o exercício das funções de treinador. Responderam às questões através de uma entrevista com a finalidade de inquirir sobre planeamento, tomada de decisão do plano de treino de capoeira. Aplicou-se o método de análise de conteúdo, aos resultados das entrevistas que compõem a parte qualitativa da pesquisa. Primeiramente, identificaram-se as categorias existentes no discurso dos indivíduos. De acordo com os dados concluímos que o desempenho do Treinador na condução e orientação de capoeira justifica que o seu papel seja previamente definido.

Palavras-chave: capoeira; treinador; planeamento; decisões; plano

Comunicações Orais

Escola- Educação Física

**15 de outubro
(10h00-11h30)**

Auditório

O COMPORTAMENTO PEDAGÓGICO DO PROFESSOR ESTAGIÁRIO NAS AULAS DE EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

Ricardo Lima, Jeni Martins, Francisco Gonçalves

¹Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação

O comportamento pedagógico vai sendo contruído ao longo da atividade profissional do Professor. As bases dessa construção surge na prática de ensino supervisionada, altura em que o Estagiário torna a sua ação docente mais clara, precisa, eficiente e direcionada. O ato de ensinar exige consciência, liberdade, comprometimento e criatividade, sugerindo abertura, oportunidade, intencionalidade e responsabilidade frente aos saberes adquiridos. No fundo, estamos a falar do conhecimento do professor para a prática de ensino (Sousa, 2011). Esta realidade aplica-se a todos os níveis de ensino, mas importa indagar sobre a importância do comportamento pedagógico do Estagiário no 1o ciclo de ensino básico, assim como as estratégias a utilizar para que o comportamento seja o mais adequado às diferentes faixas etárias dos alunos. Desta forma, através de uma grelha de observação adaptada de Sarmento (2012), pretendemos analisar o comportamento do Estagiário em relação às diferentes técnicas de intervenção pedagógica durante as sessões de Educação Físico-Motora no 1o ciclo do ensino básico. Foram observadas 10 sessões de 10 Estagiários, sendo 8 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Os resultados demonstram que o Estagiário orienta cerca de 75% da sessão para a Organização, Instrução e Observação dos exercícios. A restante percentagem é atribuída ao feedback pedagógico, à afetividade do Estagiário para com os alunos e a outros comportamentos não identificados como sendo pedagógicos. É portanto necessário que os Estagiários desenvolvam e compreendam a melhor forma de controlar e gerir a turma para estimular e desenvolver a autonomia e responsabilidade dos alunos através das tarefas promovidas por este. Para isso, tal como refere Cunha (2010), é necessário que todo o professor atualize métodos, técnicas e conteúdos, seja criativo, bem como efetue uma permanente autoavaliação, pois a simples prática do ensino não garante o seu melhoramento.

Palavras-chave: comportamento pedagógico; estudante estagiário; expressão físico-motora

O CONTRIBUTO DOS JOGOS DESPORTIVOS ESCOLARES NO PROCESSO SÓCIO-DESPORTIVO DE CRIANÇAS E JOVENS EM IDADE ESCOLAR

P. Simão¹, F. Saavedra¹, F. Gonçalves²

¹Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, ²Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS)

Numa sociedade cada vez mais virada para as novas tecnologias, cada vez mais sedentária, a área desportiva reaparece como um forte mecanismo compensador dessas lacunas. O Desporto Escolar (DE), atividade de complemento curricular tem potencialidades educativas que permitem a crianças e jovens atingir caminhos de identificação coletiva, afirmação desportiva e diversidade social. O presente estudo nasce da preocupação em atualizar os denominados Jogos Desportivos Escolares (JDE) e a sua influência social e desportiva no panorama desportivo regional. Pretendeu-se: comprovar se os JDE assumem um papel preponderante no processo de socialização entre alunos de diferentes escolas; averiguar se os JDE funcionam, como instrumento para um aumento da sociabilidade dos alunos; saber se os JDE contribuem para uma melhor prestação dos alunos nas aulas de Educação Física. Através de uma metodologia quantitativa, de carácter descritivo, elaborou-se um questionário, como, entre as fases regionais dos 2.o e 3.o ciclos, das escolas que participaram na Edição XXVI dos JDE, no ano letivo 2014/2015. Concluiu-se que os JDE contribuem para o processo de socialização dos alunos em larga medida, com 99,6% dos mesmos a responder favoravelmente e a afirmar que formaram novas amizades. Verificou-se uma melhoria na capacidade dos alunos socializarem entre si, visto que 96% dos inquiridos afirmam aprimorar a sua capacidade de socializar e interagir. Concluiu-se que 97% dos alunos destacam a importância da sua participação na transferência positiva direta para o desenvolvimento de capacidades na disciplina de EF.

Palavras-chave: escola; desporto escolar; socialização; jogos desportivos escolares

A OPINIÃO DE ESTUDANTES DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO SOBRE A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ESTUDO NA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA

Élvio Gouveia, Ana Correia, Ricardo Alves, Joana Simões, Ana Rodrigues, Hélder Lopes

Universidade da Madeira

Este estudo teve por objetivos os seguintes: (1) descrever a opinião de estudantes do ensino básico e secundário sobre a Educação Física (EDF); e (2) investigar o perfil morfológico, funcional e psicológico em função da opinião positiva (EgEFD) ou negativa (EñgEFD) sobre a disciplina de EDF. Metodologia Um estudo de natureza transversal foi conduzido em 243 estudantes, com idades compreendidas entre os 10 e os 21 anos de idade (15.6 ± 2.5). A informação demográfica, a opinião sobre a EDF, a auto percepção sobre as qualidades atléticas, o estado de saúde, as atividades sedentárias e a atividade física foram avaliados através de questionário. A aptidão física foi determinada a partir das baterias FITNESSGRAM e EUROFIT. A percentagem de gordura foi estimada a partir das equações de Slaughter et al., (1988). Estatística descritiva e t-test para medidas independentes foram conduzidas nas análises. Resultados Nesta amostra, 25.5% dos estudantes afirmaram não gostar da disciplina de EDF. Não foram encontradas diferenças significativas nos valores da composição corporal para EñgEFD e EgEFD ($p=.123$). Os EgEFD apresentam scores significativamente mais elevados comparativamente aos EñgEFD na força explosiva dos membros inferiores ($M=154.1, DP=35.2$ e $M=139.1, DP=29.4$; $p=.004$), na velocidade/agilidade ($M=21.5, DP=2.5$ e $M=22.5, DP=1.8$; $p=.007$); na força resistência do tronco ($M=20.9, DP=4.9$ e $M=18.5, DP=4.7$; $p=.001$); e na resistência aeróbia ($M=38.3, DP=21.3$ e $M=25.3, DP=11.4$; $p=.001$). Os EñgEFD apresentaram resultados significativamente mais baixos do que os EgEFD nas seguintes escalas: (1) tenho boas qualidades atléticas; (2) tenho uma boa saúde; (3) não gosto de fazer atividades sedentárias; (7) Gosto de fazer atividade física.

Palavras-chave: aptidão física; educação física; estudantes; perfil de saúde

A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO DESPORTO ESCOLAR

António Vicente, Aldo Costa, Júlio Martins, João Silva, Rodolfo Silva, Vera Esteves, Kelly O'Hara

Universidade da Beira Interior

O Desporto Escolar é um processo educativo e pedagógico. Apesar de serem reconhecidos os benefícios do Desporto Escolar a participação dos alunos é reduzida (Sousa, 2006). O objetivo do presente estudo foi classificar as motivações e os motivos que levam os alunos a não praticar Desporto Escolar. MÉTODOS/METODOLOGIA 524 alunos de ambos os géneros, do 2o e 3o ciclos de escolaridade e pertencentes a um mesmo Agrupamento de Escolas, foram divididos em três grupos distintos: 1) os que participam no desporto escolar, 2) os que já participaram e agora não participam e 3) os que nunca participaram. Aplicaram-se quatro questionários já validados: 1) da motivação para a participação desportiva; 2) de razões para o abandono do desporto escolar; 3) de orientação desportiva e; 4) de razões para a não prática do desporto escolar. RESULTADOS/CONCLUSÕES Os resultados evidenciaram como principais motivos para a não prática desportiva a “falta de tempo” e a “oferta escolar não ir ao encontro dos seus interesses”. As principais razões para a prática do Desporto Escolar foram o “gosto pela modalidade” e a “melhoria da aparência e aptidão física”. Os motivos mais relevantes para o abandono do Desporto Escolar foram a “falta de tempo”, a “atribuição de maior importância ao estudo que à prática desportiva” e a “oferta desportiva da escola não estava adequada aos alunos”. Estas são informações importantes que deverão ser tidas em consideração para aumentar a participação dos alunos no Desporto Escolar.

Palavras-chave: desporto escolar; motivação; abandono; educação física

Comunicações Orais

Contextos diversos

**15 de outubro
(10h00-11h30)**

Sala 2

CHILDREN AND PARENTS – RELATIONSHIP BETWEEN CHILDREN ACTIVITY AND THE PERCEPTION OF THEIR PARENTS’ ACTIVITY

Adilson Marques¹, João Martins^{1,2}, Hugo Sarmiento³, Francisco Carreiro da Costa⁴

¹Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, ²Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias), ³Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Identifying psychological influences related with children’s physical activity (PA) is important to understand individual differences in PA participation. PA is influenced by many factors and at a social level the perception of the parent’s PA levels is fundamental during childhood.

This study sought to examine the relationship of children’s PA participation and the perception they have of their parents’ participation in PA.

Participants were 415 (251 boys, 164 girls) aged 10-12 years (10.6±0.7) from 5 Lisbon’s schools randomly selected. Data was collected using a questionnaire used on international research project on children’s lifestyles. A two-way ANOVA was used to determine main effects and interactions effects of children’s perceptions of their parents’ PA participation on children PA participation.

On average boys spent 4.2±2.8 hours/week in PA and girls 3.1±2.3 hours/week. Boys and girls with both active parents were more involved with PA (4.21±3.1) than those whose parents were inactive (3.4±2.1). No significant interaction for children’s perception of their father and mother PA participation (boys, p=0.92; girls, p=0.95). For girls, non significant differences were observed neither for the perception regarding fathers’ (p=0.18) and mothers’ (p=0.24) PA participation. However, a significant difference was found between boys who perceived that fathers were active and those who said their father were inactive (F(1,239)=4.96, p=0.03).

Children’s participation in PA is not significantly related to their perception of parental involvement, with the exception of boys who perceived their fathers as actives. However, despite not having found significant differences, we could observe a tendency that points to a relation between the perceptions that parents are active with the amount of PA practiced by children.

Palavras-chave: children activity; parents

CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA DO ESPORTE (CONIPE): MAPEAMENTO DOS TRABALHOS APRESENTADOS

Otávio Bettega^{1,2}, Roberto Costa^{1,2}, Leilane Lima^{1,2}, Alcides Scaglia², Larissa Galatti²

¹Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF/UNICAMP), ²Laboratório de Estudos em Pedagogia do Esporte da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas (LEPE/FCA/UNICAMP)

O I Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte (CONIPE) ocorreu entre os dias 23 e 25 de junho de 2016 na cidade de Campinas, estado de São Paulo, Brasil. O objetivo do estudo foi mapear os trabalhos apresentados no evento, quanto a região (estado/país), instituição e modalidade abordada. A pesquisa caracteriza-se com uma análise documental a partir da verificação dos 147 resumos apresentados no evento, sendo 81 (55,1%) trabalhos científicos e 66 (44,89%) relatos de experiência. Os resultados apontaram que do total de 147 trabalhos, 75,51% foram apresentados por autores advindos de instituições de ensino superior públicas, 9,52% de instituições de ensino superior particulares e 14,96% de outro tipo de instituição. Desses resumos, 61,22% de instituições localizadas no estado de São Paulo, 17% de Santa Catarina, 5,44% do Rio Grande do Sul, 2,04% do Mato Grosso do Sul, 2,04% de Goiás, 1,36% da Bahia, 1,36% do Amazonas, 1,36% do Mato Grosso, 0,68% do Paraná, 0,68% de Rondônia, 0,68% do Rio de Janeiro, 0,68% de Minas Gerais, 0,68% do Ceará e 4,76% internacionais, sendo 2,72% de Cáceres na Espanha, 1,36% de Talca no Chile e 0,68% de Porto em Portugal. Dentre as modalidades, 12,92% abordaram o futebol, 10,88% o basquetebol, 8,84% os esportes com raquete, 7,84% o voleibol, 7,84% o futsal, 6,12% as lutas, 6,12% a ginástica, 5,44% o handebol, 2,04% o atletismo, 0,68% a natação, 0,68% o surfe, 0,68% o futebol americano, 0,68% o golfe, 0,68% o slackline, 0,68% a dança, 0,68% o circo e 27,89% não abordaram nenhuma modalidade específica. Conclui-se que a apresentação dos trabalhos no congresso advém significativamente de instituições de ensino superior públicas, sendo essas localizadas em sua maioria no estado de São Paulo e que parte significativa dos trabalhos abordaram o esporte, sem especificar modalidade.

Palavras-chave: pedagogia do esporte, congresso, trabalhos

IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO INOVADOR PARA CRIANÇAS COM PERTURBAÇÕES DO ESPECTRO DO AUTISMO

Carla Lourenço, Dulce Esteves

Universidade da Beira Interior

Crianças com Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) apresentam disfunção do processamento sensorial (Tomchek & Dunn, 2007), assim como défices na coordenação motora (Fournier et al., 2010) e problemas de equilíbrio (Minschew, Sung, Jones & Furman, 2004). A literatura tem revelado diferentes benefícios da atividade física em indivíduos com PEA, contribuindo para a redução do comportamento estereotipado e melhorando a atenção e percepção, bem como a condição física (Hameury et al., 2010; Yilmaz et al., 2004). Uma estratégia pedagógica inovadora pode passar pelo uso de diferentes instrumentos, considerando as solicitações que estes promovem. **Objetivo:** Desenvolvimento duma estratégia pedagógica, baseada em exercícios com trampolins, de modo a implementar um programa de exercício físico em crianças com PEA que frequentavam uma sala TEACH. **Metodologia:** Participaram neste estudo um total de 17 crianças com PEA, que frequentavam a sala TEACH, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 4 e 10 anos. A amostra foi subdividida em dois grupos: grupo experimental (n=6) e grupo de controlo (n=11). O primeiro frequentou as 20 aulas em que foram realizados exercícios com trampolins, que tiveram a duração de 45 minutos. O grupo de controlo não usufruiu dessas sessões. Ambos os grupos continuaram a participar no currículo regular. Para avaliar a eficácia da atividade nas crianças estudadas foi usada a Autism Treatment Evaluation Checklist (ATEC), cuja pontuação varia entre 0 e 180 pontos sendo que, quanto menor for o seu valor melhor é o desempenho das crianças. **Resultados:** Da implementação da estratégia pedagógica baseada nos exercícios com trampolins resultaram reduções significativas na pontuação total ATEC

Palavras-chave: estratégia pedagógica; trampolins; perturbações do espectro do autismo

O QUE OS TREINADORES DO FUTEBOL BRASILEIRO APRENDEM NO CONTEXTO FORMAL?

Alexandre Tozetto¹, Michel Milistetd¹, Alcides Scaglia², Larissa Galatti²

¹Laboratório de Pedagogia do Esporte da Universidade Federal de Santa Catarina (LAPE/UFSC), ²Laboratório de Estudos em Pedagogia do Esporte da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas (LEPE/FCA/UNICAMP)

No Brasil, os treinadores, preferencialmente, necessitam ser graduados em Educação Física para atuarem como treinadores (Brasil, 1998). Contudo, a Educação Física não é orientada exclusivamente para preparar treinadores, pois abrange uma área ampla e deve preparar profissionais também para atuar em outros contextos como, saúde, gestão e lazer (Milistetd et al., 2014). Objetivou-se identificar os conteúdos de aprendizagem em contexto de aprendizagem formal de treinadores de jovens em um clube de elite no futebol. **Métodos:** A pesquisa obteve aprovação do comitê de ética (Parecer: 1.285.811/2015) e o consentimento dos participantes. Foram entrevistados 8 treinadores, todos graduados em Educação Física, por meio do Timeline e entrevistas semiestruturadas. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011) com o auxílio do software Nvivo 9. **Resultados:** Os treinadores indicaram três conteúdos de aprendizagem, a saber: “conhecimentos gerais” (T2, T3, T4, T5, T7), sendo que, “[...] se tu for analisar pela área de fisiologia, de biomecânica, de anatomia, os conhecimentos são importantes” (T2); “relacionar teoria e prática” (T1, T5) por estarem envolvidos no campo de atuação. “[...] aprender a teoria na sala de aula e levando para a prática nos estágios e procurando sempre fazer associações ao futebol (T5); “conhecimentos pedagógico-didáticos” (T4, T7), como na forma de se comunicarem, o que foi muito atribuído junto ao segundo conteúdo, no período de estágio obrigatório do curso. **Conclusão:** A experiência atribuída ao contexto de aprendizagem formal (graduação), apresentou um maior enfoque generalista do curso. Entretanto, no período de estágio, momento em que o T5 se envolveu de tal maneira dentro de um clube e com outros profissionais, resultou em um aprendizado significativo. Portanto, intensificar, ampliar e qualificar experiências práticas na formação, parece ser uma diretriz importante na intenção de fortalecer a formação do treinador nos cursos de Educação Física.

Palavras-chave: treinador; conteúdo de aprendizagem; contexto formal

POSTERS

A OPINIÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A INCLUSÃO DE ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS NAS AULAS

Rui Pedro, Élvio Gouveia, Ana Rodrigues, Helder Lopes

Universidade da Madeira

Este estudo teve por objetivos os seguintes: (1) descrever a opinião dos professores de Educação Física (EDF) sobre o papel da EDF na inclusão de alunos com necessidades educativas especiais (NEE), e (2) identificar o uso de instrumentos de avaliação na condução do processo ensino aprendizagem nas aulas de EDF. Metodologia Um estudo de natureza transversal foi conduzido em 25 professores de EDF com experiência na lecionação em alunos com NEE. A informação demográfica, a opinião sobre o papel da EDF na inclusão de alunos com NEE nas aulas de EDF e os instrumentos de avaliação utilizados na condução do processo ensino aprendizagem foram avaliados através de questionário. Uma análise descritiva foi conduzida. Resultados A totalidade dos professores de EDF afirmou que a participação dos alunos com NEE nas aulas ajuda à sua inclusão na comunidade escolar. Neste quadro, 24% dos docentes sublinhou melhorias na socialização, interação com outros alunos sem deficiência e cooperação entre alunos. Embora 96,0% dos professores concorde com a inclusão de alunos com NEE, 56% refere dificuldades destes alunos na adaptação aos estímulos das aulas de EDF e acompanhamento dos colegas. Assim, 76% dos professores afirmou que as aulas de EDF, no atual quadro de organização, não conseguem responder às necessidades destes alunos. 8% dos professores referiu utilizar instrumentos para a avaliação da aptidão física relacionada com a saúde, e 12% para a avaliação da performance nas atividades desportivas. Conclusões Os professores de EDF consideram que a participação de alunos com NEE nas aulas contribui para a inclusão destes na comunidade escolar. Contudo, estes alunos têm dificuldades na adaptação aos estímulos das aulas e seguir os colegas. A utilização de instrumentos específicos para a avaliação da aptidão física relacionada com a saúde e performance não é considerada pela maioria dos professores.

Palavras-chave: avaliação; educação física; necessidades educativas especiais; professores

QUALIDADE DOS INSTRUTORES DE FITNESS EM AULAS

Francisco Campos¹, Fernando Martins¹, Vera Simões², Susana Franco³

¹ Unidade de Investigação Aplicada em Ciências do Desporto, Escola Superior de Educação de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra, ² Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, ³ Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém

Face à importância que a qualidade dos instrutores de Fitness tem na adesão por parte dos praticantes, o presente estudo objetiva caracterizar qual a percepção dos praticantes acerca da qualidade dos instrutores de aulas de grupo de Fitness. Considerando o objetivo definido, foi utilizado o questionário Qualidade do Instrutor de Fitness – Aulas de Grupo (QIF-AG), de Campos, Simões e Franco (2016), com uma escala de likert de 7 pontos (1 – discordo totalmente; 7 – concordo totalmente), constituído por 2 dimensões e 25 itens: Qualidade Relacional (11 itens); Qualidade Técnico-pedagógica (14 itens). Este foi aplicado a uma amostra de 836 praticantes adultos de aulas de grupo de Fitness, de ambos os géneros (80% feminino e 20% masculino), de diversos ginásios de Portugal (centro e norte). Na dimensão Qualidade Relacional ($M \pm DP = 6,27 \pm 0,65$) destaca-se pela positiva (valores acima da média da dimensão) os indicadores Cordialidade ($6,37 \pm 0,81$), Simpatia ($6,36 \pm 0,84$), Motivação ($6,35 \pm 0,87$), Imagem ($6,33 \pm 0,82$) e Ética ($6,31 \pm 0,86$). Com valores abaixo da média da dimensão evidenciam-se os itens Humildade ($6,13 \pm 0,95$), Honestidade ($6,21 \pm 0,96$), Disponibilidade ($6,23 \pm 0,88$), Empatia ($6,24 \pm 0,86$) e Comunicação ($6,26 \pm 0,85$). Relativamente à dimensão Qualidade Técnico-pedagógica ($M \pm DP = 6,29 \pm 0,62$), destaca-se pela positiva a Assiduidade ($6,42 \pm 0,90$), Dedicção ($6,38 \pm 0,78$), Condição física ($6,38 \pm 0,80$), Execução técnica ($6,37 \pm 0,79$) e Pontualidade ($6,33 \pm 0,86$). Com valores mais baixos realçam-se os itens Adequabilidade ($6,16 \pm 0,96$), Instrução ($6,18 \pm 0,89$), Inovação ($6,20 \pm 0,93$), Experiência ($6,22 \pm 0,90$), Domínio musical ($6,28 \pm 0,88$) e Planeamento ($6,28 \pm 0,87$). Não obstante a existência de alguns itens com valores mais baixos, que possam ser melhorados pelos instrutores, verificou-se uma média acima de 6 em todos os itens, parecendo desta forma que os praticantes consideram que os instrutores de aulas de grupo de Fitness apresentam qualidade, o que poderá ser um contributo para a sua retenção na prática.

Palavras-chave: qualidade; instrutores de fitness; aulas de grupo; QIF-AG

A AUTOPERCEÇÃO DO DESEMPENHO DOS ALUNOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA CONSIDERANDO DOIS MODELOS DE ENSINO DIFERENCIADOS

Kelly O’Hara, Valter Martins, Dário Gomes, Aldo M.Costa, Júlio Martins, António Vicente

Universidade da Beira Interior

A autopercepção do desempenho influencia o interesse, a motivação e a persistência com que os alunos realizam as tarefas propostas, para a concretização da aprendizagem. O objetivo é avaliar de que modo o Modelo de Instrução Direta (MID) e o Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão (Teaching Games for Understanding – TGfU) condicionam a autopercepção dos alunos perante a aprendizagem das atividades desportivas. Metodologia: 16 alunos com idades compreendidas entre os 16 e 17 anos, divididos em 2 grupos participaram no estudo. A intervenção do trabalho de investigação teve 6 sessões de 60 minutos cada uma, sendo uma aula destinada a avaliação do desempenho final. Antes e após a intervenção foi aplicado um questionário de autopercepção do movimento com vinte itens, com uma escala de 1 a 5, com igual intervalo para o escore das escalas, escala tipo Likert. Este questionário com as componentes críticas do movimento foi adaptado de Crespo e Miley, (2007). Tendo em consideração o cumprimento dos critérios necessários para a realização de testes de hipóteses paramétricos, conclui-se que a amostra não segue uma distribuição normal, foi utilizado o teste Teste de Mann-Withney. Aplicou-se igualmente os testes de Wilcoxon (signed rank test) foi utilizado para comparar dentro de cada grupo a avaliação inicial com a final do professor e a autopercepção inicial e final do aluno e o coeficiente tau – b de Kendall. Conclusão: Os resultados obtidos não apresentam diferenças significativas, na autopercepção dos alunos considerando dois métodos de ensino diferenciados. Contudo verificamos, que existia uma maior autopercepção dos alunos que foram intervencionados com o método de instrução direta ao nível dos elementos técnicos, serviço curto e clear. Em sentido inverso verificamos no grupo do TGfU, uma maior autopercepção ao nível da tática, e menor ao nível da técnica.

Palavras-chave: unidade didática; autopercepção; educação física; modelos de ensino; ensino secundário

A DIDÁTICA AO SERVIÇO DO “ESPECIAL” - UM ESTUDO DE CASO

Carla Lourenço, Kelly O’Hara

Universidade da Beira Interior

A Síndrome de Dravet (SD) consiste numa epilepsia grave específica que surge durante o primeiro ano de vida, através de convulsões febris e que se caracteriza pelo atraso no desenvolvimento. Objetivo: O objetivo deste estudo foi verificar o efeito duma unidade didática de psicomotricidade no desenvolvimento motor duma criança com SD. Metodologia: Nesse estudo participou uma menina com 5 anos e com SD. Foi elaborada uma unidade didática especificamente para a criança, baseada em exercícios de psicomotricidade e tendo em conta os conteúdos programáticos da expressão motora para o ensino pré-escolar. A unidade didática foi aplicada desde outubro a junho, duas vezes por semana e com sessões de cerca de 40 minutos. Para avaliar o desenvolvimento motor e de modo a perceber os perfis de proficiência motora da criança foi aplicado o Teste de Proficiência Motora de Bruininks-Oseretsky – segunda edição (BOT2). Resultados: Antes da implementação da unidade didática foi aplicado o teste de Proficiência Motora que nos deu um score total de 28 pontos, correspondendo a um nível de proficiência motora muito abaixo da média. No final da intervenção, o teste foi novamente aplicado, tendo nesse momento um score total de 31 pontos. Embora tenham sido registado um pequeno aumento no score total, o perfil de proficiência motora manteve-se inalterado, permanecendo muito abaixo da média. É de salientar que a precisão motora fina e equilíbrio foram os únicos subtestes em que se verificaram melhorias. Conclusão: A introdução duma unidade didática criada especificamente para uma criança com SD parece ser um meio eficaz para o desenvolvimento motor da criança, embora não tenham sido registadas grandes alterações.

Palavras-chave: Didática, Síndrome de Dravet, psicomotricidade.

CLUBE ESPORTIVO BRASILEIRO E FORMAÇÃO CONTINUADA DE TREINADORES

Luiza Cunha, Dagmar Hunger

Universidade Estadual Paulista

No momento em que o Brasil recebe os principais megaevento esportivos internacionais, traz à tona a discussão em torno da formação profissional no esporte, sendo necessário avaliar de que maneira os clubes esportivos priorizam a formação continuada e aprimorada dos treinadores. Objetivo: Neste sentido, o objetivo da presente investigação foi analisar as políticas e ações existentes para a contribuição da formação continuada de treinadores de basquetebol das categorias de base em um clube que se destaca na formação de jovens atletas e com tradição no estado de São Paulo. Metodologia: Pesquisa de caráter qualitativo. Por intermédio da entrevista semiestruturada foram coletados depoimentos de treinadores que atuam nas categorias de base, fundamentada na abordagem da Análise de Conteúdo (FRANCO, 2008). Resultados: Dos resultados foi constatado: a) a limitada contribuição do clube no processo de formação continuada; b) aprendizagem formal se dá por meio de clínicas e iniciativa do treinador; c) aprimoramento informal, resultante do compartilhar saberes e contatos com outros treinadores. Conclusão: Vale ressaltar que o estudo ainda se encontra em andamento, porém, já foi possível constatar que nesse determinado clube apresentam-se sérias limitações no que diz respeito ao processo de desenvolvimento e aperfeiçoamento profissional, como por exemplo, pouca valorização das categorias de base e pouca estrutura oferecida para os treinadores. Urge uma política esportiva que desenvolva projetos em longo prazo na formação de treinadores envolvendo além das categorias principais, também as categorias de formação de jovens, contribuindo para uma profissionalização qualificada abrangendo clube, atletas e treinadores.

Palavras-chave: treinador; clube esportivo; basquete

RELAÇÃO ENTRE GÊNEROS EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR RELATIVAMENTE AO PROCESSO DE INCLUSÃO DE CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS NA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA

M. Espada², J. Carvalho¹, A. Martins³, T. Figueiredo^{1,4}, Paulo Nunes¹, Ana Figueira^{1,5}, A. Encarnação¹, A. Pereira^{1,6}

¹Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal; ²Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; ³APPACDM de Setúbal, ⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém; ⁵Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto; ⁶Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

O processo de inclusão na sociedade, e no Desporto, de crianças com necessidade educativas especiais (NEE) está associado a um conjunto de benefícios para os próprios e seus pares, indivíduos com condição de deficiência apresentam várias necessidades, entre as quais a de envolvimento no Desporto (Eminović et al., 2009). A ideia que estudantes do ensino superior, futuros profissionais, têm sobre este processo, poderá condicionar as práticas pedagógicas. O objetivo do presente estudo foi compreender a atitude e percepção que estudantes do ensino superior na área do Desporto apresentam relativamente à inclusão de crianças com NEE na atividade física e desportiva, comparando as diferenças entre géneros. Oitenta e sete estudantes de ambos os géneros (42 masculinos e 45 femininos) preencheram um questionário adaptado de Leysner & Kirk (2004), “Attitudes Toward Inclusion/Mainstreaming Questionnaire”. O preenchimento do questionário decorreu recorrendo a uma escala de likert com cinco níveis de 1 a 5 (“discordo totalmente”, “discordo”, “indeciso”, “concordo” e “concordo totalmente”, correspondendo o 5 a “discordo totalmente”). Foi utilizada estatística descritiva e inferencial para comparar as respostas por género. No geral, observou-se uma tendência para a atitude face ao processo inclusivo mais favorável no feminino, comparativamente ao masculino, em sintonia com os resultados de Panagiotou et al. (2008) que observaram em alunos do 5.º e 6.º ano de escolaridade na Grécia uma atitude mais favorável ao processo inclusivo em estudantes femininas. Contudo, algumas questões como “as crianças com condição de deficiência têm prazer através do envolvimento na atividade física e desporto” e “os professores são capazes de adaptar programas regulares de sala de aula para acomodar os alunos que estão integrados ou incluídos” mereceram maior concordância nos estudantes do ensino superior do género masculino, o que denota que poderá existir uma alteração de tendência na forma de pensar com o evoluir da formação escolar. A avaliação da atitude perante o processo de inclusão na atividade física e desportiva revela-se importante na medida em que poderá influenciar e condicionar a ação pedagógica junto de crianças com NEE e/ou condição de deficiência.

Palavras-chave: inclusão; estudantes; género

CARACTERIZAÇÃO DOS NÍVEIS DE ACTIVIDADE FÍSICA ENTRE ALUNOS UNIVERSITÁRIOS DE UMA FACULDADE: O CASO DA FMH

Ana Rita Encarnação, Cláudia Loução, Joana Oliveira, Pedro Rocha, Vítor Ferreira & Rui Biscaia

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

A prática de actividade física (AF) regular contribui para um estilo de vida saudável, com benefícios a todos os níveis (físico, social, psicológico, etc.) para o indivíduo. O ingresso dos alunos no ensino superior coincide com alterações no seu estilo de vida, muitas vezes com abandono da prática regular de AF; contudo, existem poucos estudos sobre os níveis de AF em alunos universitários.

O objectivo foi identificar os níveis de AF, nos seus tempos livres, dos alunos da Faculdade de Motricidade Humana (FMH) considerando alunos dos diferentes cursos desta instituição;

Participaram no estudo 152 alunos dos cinco cursos de licenciatura da FMH (32 de Ciências do Desporto, 30 de Dança, 30 de Ergonomia, 30 de Gestão do Desporto e 30 de Reabilitação Psicomotora), a quem foi aplicado a versão adaptada do questionário Habitual Physical Activity Questionnaire (HPAQ) de Frijters & Baecke (1982).

Recorremos ao software IBM SPSS 22.0, para realizar a respectiva análise descritiva, e, os testes qui-quadrado e ANOVA para as comparações.

Os resultados mostram que 70% dos participantes praticam alguma AF nos tempos livres, sendo que os alunos de Ciências do Desporto praticam mais AF e fazem-no mais horas por semana dos que os de Gestão de Desporto e Reabilitação Psicomotora; por outro lado, os de Dança realizam AF durante mais meses por ano do que os de Reabilitação Psicomotora. Os 30% que não praticam AF referem, como principais razões para tal, a falta de tempo, desinteresse e/ou desmotivação.

Concluimos que é importante sensibilizar os alunos para a prática regular e sistemática de AF ao longo da vida, inclusive enquanto alunos universitários

Palavras-chave: Actividade Física, alunos universitários, cursos, Faculdade de Motricidade Humana.

AS MOTIVAÇÕES DE JOGADORES DE DIFERENTES ESCALÕES PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL

Bernardo Valentim, Rita Garcia, Vítor Ferreira & Rui Biscaia

Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

Ao longo da carreira desportiva dos atletas, a motivação está sempre presente; frequentemente é sujeito à avaliação desta, dada a necessidade de perceber a variabilidade da sua oscilação (Roseiro & Ferreira, 2006).

O objetivo foi identificar e comparar as motivações dos atletas para a prática do futebol considerando o escalão etário de pertença.

Os participantes são todos masculinos, num total de 67 atletas, com idades compreendidas entre os 13 e 31 anos ($17,78 \pm 3,81$); foram agrupados em dois grandes grupos: Grupo 1 - Iniciados e Juvenis (n=35), e, Grupo 2 - Juniores e Seniores (n=32).

Recorremos ao questionário Motivações para as Atividades Desportivas (QMAD) de Frias e Serpa (1991 citado por Janeiro, Colaço, Rosado, Ferreira & Gil, 2012).

Os dados recolhidos foram tratados no software SPSS Versão 22.0: a análise descritiva consistiu nas frequências, média, desvio-padrão, assimetria e achatamento, e, a análise comparativa no teste t student (verificados que foram os pressupostos de normalidade e de igualdade de variâncias).

Concluimos que existem diferenças significativas entre o Grupo 1 e o Grupo 2 em 3 dos 30 itens: “manter a forma”, “aprender novas técnicas”, e “divertimento”; o Grupo 2 atribui maior importância à “forma física” que o Grupo 1, a “aprendizagem de novas técnicas”, e o “divertimento” são mais importantes para o Grupo 1. Contudo, não existem diferenças significativas ao nível das motivações para a prática desportiva do futebol nos diferentes escalões quando agrupamos os motivos em factores.

Palavras-chave: Motivação, Atletas, Escalões, Futebol

COMPARAÇÃO ENTRE GÊNEROS AO NÍVEL DA GESTÃO DO TEMPO DA SESSÃO EM AULAS DE MICRO-ENSINO EM JOVENS FORMANDOS

Mário Espada^{1,2}, Teresa, Figueiredo^{1,3}, Paulo Nunes¹, Ana Figueira^{1,4}, Francisco, Matias¹, Ana Pereira^{1,5}

¹Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal; ²CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa; ³Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém; ⁴Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto; ⁵Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

Além das evidências de que o envolvimento em atividade física (AF) tem um efeito positivo a nível cognitivo em crianças e jovens, incluindo a redução de ansiedade e promovendo a melhoria do estado de humor (Ahn e Fedewa, 2011) vários estudos observaram uma relação entre prática de AF e resultados positivos a nível escolar, na Alemanha, (Pfeifer e Carnelißon, 2010) concluíram que o envolvimento em atividades desportivas fora da escola tem efeitos positivos no desempenho escolar. A prática, naturalmente está associada ao tempo da sessão, que poderá depender de especificidades ao nível da intervenção, nomeadamente o género. O objetivo do presente estudo foi analisar o desempenho de jovens formandos ao nível do 1.º ciclo do ensino superior comparando os géneros masculino e feminino. Utilizou-se o Sistema de Observação da Gestão do Tempo da Sessão (GTS), constituído por cinco categorias temporais: instrução, organização, prática não específica, prática específica, e, outros episódios temporais (Ferreira et al., 2006). 30 discentes (24 masculinos e 6 femininos) dinamizaram parte de 15 minutos de uma sessão de 45 minutos a turmas constituídas por aproximadamente 35 estudantes. O desempenho foi filmado com uma Câmara HD (Canon HF-M31E) e Tripé (Sony VCT-R620) com microfone de lapela sem fio (Shure T11-PR) que o(a) aluno(a) responsável pela lecionação transportava consigo durante o momento de lecionação. Foi utilizada estatística descritiva para análise do desempenho dos jovens formandos. Ao nível da "instrução", os formandos masculinos envolveram-se menos tempo da sessão que as colegas femininas (15.1±12.1% vs 19.9±15.9%), o mesmo foi observado em "outros episódios temporais" (1.5±3.3% vs 1.7±1.9%). Já relativamente à "prática", decorreu um maior envolvimento por parte dos jovens formandos masculinos (67.4±15.1% vs 62.5±19.8%), "organização da classe" (8.4±7.2% vs 8.3±6.1%) e "prática não específica" (7.3±5.0% vs 6.9±5.9%). Observa-se pelos resultados que a diferença entre géneros ao nível da "prática" relaciona-se, fundamentalmente, com a diferença na "instrução", diagnóstico que é fundamental transmitir aos jovens formandos e formandas.

Palavras-chave: género; micro-ensino; tempo da sessão

CARACTERIZAÇÃO DO FEEDBACK UTILIZADO EM AULAS DE GRUPO EM MEIO URBANO

Jéssica Loureiro¹, Neutel Felizardo¹, Nuno Ferreira¹, Bruno Cardoso¹, Mário Espada^{1,2}

¹Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal; ²CIPER, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa

Nos últimos anos tem decorrido uma procura pelo mercado do fitness, mais recentemente denominado de wellness, independentemente da nomenclatura, é de forma comum aceite que o número de instalações que proporcionam atividades neste âmbito e o número de praticantes cresceu de forma acentuada (EHFA, 2012). Nesse sentido, é importante compreender as práticas dos instrutores de aulas de grupo, Wininger (2002) concluiu que a habilidade dos instrutores em comunicar durante as sessões de treino é uma característica que prediz significativamente a percepção de divertimento dos praticantes, durante sessões de ginástica aeróbica. O objetivo do presente estudo foi avaliar o feedback utilizado pelos instrutores de aulas de grupo em zonas urbanas no distrito de Setúbal. Foi utilizado o instrumento SOFIF-AG (Sistema de Observação de Feedback de Instrutores de Fitness – Aulas de Grupo), (Simões, 2013) distribuído a 105 instrutores de aulas de grupo no sentido de aferir a preferência de utilização de feedback nas aulas. Todos os questionários foram preenchidos posteriormente ao momento interativo, os mesmos eram compostos por 11 dimensões e 45 categorias e uma escala de likert com cinco níveis, de 0 a 4. Foi utilizada estatística descritiva para análise das dimensões e categorias estudadas. A destacar ao nível da dimensão "objetivo" a indicação de prescritivo positivo (3.35±0.88), ao nível da "forma" misto auditivo/visual (3.28±0.75) "orientação do instrutor" revelou-se como predominantemente para o espelho (2.93±0.95), "momento de ocorrência", concorrente (2.94±0.79) e "acompanhamento da prática consequente ao feedback" com indicação de ciclo de feedback (2.84±1.06), como esperado, na "direção" a resposta mais pontuada foi para classe (2.89±0.95). A satisfação dos praticantes deve ser uma preocupação constante dos instrutores, pois, como constataram Collishaw, Dyer e Boies (2008) existe uma relação positiva entre a satisfação dos praticantes e consequente fidelização para com o instrutor, quando este comunica com entusiasmo. Observou-se no presente estudo que os instrutores em meio urbano evidenciam cuidado relativamente à forma como comunicam, procurando desta forma, fidelizar os seus clientes nas aulas de grupo.

Palavras-chave: feedback; aulas de grupo; instrutores

A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE NATAÇÃO EM ATLETAS DE COMPETIÇÃO

Tiago Venâncio¹, André Tavira¹, Miguel Martins¹, Mário Espada^{1,2}

¹Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, ²Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

É de forma comum aceite que a motivação é um fator crucial no envolvimento em atividade física regular (Ntoumanis et al., 2004) e que a inatividade está associada a um conjunto de problemas de saúde com o avançar da idade (Fernandes e Zanescio, 2010). A natação é um dos desportos mais praticados em todo o mundo e a ação pedagógica do enquadramento técnico e desempenho dos praticantes está naturalmente associada à motivação destes últimos. O objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para envolvimento na prática de natação em atletas de competição. A amostra foi composta por 100 atletas de equipas federadas de natação do distrito de Setúbal (52 masculinos e 48 femininos), pertencendo 11 ao escalão cadetes, 21 infantis, 11 juvenis, 17 juniores e 40 seniores. Foi utilizado o Questionário de Motivação para Atividades Desportivas - QMAD (Serpa e Frias, 1991). O instrumento em questão é composto por 30 itens, distribuídos por 8 dimensões: Estatuto, Emoções, Prazer, Competição, Forma Física, Desenvolvimento Técnico, Afiliação Geral, Afiliação Específica. Foi utilizada estatística descritiva e variância (ANOVA), complementada com um teste F de Scheffé. As categorias indicadas como mais importantes para o envolvimento na prática foram "manter a forma" (4,5±0.7), "fazer exercício" (4,4±0.8), "ultrapassar desafios" (4,2±0.8) e "divertimento" (4,2±0.8). Por outro lado, as categorias motivacionais com menor destaque foram "ter a sensação de ser importante" (M= 2,8±1,3), "ser conhecido" (2,9±1,2), "pretexto para sair de casa" (3,1±1,3) e por último, "ser conhecido e ter prestígio" (3,2±1,1). A análise de variância ANOVA identificou diferenças significativas em 10 itens entre os cinco escalões (de cadetes a seniores), contudo, a aplicação do teste de Scheffé, comprovou essas diferenças em apenas dois itens, "pretexto para sair de casa" e "descarregar energias". Os resultados transmitem uma semelhança ao nível da motivação entre escalões e que a mesma se relaciona fundamentalmente com fatores intrínsecos e menos direcionada no sentido do ego. Estes dados são relevantes para a intervenção por parte dos treinadores, na sua componente pedagógica, no sentido de ir ao encontro das expectativas dos praticantes procurando mantê-los motivados para a prática.

Palavras-chave: motivação; natação; atletas federados
