



Relatório de Estágio

Carina Daniela Moreira Costa

Relatório de Estágio Curricular Integrado no Mestrado em
Psicologia da Saúde e Neuropsicologia
Instituto Universitário de Ciências da Saúde

Gandra, setembro 2021



Carina Daniela Moreira Costa

Relatório de Estágio

Relatório de Estágio Curricular integrado no Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia do Instituto Universitário de Ciências da Saúde

Supervisão: Prof^a. Dra. Alexandra Serra

Gandra, setembro de 2021

Declaração de Integridade

Carina Daniela Moreira Costa, estudante do **Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia**, do Instituto Universitário de Ciências da Saúde, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração deste relatório de estágio.

Confirmo que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri a qualquer forma de falsificação de resultados ou à prática de plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria do trabalho intelectual pertencente a outrem, na sua totalidade ou em partes dele).

Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocando a citação da fonte bibliográfica.

Agradecimentos

À minha família, o meu eterno agradecimento por todo o suporte, pelo amor e apoio incondicional que me dão e por todas as palavras de incentivo.

À minha irmã, Inês Pinto, por toda a motivação, encorajamento, desabafos e irmandade. Obrigada por nunca teres desistido. “Eu por ti e tu por mim”.

À Dra. CM, pela simpatia e também pela partilha de experiências e conhecimentos, pelas suas palavras encorajadoras e positivas.

À Dra. DF, pelo bom sentido de humor, por nos deixar sempre à vontade, pela disponibilidade e pelo apoio.

À Professora Doutora Alexandra Serra, pela sua partilha, dedicação e rigor para comigo.

Às crianças da escola de futebol, das quais irei guardar uma enorme saudade, o meu agradecimento especial, à equipa destacada para acompanhamento.

A todo o *STAFF* desta academia de futebol, por me integrarem da forma incrível desde o início. Obrigada por me terem deixado fazer parte dessa família. Em que todos se ajudam mutuamente!

À minha turma da universidade que me acompanhou ao longo destes 5 anos.

À Sara Santos por todo o companheirismo, paciência, cooperação e amizade.

A todos os meus amigos pelos incentivos e acompanhamento nesta etapa tão importante da minha vida.

Quanto a ti Pedro, cheguei onde sempre te prometi que um dia iria chegar. Estejas onde estiveres espero que estejas orgulhoso

“... eles não sabem nem sonham que o sonho comanda a vida...”

Índice

1.Introdução.....	1
2.O Local de Estágio	2
2.1 Departamento de Psicologia	5
2.2 Departamento Pedagógico e “Espaço aberto”	6
2.3 Papel do Psicólogo do Desporto e suas aplicações neste Projeto.....	6
3.Atividades Realizadas no Local de Estágio.....	10
3.1 Departamento de Psicologia	10
3.1.1 Intervenção com Equipa de Competição	10
3.1.2 Perfil Global da Equipa e Individual dos Jogadores.....	11
3.1.3 Entrevista aos Treinadores	18
3.1.4 Formações e Reuniões de Estagiários	20
3.1.5 Acompanhamento psicológico.....	20
3.1.6 Consultoria com os treinadores.....	23
3.1.7 Formação bullying.....	24
3.1.8 Reuniões de Supervisão	26
3.2 Departamento Pedagógico	25
4. Reuniões de <i>STAFF</i> do local de estágio	27
5.Reflexão Final.....	27
6.Bibliografia.....	29

7. Anexos:..... 30

Índice de Figuras

Figura 1. Organograma do Local de Estágio

Figura 2. Genograma GF.

Figura 3. Genograma HA

1.Introdução

O Instituto Universitário de Ciências da Saúde, no 2º ano de mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia exige um estágio curricular supervisionado com o objetivo de desenvolvimento não só académico e profissional, mas também pessoal.

O presente relatório, é fruto do projeto desenvolvido numa Escola de Futebol, na qual esta foi a minha primeira opção, visto que a experiência com crianças sempre me aliciou bastante nomeadamente num contexto desportivo alicerçada a um clube de futebol nacional. A sua realização visa expor métodos de trabalho como técnicas e intervenções utilizadas, tendo em conta a avaliação e a observação efetuada.

Este estágio teve início a 6 de outubro de 2020 e terminou a 23 de junho de 2021, o horário do mesmo decorreu de segunda-feira a sexta-feira das 17h às 21h, no entanto em fins de semana de competição o horário era alternado segundo a hora das mesmas. De janeiro a abril de 2021 o estágio decorreu de forma online devido à época pandémica em que vivemos, os treinos dos atletas eram realizados à distância.

Este contou com a supervisão académica da Prof.^a Dra. Alexandra Serra e de demais orientadoras do local de estágio.

Este início de atividade profissional resultou na compreensão das teorias e das práticas estudadas ao longo das unidades curriculares. O presente estágio permitiu uma participação ativa, proporcionando um processo de crescimento através da construção de conhecimentos, desenvolvimento de competências e habilidades sociais, não só no processo de observação, mas também no de atuação.

Com base na Psicologia Clínica e da Saúde, na Psicologia da Educação e na junção destas bem como a Psicologia do Desporto foi possível recolher ferramentas e conhecimentos que possibilitassem de uma melhor forma a realização/prática deste mesmo estágio neste contexto.

O primeiro capítulo deste mesmo relatório diz respeito à caracterização da instituição e do papel do psicólogo na mesma. O segundo está focado na descrição

das atividades realizadas no âmbito do estágio, finalizando com uma reflexão integradora de todo o processo de estágio.

2.O Local de Estágio

De forma a promover e expandir o impacto deste projeto, a 6 de setembro de 2008, ergue-se o planeamento de uma escola desportiva que abrange modalidades como futebol, hóquei em patins, basquetebol, bilhar e natação para jovens entre os 3 e os 17 anos. Em 2010 este projeto passa a integrar também população feminina.

Tendo como entidade reguladora o clube desta entidade, estas escolas têm como principal objetivo fomentar a prática do desporto proporcionando às crianças e aos mais jovens um crescimento saudável e norteado por princípios de cidadania.

O conceito transpõe as barreiras meramente futebolísticas, procurando chegar mais longe, abraçando outras áreas como a Cidadania, a Geografia, o Ambiente, a Psicologia e a Nutrição. O objetivo é desenvolver uma “escola desportiva completa”, sendo que tem ao dispor do atleta uma equipa multidisciplinar de Saúde/ Fisioterapia, Nutrição, Pedagogia e Psicologia. Esta equipa trabalha com o objetivo de formar atletas, mas, acima de tudo, formar cidadãos. O trabalho desenvolvido pela escola de futebol não se foca apenas no atleta, mas sim na formação sólida de treinadores, família e outros profissionais envolvidos no respetivo projeto.

A “sede”, e a primeira escola de futebol localiza-se no norte do país. O processo de expansão, conta com mais de 13 escolas nomeadamente em Vila Nova de Famalicão, Ermesinde, Braga, Lisboa, Vila Nova de Gaia, Madeira e, mais recentemente, no estrangeiro. No geral, estima-se que existem mais de 3000 alunos inscritos na totalidade das escolas.

Apesar da “sede” estar localizada no norte do país, as políticas e os objetivos estabelecidos para o projeto são transversais a todas as escolas.

Os objetivos deste projeto são, essencialmente: 1) ampliar e fortalecer o número de adeptos portistas a nível nacional e internacional; 2) destacar e promover os benefícios de uma prática desportiva saudável, ao nível das várias modalidades que integram o Universo; 3) salientar e incentivar as vantagens de uma alimentação saudável, variada e equilibrada tendo em conta as carências nutricionais e energéticas de cada aluno e os princípios que a sustentam

a um nível de excelência; 4) potenciar o desenvolvimento das capacidades/competências dos alunos nas diversas modalidades que constituem o Projeto (andebol, basquetebol, hóquei em patins, natação e bilhar); 5) auxiliar os encarregados de educação no processo de crescimento de cidadãos atentos e responsáveis; 6) dar a conhecer a história, a cultura e a mística do clube, sempre de uma forma prática e lúdica (DF, 2019).

As escolas deste projeto funcionam, em geral, de 2^a a 6^a feira das 17h30 às 20h30 e aos sábados de manhã das 9h00 às 13h00.

Os treinos da escola obedecem ao calendário anual divulgado no início de cada época desportiva. Este calendário tem como referência o Calendário Letivo, adotado pelo Ministério da Educação para a Escola da Rede Pública, pressupondo por isso três trimestres com interrupções no período de Natal, Páscoa e Verão.

Qualquer criança ou jovem que se interesse pela prática desportiva pode inscrever-se. A inscrição tem um custo pré-estabelecido e inclui um kit (calção, meias e camisola), seguro desportivo e um Registo de Empenho e Desenvolvimento Educativo. No ato da inscrição, o encarregado de educação deve apresentar os seguintes documentos:

- Ficha de inscrição preenchida (obrigatória);
- Fotocópia do documento de identificação do aluno, encarregado de educação e pessoas autorizadas a sair com o aluno (em caso de inscrição ou mudança de residência);
- Atestado médico (em caso de antecedentes clínicos);
- Uma fotografia.

O Projeto está organizado em serviços e departamentos com uma estrutura hierárquica transversal a todas as escolas:

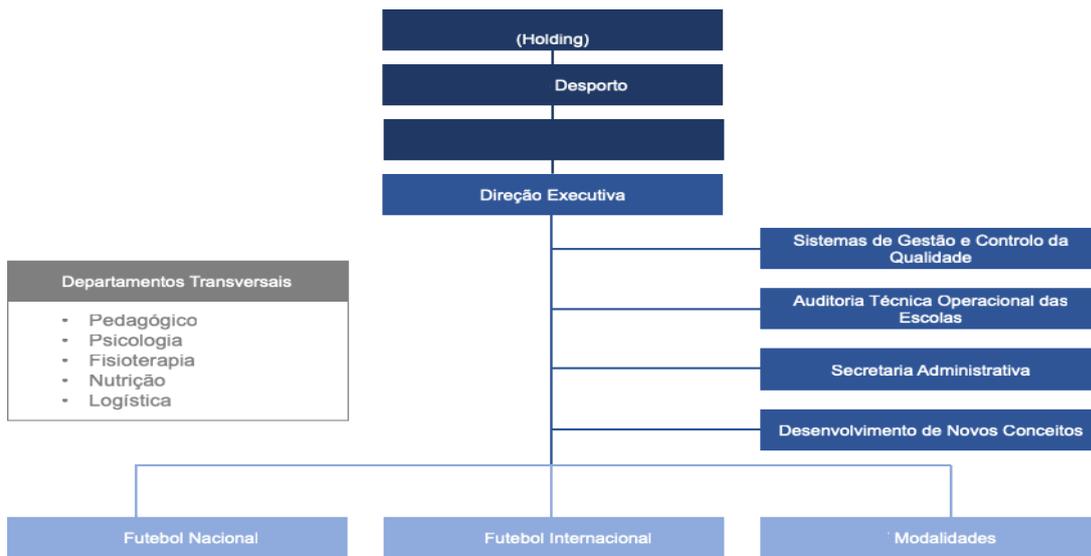


Figura 1: Organização Estrutural do Projeto

Em primeiro lugar está a direção executiva que tem como principais funções a direção das áreas de coordenação técnica e operacional, gestão e execução do orçamento, plano de investimentos anuais e expansão nacional e internacional. Em segundo, encontram-se os quatro departamentos alicerçados ao projeto, sendo estes os sistemas de gestão e controlo de qualidade que consiste na coordenação do processo de certificação do Sistema De Gestão de Qualidade e garante a eficiência nos processos e procedimentos de todas as escolas de futebol, assim como a coordenação e a liderança do processo de auditoria interna e externa, a auditoria técnica operacional das escolas que tem por base a formação contínua de coordenadores técnicos e treinadores nas escolas, a supervisão das ocorrências a nível técnico e operacionais. A secretaria administrativa realiza o processo e os procedimentos desta entidade em todas as escolas, controla o diário de caixa de cada escola e remete anomalias ao diretor executivo, e o desenvolvimento de novos conceitos. Impulsiona e inova os conceitos já existentes, auxilia as escolas no plano de promoção, sendo este vinculada com o *marketing* e departamentos transversais. (DF, 2019).

A escola desportiva onde decorreu o estágio, numa área geográfica do Norte do país, encontra-se incluída numa Academia que tem parceria com um outro clube de futebol da

mesma área local, tendo sido inaugurada em setembro de 2017. Para além dos atletas, de idades compreendidas entre os 3 e os 17 anos (a idade de iniciação são os 3 anos de idade, a estrutura técnica é constituída por 22 treinadores, um coordenador técnico que tem como função a organização dos treinadores e plano de treinos, dois fisioterapeutas e uma nutricionista que cuidavam do bem-estar físico dos atletas ao longo da época desportiva, um responsável operacional, um diretor desportivo e o presidente do clube parceiro. Ao longo do estágio, esta mesma escola também contou com duas psicólogas estagiárias, eu e outra colega de estágio. A mesma está organizada nos seguintes espaços: campo de futebol de 11 (em relva sintética e pelado) com iluminação artificial, campo de futebol de 5 (sintético) com iluminação artificial, oito balneários, departamento médico, espaço pedagógico (Espaço Aberto), estando este último encerrado devido à situação pandémica. Fazendo um balanço geral do espaço este está bem repartido dado que permite aos atletas desta mesma academia experimentar espaços distintos o que lhes permite um melhor desenvolvimento para o seu bem-estar e *performance* desportiva.

2.1 Departamento de Psicologia

O Departamento Psicologia pretende contribuir para o crescimento de todas as entidades envolvidas visto que se trata dos principais agentes educativos dos jovens, numa perspetiva integradora, desafiante, criativa e apaixonada.

Neste sentido, os psicólogos do desporto estão capacitados para intervir nas seguintes áreas de intervenção: Problemáticas Parentais, Desenvolvimento Individual, Formação, Consulta Terapêutica e Aconselhamento. (OPP, 2017).

O coordenador técnico, os treinadores, gestor e/ou responsável operacional podem referenciar os atletas para o acompanhamento psicológico, preenchendo o documento “Ficha de Pedido de Consulta” para o *email* do departamento, por queixas do aluno de nervosismo, ansiedade ou de falta de concentração, observação de comportamentos e atitudes disruptivos, relatos de outros alunos de comportamentos, pensamentos ou atitudes “anormais” ou ainda sinalização por parte dos Encarregados de Educação ou pela própria escola que estes frequentam. Posteriormente, o Departamento de Psicologia contacta o Encarregado de Educação para iniciar o acompanhamento ao aluno na qual estes eram realizados via plataforma digital. A

intervenção psicológica individual é realizada sob o código de ética e deontologia da OPP na qual o conteúdo das sessões é confidencial, contudo alguns dados e estratégias devem ser partilhadas e trabalhadas com o treinador.

2.2 Departamento Pedagógico e “Espaço aberto”

O Departamento Pedagógico tem como finalidade prestar apoio no desenvolvimento dos alunos para que os mesmos consigam atingir o seu potencial máximo assim como criar uma ligação entre o desporto e os diferentes contextos da vida do atleta. Este está disponível para apoiar em questões de âmbito escolar, ajudar na definição de estratégias de estudo, auxiliar na gestão do estudo/tempo para conciliarem com sucesso todas as atividades. O mesmo conta ainda com o “Espaço Aberto” na qual este é um local, presente em todas as escolas, que os alunos podem frequentar antes e depois dos treinos. Com a participação nas dinâmicas do Espaço Aberto, pretende-se que os atletas reconheçam as diversas áreas para além do desporto como o ambiente, geografia, ou a cidadania. A realização destas dinâmicas, promove também, o desenvolvimento do espírito crítico e reflexivo dos alunos. Infelizmente devido à situação pandémica que vivemos este ano, este mesmo espaço não exerceu funções ao longo desta época desportiva.

2.3 Papel do Psicólogo do Desporto e suas aplicações neste Projeto

A Psicologia do Desporto é uma área do conhecimento científico relativamente recente. Esta representa o ramo da Psicologia que estuda os fenómenos psicológicos específicos do desporto, intervindo na prática desportiva. Esta não é o único elemento para atingir a excelência desportiva, mas é um dos elementos mais importantes para atingir o sucesso.

Na sua globalidade a psicologia do desporto procura compreender as vivências, ideias e emoções dos praticantes e outras entidades que estejam envolvidas nesta prática desportiva. Foi nos centros de desporto e particularmente nos departamentos de desporto de universidades americanas, alemãs, russas e japonesas que se desenvolveram os primeiros trabalhos, já que os centros de psicologia não consideravam a atividade desportiva

suficientemente nobre para ser estudada numa perspetiva científica. De um modo geral, a psicologia do desporto é a área que procura estudar os pensamentos, emoções e comportamentos dos praticantes e outros agentes envolvidos nessa prática desportiva (Pinto, 2014).

António Paula Brito, na década de 1970, intervencionou em Portugal a preparação do treino psicológico bem como a vela e o judo (Serpa, 2016).

O papel do psicólogo do desporto perante a sociedade foi sofrendo algumas alterações positivas resultantes dos estudos e intervenções realizadas. O papel do psicólogo em âmbito desportivo tem dois objetivos essenciais: primeiramente promover o bem-estar psicológico dos jovens que participam em contextos desportivos ou em qualquer atividade física, seja de competição ou de lazer e o segundo objetivo é a promoção do rendimento, isto é, ajudar o atleta a conseguir melhorar as suas capacidades, a desenvolver as suas competências mentais/psicológicas, como por exemplo, a motivação e o controlo da ansiedade para que, em competição, consigam colocar em prática todas as suas competências.

O psicólogo além da sua prática profissional com os atletas intervém no exercício prático dos treinadores, no papel dos pais, bem como os dirigentes desportivos.

O papel do psicólogo na presente instituição constitui dois objetivos fulcrais: progredir o bem-estar psicológico dos atletas, especialmente os que se encontram em competição; como a promoção do rendimento, que consiste em ajudar o atleta a estimular as suas capacidades, a desenvolver as suas competências mentais/psicológicas.

O exercício da atividade do psicólogo desportivo abrange qualquer elemento da estrutura como também os encarregados de educação dos respetivos atletas.

O Departamento de Psicologia consiste na contribuição para o desenvolvimento dos atletas, estrutura técnica e encarregados de educação. Neste sentido, os psicólogos do desporto têm como finalidade intervir: avaliação psicológica, intervenção, formação, coaching, consultadoria e investigação. (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2017).

O psicólogo desportivo ao momento da avaliação psicológica ao atleta procede a uma análise comportamental psicomotora no contexto desportivo, através da investigação, psicometria e estatística. Após os seus dados recolhidos procede à sua principal função: a

Intervenção.

A Intervenção desdobra-se em três níveis, o treino de competências psicológicas, pessoais e sociais (motivação, concentração, autoconfiança, comunicação e relação interpessoal, responsabilidade, autonomia, trabalho em equipa, etc), a monitorização fazendo um acompanhamento frequente dos diferentes agentes procurando potencializar o desempenho coletivo ou individual e promovendo qualidade de vida e em terceiro a intervenção em situação de crise (OPP,2017)

A Formação consiste em contribuir, realizar e desenvolver ações formativas, educativas ou de sensibilização, direcionadas aos diferentes agentes, como treinadores, pais e dirigentes desportivos. (OPP,2017)

No Coaching é realizada uma intervenção a nível de gestão de conflitos e stress, controlo emocional, liderança e relacionamentos interpessoais. Consiste ainda na promoção do potencial, através da maximização do desempenho e facilitando a aprendizagem e desenvolvimento de competências (OPP,2017).

Em relação à Consultadoria, esta atividade passa pela disponibilização dos conhecimentos teórico práticos que o psicólogo do desporto possui sobre o comportamento humano, disponibilizando assim uma análise estratégica para as tomadas de decisão dos grupos e organizações desportivas. Por último o psicólogo do desporto tem como função a Investigação, através do envolvimento em projetos de investigação que tem como principal objetivo otimizar a prática profissional e o desenvolvimento de novas formas de intervenção (OPP,2017).

Apesar da psicologia do desporto estar integrada na psicologia clínica a especialidade desportiva é considerada uma área específica solicitando que haja um cordial relacionamento com todos os agentes envolvidos na estrutura desportiva, bem como ter a capacidade de gerir individualmente ou em grupo todos os intervenientes.

O perfil de um psicólogo clínico bem como o perfil de um psicólogo do desporto apesar de não serem completamente distintos, distinguem-se quanto às suas áreas de intervenção. O exercício da atividade da psicologia clínica distingue-se, na prática, da aplicação da psicologia no desporto. Habitualmente o psicólogo clínico presta os seus serviços em gabinete, como por exemplo em unidades hospitalares, sendo que o psicólogo do

desporto frequentemente exerce a sua atividade no contexto desportivo propriamente dito mediante as condições desportivas, como por exemplo no campo ou nos balneários.

O psicólogo do desporto atua diretamente com todos os agentes envolvidos na instituição (atletas, pais, treinadores, dirigentes desportivos), devendo ter flexibilidade para criar alianças com todo e qualquer tipo de pessoas. (Ravizza, 1988)

A psicologia tem um papel importante no desempenho dos atletas, quer nos jogos, quer nos treinos, dado que esta pode fornecer ferramentas de forma a prepará-los para ultrapassar desafios que o desporto lhes coloca.

3. Atividades Realizadas no Local de Estágio

Ao longo do estágio desenvolvi diferentes atividades, ora em articulação com o Departamento Pedagógico, ora do Departamento de Psicologia.

3.1. Departamento de Psicologia

3.1.1 Intervenção com Equipa de Competição

No âmbito do departamento de psicologia, logo no início do estágio foi-me atribuída uma equipa de competição formada por atletas com idades compreendidas entre 9 aos 11 anos, constituída por 21 atletas maioritariamente do sexo masculino, assegurando o seu acompanhamento. Este processo decorreu ao longo de todo o estágio, acontecendo de forma faseada. Uma equipa de competição está, ao longo da época, sujeita a um imenso desgaste emocional na qual isso poderá prejudicar de forma muito negativa a sua *performance*. O psicólogo do desporto tem o papel de ensinar técnicas e estratégias para que os atletas consigam desenvolver e melhorar as suas competências, procurando responder às necessidades individuais de cada um (Weinberg et al., 2008).

Numa primeira fase comecei por realizar a observação estruturada dos três treinos semanais da equipa tendo por base a realização de uma análise comportamental e altitudinal dos atletas em contexto de treino, em contexto de jogo e nos espaços informais, como nos intervalos e nos balneários.

Estabelecer credibilidade, confiança e respeito são fatores indispensáveis para entrar e trabalhar com uma equipa de competição, tanto com os atletas como com os treinadores (Ravizza, 1987). Elaborei e efetuei uma entrevista individual aos jogadores e treinadores com o intuito de recolher alguns dados sobre os mesmos, conhecer os seus interesses e preocupações e também criar uma ligação com estes. O guião da entrevista aos treinadores teve por base a proposta de Gomes e Cruz (2007), no entanto a entrevista aos jogadores integrou dados de identificação, informações sobre o agregado familiar, as redes de suporte informal e o contexto escolar (Anexo I

e II). Para mim, enquanto psicóloga, este momento foi importante porque me permitiu desenvolver a minha capacidade de comunicação e foi-me permitido criar relações para com os atletas entrevistados.

Fiz um levantamento de necessidades junto do treinador, ou seja, questionei o treinador sobre o que este achava que seriam as principais problemáticas desta equipa e que áreas seria necessária uma intervenção, na qual o mesmo referiu que seriam a coesão grupal, a distração e problemas de *Bullying*.

Em uma segunda fase realizei uma análise prévia da equipa, tracei o perfil geral da equipa, o perfil individual de cada jogador e de cada um dos treinadores. Tendo em conta as minhas observações e análises dos treinos, as necessidades do treinador e o perfil da geral equipa e atletas, elaborei um projeto de intervenção para equipa de forma a trabalhar as problemáticas manifestadas pela mesma. Este plano de intervenção pretende através de exercícios, atividades e dinâmicas abordar e trabalhar problemáticas como: atenção/concentração, coesão de equipa, *Bullying* e motivação. (Anexo III)

3.1.2 Perfil Global da Equipa e Individual dos Jogadores

É uma equipa referenciada nomeadamente pelos casos de bullying entre os atletas e coesão grupal. Realizei entrevistas iniciais com os atletas e as que não foram realizadas foi devido ao facto de os atletas nunca terem comparecido aos treinos. É de frisar que os atletas praticam futebol não só para atingir o objetivo que desejam e ambicionam futuramente, mas também por gosto, e prazer. Alguns revelaram sentirem-se nervosos antes de alguns jogos, mas todos eles tinham a sua forma de afastar esse nervosismo. Realço também o facto de haver jogadores que por vezes destabilizam a equipa devido às suas intervenções menos positivas e pelas faltas de respeito entre os colegas.

- **A1**

Joga futebol há 6 anos. Este disse na entrevista não ter qualquer tipo de referência no futebol. Este disse também que tem muito apoio por parte dos pais e que gosta muito dos dois, ou seja, têm uma relação bem vinculada. O mesmo referiu também que tem um grupo

de amigos bastante próximo que o ajudam e na qual se sente bem com eles e que nunca teve nenhum episódio de stress/ansiedade. Ao longo dos treinos é notório o seu empenho e dedicação. O A1 tem um espírito bastante cooperativo com os restantes colegas de equipa, sempre muito atento ao que os treinadores dizem tentando sempre seguir os conselhos que estes lhe dão. Tendo noção que todo o que lhe dizem é para ele melhorar e afirma na entrevista que sabe que tem que trabalhar mais para poder evoluir.

É notório que este atleta tem problemas na autoconfiança, notou-se claramente, uma baixa autoestima e confiança em si próprio, ficando muitas das vezes inseguro com a sua prestação, não acreditando em si, prejudicando a sua performance.

- **A2**

O A2 joga futebol há 5 anos. É um atleta bastante empenhado/dedicado. A sua figura de referência no futebol é o Messi por este ser também esquerdino. Ao longo da entrevista referiu ter tempo para tudo, não deixando assim a escola, amigos ou família para segundo plano. Relatou também que o período em que sente mais ansiedade/stress é quando estão quase a sair as notas da escola, este fica bastante ansioso dificultando por vezes a tomada de atenção nas suas atividades de vida diárias.

- **A3**

O atleta A3 joga futebol há 4 anos. Este é bastante comunicativo não só com os restantes colegas de equipa, mas também com toda a equipa técnica. Ao longo dos treinos é notória a sua entrega/dedicação e o seu espírito de companheirismo para com os restantes colegas de equipa. O mesmo referiu na entrevista que se sente bastante ansioso antes de ir a uma festa e que o que faz para ficar mais calmo é jogar futebol e pensa em outras coisas. O A3 referiu bastantes vezes que é bastante competitivo. Com base na entrevista realizada, este revela ter uma grande dificuldade em lidar com a derrota, dizendo que fica muito triste pois sente que a culpa foi dele. Afirma que durante os jogos de competição fica muito nervoso e ansioso, e sente que isto o afeta muito pois, considera que acaba por jogar pior.

Recentemente tem demonstrado também algumas dificuldades em lidar com a frustração, sendo isto visível pelos comportamentos que demonstra.

- **A4**

Joga futebol há 3 anos. É de realçar que este atleta aquando das explicações do mister, tendo em conta a sua expressão não verbal, está constantemente distraído, como se estivesse “perdido” nos seus próprios pensamentos. Referiu em entrevista que gosta da sua irmã, mas que não tem uma relação muito boa com ela dizendo que esta é “chata”. Para além de jogar futebol o que este gosta mais de fazer é jogar “Fortnite”. Revela ao longo dos treinos baixa tolerância à frustração.

- **A5**

Joga futebol há 5 anos e. É um atleta um pouco introvertido, mas esforçado e empenhado em superar as suas dificuldades. Na entrevista salientou que gosta muitos dos amigos dele porque estes o “ensinaram a ser mais livre” (sic). O maior episódio de stress/ansiedade que este sentiu foi quando tirou negativa em um teste e lidou mal com isso. Consegue gerir bem o teu tempo não deixando assim nada por realizar.

- **A6**

O atleta joga futebol há 1. É o guarda-redes da equipa. O A6 é bastante introvertido e pacato, só fala quando o mister o solicita. Nunca sentiu stress nem pressão. Não é próximo dos amigos, sente-se à vontade para falar com eles, mas com tudo estes não partilham dos mesmos interesses. Vive apenas com o pai dado que os pais estão divorciados referindo que este lhe dá muito apoio e que está sempre presente na vida dele.

- **A7**

O A7 joga futebol há 3 anos. É um atleta bastante comunicativo, expressivo e participativo nas atividades proposta. É muito próximo da família e refere que tem um carinho muito especial por uma professora dele porque esta o “ajudou muito” quando ele mudou de país. Os amigos não exercem muita influência na vida dele porque o mesmo diz que eles têm “outra vida”. Os momentos em que ele sente mais ansiedade é antes dos testes da escola e durante os jogos.

- **A8**

O A8 joga futebol há 6 anos. É comunicativo principalmente com os treinadores, nomeadamente com o TP. Por vezes, tem atitudes exibicionistas para se realçar dos restantes atletas, estas refletem por vezes falta de autoconfiança. Sente mais ansiedade antes dos testes e quando partiu um braço antes de um treino. Este refere que os pais lhe dão muito apoio e são uns queridos com ele.

- **A9**

Joga futebol há 5 anos. O atleta referiu que não tem amigos nem na academia de futebol nem na escola. É muito introvertido/inseguro e raramente mantém contacto com outro atleta. Por vezes não realiza os trabalhos de casa por não ter tempo. Este um a relação de maior proximidade com o pai do que com a mãe.

- **A10**

Não tenho qualquer tipo de feedback sobre este atleta dado que ele não comparece aos treinos.

- **A11**

Não tenho qualquer tipo de feedback sobre este atleta dado que ele não comparece aos treinos.

- **A12**

O atleta joga futebol há 5 anos. É um atleta bastante empenhado ao longo dos treinos. Por vezes “pica” os colegas para que estes destabilizem os treinos. Na entrevista referiu que quando for grande quer ser jogador de futebol e médico pediatra. Tem tempo para tudo não deixando assim nada por fazer/realizar. As situações em que sente elevados níveis de stress é quando muda de escola e antes dos testes da escola.

- **A13**

Não tenho qualquer tipo de feedback sobre este atleta dado que ele não comparece aos treinos.

- **A14**

Este atleta joga futebol há 5 anos. É um atleta bastante responsável, empenhado, cooperativo e participativo. Refere que os amigos não têm muita influência na sua vida pessoal e escolar dado que alguns estão distantes. Gosta muito da sua escola e da sua turma. As situações em que sente elevados níveis de ansiedade é quando entra numa escola nova, antes dos testes da escola e quando tem atividades para fazer.

- **A15**

Não tenho qualquer tipo de feedback sobre este atleta dado que ele não comparece aos treinos.

- **A16**

Joga futebol há 2 anos, estreando-se nesta escola de futebol. É um atleta bastante distraído, por vezes insulta os colegas de equipa e destabiliza a mesma com as suas palhaçadas e com as suas intervenções muito pouco adequadas para o contexto em questão. Esta mora apenas com a sua mãe e o seu irmão dado que o seu pai está a trabalhar no estrangeiro. Referiu na entrevista que sente ansiedade todos os dias antes de ir para o autocarro porque gosta de andar no mesmo e quando realiza testes de avaliação na escola. O atleta gosta muito de jogar “FORTNITE” com os amigos. Não lida bem com a frustração.

- **A17**

Joga futebol há 2 anos. É empenhado nos treinos, muito distraído e por vezes um pouco conflituoso. Tem dificuldades em lidar com a frustração. Possui bastantes dificuldades em perceber os exercícios quando o mister os explica, percebendo os mesmos quando exemplificados. Por vezes não vem aos treinos por tirar negativas nos testes. Referiu na entrevista que é mais próximo do pai dado que é ele que o acompanha no futebol e que o

leva sempre aos treinos. O episódio em que sentiu mais ansiedade foi quando num jogo o arbitro roubou um golo à sua equipa.

- **A18**

Joga futebol há 2 anos. O A18 nos últimos treinos tem-se revelado um pouco conflituoso com os restantes colegas de equipa e por vezes tem um vocabulário inapropriado para com os treinadores. Referiu na entrevista que nesta escola de futebol só tem como amigo o irmão, o atleta A7 acima já mencionado. Nem sempre tem tempo para tudo deixando assim por vezes os trabalhos de casa da escola por realizar. Sente mais ansiedade antes dos jogos.

- **A19**

Joga futebol há 5 anos e anteriormente jogou no Paivense. Esta atleta é muito empenhada, cooperativa, resiliente, interessada e responsável. Tem uma inteligência emocional bastante forte. Refere que os pais e o irmão são as pessoas mais importantes da vida dela. Gosta bastante da escola e diz que os amigos a ajudam em tudo o que esta precisa e incentivam-na a fazer sempre o melhor.

- **A20**

O A20 joga futebol há 5 anos. Este é bastante responsável, empenhado e um pouco introvertido. Nunca presenciei qualquer tipo de divergências entre e os colegas ou treinadores. Refere que os pais tratam muito bem dele e apoiam-no sempre em tudo o que precisa. Os amigos dão-lhe apoio e o mesmo sente-se à vontade para falar com eles. Consegue organizar bem o seu tempo tendo assim tempo para tudo. Nunca sentiu ansiedade nem pressão.

- **A21**

Joga futebol há 6 anos. Referiu na entrevista que é muito próximo da mãe por esta ser bastante “protetora”. Sente ansiedade unicamente antes dos testes. Não tenho feedback sobre este atleta relativamente aos treinos dado que veio unicamente a 3 treinos, ficando sempre com o TT.

- **A22**

O A22 joga futebol há 7 anos jogando anteriormente em dois clubes. É um atleta responsável, comunicativo, cooperativo com os colegas e treinadores. Refere que tem um carinho muito grande pela sua avó dado que foi esta quem o criou e que gosta de cuidar dela e que ela cuide dele. Os episódios em que atleta sente elevados níveis de ansiedade é antes dos passeios escolares e antes dos jogos de competição. É muito próximo dos amigos, fazem videochamadas e jogam “ROBLOX”.

- **A23**

Joga futebol há 2 anos. É um atleta demasiado introvertido e muito pouco comunicativo. Em conversa com o TP e pela observação dos treinos é notória a dificuldade de estruturação espacial aquando das explicações do mister quando ele não usa um suporte físico para a explicação dos exercícios. Na entrevista o atleta referiu que os pais lhe dão muito apoio, mas sua expressão não verbal não demonstrou o mesmo porque o atleta quando referiu isso baixou a cabeça e encolheu os ombros. Refere que sentiu muita ansiedade quando um colega na escolha lhe bateu, este começou a chorar.

- **A24**

O A24 joga futebol há 6 anos. É um atleta muito comunicativo, extrovertido, participativo, empenhado, cooperativo e dinâmico. Este é inteligente emocionalmente. Na entrevista referiu que quer ser futebolista como o pai e carinhoso como a mãe. Sente ansiedade antes dos testes e antes dos jogos importantes.

- **A25**

O A25 joga futebol há 3 anos. É um atleta que raramente vem os treinos e que por vezes entra em conflito com alguns colegas de equipa. Este é empenhado nos treinos e participativo nas atividades propostas. Os pais dão-lhe carinho e apoio, e os amigos encorajam-no quando este precisa. Refere que nunca sentiu qualquer tipo de ansiedade ou pressão. O TP referiu que o atleta é uma forte aposta para a evolução da equipa caso este comece a ser mais assíduo nos treinos.

- **A26**

O A26 jogava futebol há 2 anos. Atualmente este já não joga nesta escola de futebol tendo desistido por ter existido alguns desentendimentos. Na entrevista o atleta referiu que o episódio em que sentiu mais ansiedade/stress foi quando começou a jogar nesta entidade por esta ser a escola de futebol do seu clube de coração.

- **A27**

Joga futebol há 2 anos e nunca tinha frequentado uma escola de futebol, sendo a esta escola de futebol a primeira. Atleta empenhado, mas por vezes um pouco distraído. Refere que às vezes deixa os trabalhos de casa da escola por fazer e que sentiu muito stress quando perdeu a sua carteira. Tem um grupo de amigos sólido e próximo que o ajudam em tudo o que este precisa.

3.1.3 Entrevista aos Treinadores

Paralelamente, realizei entrevistas aos treinadores utilizando assim o guião de Entrevista sobre os Estilos de Liderança e gestão de Equipas Desportivas, que se organizava em cinco domínios: 1) competências, princípios e filosofias dos treinadores; 2) estilos de liderança e estratégias de gestão da equipa; 3) indicadores de eficácia e sucesso profissional; 4) condições de trabalho e relação com a organização desportiva e 5) carreira e comprometimento profissional (Gomes, 2007).

Os treinadores realizam uma brilhante planificação e organização das sessões de treino, sendo que sempre que eu precisar futuramente estes já se disponibilizaram para me dar “tempo de treino” (aquecimento ou no final) para as dinâmicas que se irão realizar no que respeita à parte da intervenção de equipa. Os treinos decorrem de forma muito profissional, sendo os exercícios focados na tarefa, dividindo-se entre exercícios para desenvolvimento das capacidades dos atletas e exercícios de preparação para a competição, dado que esta está suspensa e pode ser retomada a qualquer momento. Os treinadores apresentaram-se muito motivados e interventivos nas sessões de treino, preocupando-se com o desenvolvimento dos atletas e não deixaram passar situações que não lhes agradavam.

- **TP**

É um treinador já com experiência nesta estrutura. O estilo de liderança deste treinador é muito positivo, coerente e firme o que ajuda a promover e aumentar a coesão da equipa, ajuda bastante no esclarecimento de dúvidas em relação aos exercícios e ajuda os atletas a aumentar a capacidade de superação de obstáculos e com os feedbacks que dá ajuda a estabelecer, com mais facilidade, as metas comuns do grupo. É um treinador com um nível elevado de preocupação com o bem-estar individual dos atletas, a atmosfera positiva de grupo e faz um grande reconhecimento pelos desempenhos dos atletas, sendo que os reforça bastante. O mister usa muito a comunicação positiva, sabe dominar bem esse aspeto e ao mesmo tempo sabe ser mais duro e punitivo quando o tem de ser perante a equipa, quando os seus atletas estão distraídos, “com a cabeça na lua” e completamente a leste do treino, ele age logo quando percebe que esse tipo de situações estão a ocorrer. Para concluir, creio que o treinador apresenta um perfil muito próximo daquele que se considera o ideal, com um nível de liderança democrática voltada para a conduta educativa e de instrução.

- **TA**

Fala bastante com os atletas e tenta com que estes ganhem maturidade, opinem sobre qual é a melhor decisão a ser tomada nas jogadas tanto nos jogos como nos treinos. É um treinador que interage diretamente com os atletas de forma a facilitar fontes de autoconfiança. Este treinador observa muitos pormenores nos treinos e está atento às necessidades dos atletas e às particularidades do seu contexto de ação. Nota-se que este treinador consegue perceber facilmente todos os seus atletas e as suas características de personalidade e sabe usar as melhores estratégias para lidar com cada um dos jogadores.

- **TT**

Já possuí alguma experiência, não só a nível desportivo (técnico e tático), mas também a um nível mais social (com crianças da faixa etária inerente à equipa em questão). O mister é um treinador bastante ponderado em todas as decisões que toma. Consegue ter boas tomadas de decisão, é calmo e bastante racional em todas as ações que toma. O mister usa muito a comunicação positiva, sabe dominar bem esse aspeto.

Na terceira fase do estágio, o projeto citado foi colocado em prática, algumas destas atividades e dinâmicas não foram possíveis de realizar devido as restrições da

situação pandémica. Outras atividades tiveram que ser adaptadas devido a termos transitado para um contexto online como foi o caso do exercício “Eu sou” e “O meu objeto” destinada à coesão de grupo. Esta última atividade consistiu em os atletas trazerem um objeto que tivesse um valor significativo para os mesmos e estes tiveram de o apresentar e referir que tipo de valor ou que memória tinham na qual fizesse esse objeto ter um elevado significado.

Tendo em conta todas as atividades que realizei com esta equipa, considero que as que tiveram melhor resultado foi a atividade “O meu objeto”, sendo que foi realizada durante um longo período de tempo. Ainda outra atividade apresentou também resultados positivos “Eu gostaria...”. Ambas as atividades mencionadas foram as que despertaram mais motivação nos jovens atletas e que obtivemos melhor feedback.

3.1.4 Formações e Reuniões de Estagiários

Ao longo destes meses participei em diversas formações com psicólogos desta escola de futebol com o objetivo de os mesmos nos darem mais conhecimentos sobre as práticas de atuação do contexto em que estávamos inseridos, proporcionando assim debate e esclarecimento sobre as temáticas apresentadas. Estas formações foram proporcionadas pela orientadora de forma a ajudar e promover o desempenho no estágio. Presenciei também algumas formações lecionadas pela Doutora CM sendo estas destinadas aos treinadores das várias escolas de futebol do país, desta entidade. No que toca às reuniões de estagiários estas realizavam-se mensalmente com os respetivos estagiários e orientadoras. As mesmas tinham como objetivo o esclarecimento de dúvidas sobre a prática e a discussão de casos sinalizados para o departamento pedagógico.

3.1.5 Acompanhamento psicológico

O processo de referenciação no Departamento de Psicologia funciona de igual forma à referida no departamento pedagógico. Desta forma, os atletas podem ser referenciados pelo coordenador técnico, pelos treinadores, pelos encarregados de

educação, pelo gestor ou responsável operacional, por motivos como ansiedade, falta de concentração, comportamentos pouco assertivos e atitudes disruptivas no contexto desportivo ou fora dele. Estas informações eram reencaminhadas para a coordenadora deste departamento que, num primeiro momento, agendava uma reunião com os Encarregados de Educação visando enquadrar e compreender os motivos de referenciação e, posteriormente, caso necessário, propunha a possibilidade de intervenção pelo Departamento de Psicologia.

Neste contexto houve a oportunidade de participar diretamente em duas situações de referenciação, concretamente em duas reuniões com Encarregados de Educação. Note-se que, devido à situação pandémica vivida não se reuniram as condições para a realização do acompanhamento individual dos dois jovens. No entanto, apresentam-se de seguida as duas situações, bem como as respetivas propostas de intervenção.

Jovem GF

GF com 5 anos de idade e a frequentar a pré-escola, foi encaminhado para o departamento de Psicologia após a encarregada de educação reunir-se com o treinador responsável referindo que o atleta é desobediente, irrequieto, apresentando também dificuldades de relacionamento com a irmã.

O processo foi reencaminhado pelo treinador para o departamento de psicologia. Neste primeiro caso apenas assisti a uma reunião de levantamento de necessidades e de abordagem à problemática dirigida pela Doutora CM, coordenadora do departamento de psicologia, na qual estive unicamente a Encarregada de Educação. A Doutora começou primeiramente por questionar a EE em que é que consistia a problemática referida, como esta detetou e como fez para a colmatar. Foi também questionada sobre o ambiente familiar e escolar em que o jovem estava inserido. Feito o levantamento de necessidades foi agendada uma consulta unicamente com o atleta na qual o mesmo não compareceu. Apesar do jovem não ter comparecido à consulta agendada após esta entrevista com a encarregada de educação foi definida uma proposta de intervenção que consistia na resolução dos problemas de comportamento deste, bem como na relação com a irmã. Estava programado como proposta de intervenção para ajudar a

EE: 1. Sessões individuais com o jovem para avaliação das dinâmicas familiares e do funcionamento psicológico, como por exemplo o desenho da família e o desenho da figura humana; 2. Sessões com a EE para avaliação das estratégias disciplinares utilizadas aquando dos momentos de dificuldade de gestão comportamental, para que assim se conseguisse de uma melhor forma intervir nesta problemática, como por exemplo trabalhar a comunicação da EE.

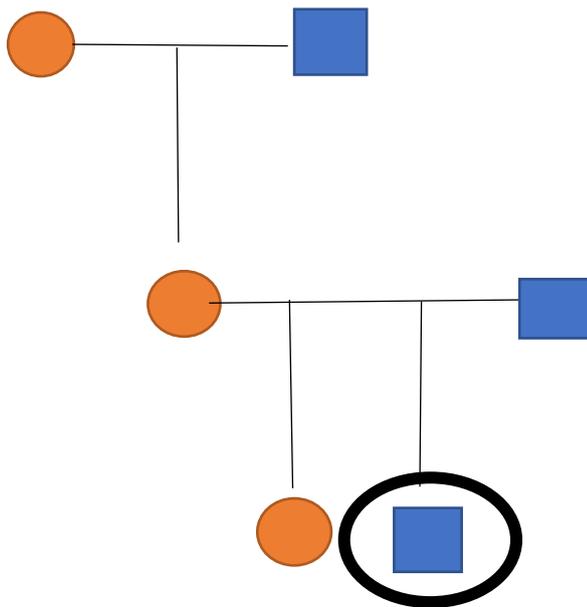


Figura 2: Genograma GF

Jovem HA

O motivo pela qual o atleta HA foi reencaminhado para o departamento de psicologia foi por este, segundo os treinadores e a encarregada de educação, ter pouca tolerância ao erro e à frustração.

O atleta HA tem 13 anos e frequentava o oitavo ano de escolaridade.

A reunião com a encarregada de educação foi dirigida por mim, na qual comecei primeiramente a analisar informações facultadas por esta e relacioná-las nas informações obtidas no âmbito familiar, em casa e na escola. Esta foi uma reunião de

levantamento de necessidades para perceber de que forma poderíamos ajudar o atleta nesta problemática.

Dado os dados que obtivemos acerca do atleta podemos concluir que este é acompanhado por uma psicóloga clínica desde os 8 anos de idade e por esse motivo não sendo eticamente profissional nem aconselhável para a recuperação do menor propunha que entrássemos em contato com a outra profissional de saúde, para encontrarmos estratégias de aconselhamento bem como realizar semanalmente relatórios específicos quanto ao atleta para entendermos que melhorias este apresenta no decorrer do acompanhamento.

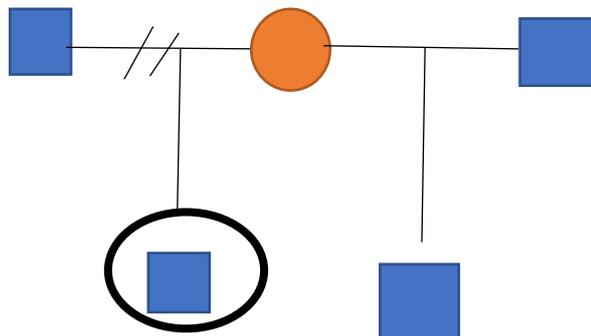


Figura 3. Genograma HA

3.1.6 Consultoria com os treinadores

No decorrer do estágio realizei também ações de consultoria direta com dois treinadores, ora prestando informação sobre atletas específicos, ora contribuindo com estratégias de intervenção aplicadas ao contexto desportivo, no sentido de auxiliar os treinadores a conseguir realizar uma gestão mais adequada das situações. A título de exemplo poderei referir que sugeri a um dos treinadores a adequar a sua comunicação à faixa etária em que o mesmo se encontrava a treinar, pois treinava diversas faixas etárias e utilizava a mesma comunicação verbal e não verbal com as diferentes equipas.

3.1.7 Formação bullying

Lisboa (2009) defende que a definição de *Bullying* consiste no fenómeno pelo qual uma criança ou um adolescente é consecutivamente alvo de um conjunto de atos agressivos, sendo estes realizados de forma direta ou indiretamente. O que distingue esse processo de outras formas de agressão é a repetição dos mesmos de forma sistemática.

Desta forma para apresentar e exemplificar esta problemática elaborei e realizei juntamente com a colega psicóloga estagiária da academia de futebol, uma formação sobre a temática o *bullying* intitulada “#Protege-te *bullying*” (Anexo IV) destinada à população de atletas da instituição visto que esta era uma das problemáticas desta. Depois de elaborada esta apresentação, a mesma foi apresentada primeiramente a todos os colegas psicólogos estagiários assim como às doutoras/coordenadores dos respetivos departamentos, de psicologia e pedagógico. Após a sua aprovação esta foi primeiramente apresentada aos atletas desta entidade, onde este mesmo estágio decorreu na qual os mesmos foram bastante participativos e colaboradores. Mais tarde esta formação foi também apresentada às escolas do Algarve, Madeira e Valadares visto que experienciavam também esta problemática. Os atletas, ao longo da formação, mostraram-se bastante entusiasmados com a mesma, foram participativos, colocando questões e chegaram até mesmo a partilhar histórias pessoais sobre esta mesma problemática. Com a elaboração e apresentação desta formação foi-me possível desenvolver a minha capacidade de comunicação perante o publico alvo, ao mesmo tempo denotei como a referida problemática pode afetar um grande número de pessoas nos diversos contextos nos quais estamos inseridos.

Por fim, uma das tarefas semanais deste estágio consistiu em redigir uma planificação e um relatório semanal: na planificação semanal eram colocadas as marcações das entrevistas/consultas/reuniões da semana e atividades a desenvolver na semana com a equipa na semana seguinte. Quanto ao relatório semanal este era relativo à semana transata e constava as seguintes informações: dificuldades, concretização do planeamento ou não, necessidades observadas, análise aos treinos e

jogos das diversas equipas que observei nessa semana. Neste relatório também era definido um objetivo da semana, descrevia e definia um objetivo para a semana de trabalho, aspetos a concretizar ou finalidades a atingir.

3.2 Departamento Pedagógico

A par do trabalho realizado no Departamento de Psicologia, surgiu o trabalho realizado para o Departamento Pedagógico, desenvolvendo assim trabalhos solicitados por parte da coordenação do mesmo, com vista a desenvolver conhecimentos para os atletas no que respeita ao meio ambiente, a geografia, a matemática, o mundo do desporto e a escola.

No departamento pedagógico as principais atividades que desenvolvi foram a sinalização e referenciamento de atletas para orientação e acompanhamento pedagógico e, de forma continuada, a elaboração de atividades de prevenção e divulgação.

Relativamente à sinalização e referenciamento de atletas, esta tarefa consiste em sinalizar e reencaminhar pedidos de acompanhamento pedagógico. Estes pedidos são efetuados pelos pais ou treinadores dos atletas, caso o mesmo apresente baixo rendimento escolar, comportamentos inadequados ou dificuldade na gestão de tempo entre a escola e os treinos. A minha função consistiu no preenchimento de formulário digital que refere os dados dos atletas e os motivos da respetiva solicitação para posteriormente dar seguimento ao processo para o devido departamento. Este departamento é constituído por uma coordenadora que, reunindo todos os dados fornecidos contacta os encarregados de educação para propor o devido acompanhamento do atleta.

No âmbito do meu estágio foram várias as sinalizações de atletas de diferentes idades, por mim realizadas. Contudo, não houve resposta por nenhum dos encarregados de educação, o que não permitiu a realização de nenhum acompanhamento individual a nível pedagógico ou psicopedagógico. Ainda assim mantive-me atenta aos comportamentos dos atletas sinalizados procurando saber junto dos treinadores informações sobre os atletas.

Relativamente as atividades de prevenção e divulgação para a comunidade desportiva, realizei diversas recolhas de informação e de material sobre determinados temas para contribuir para a elaboração da Magazine desta escola de futebol.

A Magazine é publicada mensalmente sendo que diferem os temas sempre que é publicada. Os temas eram baseados na recolha de informações sobre por exemplo sobre Geografia e Carnaval (Anexo V), Água e Compromisso (Anexo VI) e por fim Conquistas deste clube e respetiva Família (Anexo VII). Para além de material recolhido para a publicação da Magazine recolhi também material destinado à construção de algumas atividades temáticas mensais, como por exemplo a atividade “Quizz-Prevenção de incêndios” (Anexo VIII) sobre a temática meio ambiente destinada a crianças de 3 anos.

Por fim, a Doutora DF, solicitou uma reflexão crítica (Anexo IX) sobre um artigo de uma revista na qual foi possível refletir em como a situação pandémica na qual temos vindo a vivenciar afetou a rotina dos jovens e em como esta criou vários problemas no bom desenvolvimento dos mesmos.

Considero estas atividades importantes porque possibilitam o desenvolvimento das minhas capacidades de pesquisa e orientação de atividades que iam de encontro a cada faixa etária. No que remete aos atletas considero de igual modo as mesmas importantes porque lhes permite não só crescer enquanto atletas, mas também crescer como cidadão.

3.3. Atividades Transversais aos dois departamentos

3.3.1. Reuniões de Supervisão

Estas eram realizadas em formato online, num período de tempo sensivelmente de 15 em 15 dias, devido às restrições a que a fase pandémica de COVID-19 nos obrigou, sob a orientação da Professora Doutora Alexandra Serra. As mesmas permitiam o esclarecimento de dúvidas sobre o tipo de observação e intervenção a realizar na equipa destacada assim como em casos clínicos.

3.3.2. Reuniões de *STAFF* do local de estágio

Estas reuniões aconteciam mensalmente nas quais a ordem de trabalhos era essencialmente a logística da escola e feedback por parte dos treinadores das equipas ao coordenador técnico. As mesmas também serviam para os diversos departamentos tirarem feedback dos atletas com os treinadores ou vice-versa.

Reflexão Final

Foram vários os desafios com que me fui deparando neste percurso de estágio que estimularam a minha realização pessoal bem como profissional. O estágio promoveu-me uma capacidade de superação, a procura de ferramentas e aptidões que melhorassem o meu exercício na atividade tendo em conta que a adaptação ao contexto desportivo exige criatividade, responsabilidade e empenho.

Para alcançar bons resultados desportivos é necessário olhar para este processo como a soma do desenvolvimento de todas as partes envolvidas, ou seja, jogadores, treinadores, pais e organização. Cada intervenção no terreno requer rapidez de pensamento, audácia na procura de soluções e precisão na observação de tudo o que possa ser relevante para cada situação em particular. A minha capacidade de observação foi-se expandindo ao longo dos treinos/jogos. Com o passar do tempo, foi mais fácil alcançar e analisar os comportamentos dos atletas, assim como os treinadores, uma vez que o conhecimento que ia obtendo, permitia-me ir recolhendo aspetos que antes procurava e não conseguia analisar. Considero que a intervenção que realizei, mesmo tendo sido condicionada pela situação pandémica obtiveram resposta positiva ainda que em formato online.

As tarefas que me foram confiadas transportavam uma carga de responsabilização e comprometimento pessoal que por sua vez originou uma melhoria significativa das minhas competências a nível de relações interpessoais.

Em fase final de estágio é notório entender a alteração comportamental e respetivas ações por parte dos atletas: comportamentos menos adequados e

isolamento potencialmente resultante da ausência de convívio e contacto com os seus pares.

O isolamento, a falta de comunicação presencial e a impossibilidade de se confrontar com novas e diversas experiências interpessoais resultam em comportamentos de solidão não tendo os menores ainda capacidade emocional para gerir as consequências destes fatores. As relações entre pares e com adultos permitem o desenvolvimento social das crianças e jovens, dimensão essencial para o seu futuro, aliás para o futuro de todos nós. É necessário intervir nestas situações para evitar / prevenir consequências futuras no comportamento dos jovens atletas.

A coesão grupal é um fator fulcral para o desenvolvimento social das crianças e jovens, bem como para a cooperação Intra grupal e aprendizagens de entreajuda, de partilha e de empatia.

Em suma, com base nos elementos já referidos, é importante transmitir aos jovens atletas e a toda a estrutura técnica a importância do contato dos menores com os fatores naturais/externos bem como a respetiva importância no convívio com outras crianças de forma a estimular as relações vindouros resultados das ações do presente. As experiências que vivi ao longo deste estágio possibilitou não só o meu desenvolvimento profissional, mas também como ser humano.

“Mais importante que formar atletas, será formar bons cidadãos.”

Bibliografia

Araújo, D., & Serpa, S. (2004). Psicologia do desporto em Portugal: passado, presente e futuro. *Povos e Culturas*, (9), 359-374.

Dxxxx [DF] (2019). Retirado de https://www._____o-projeto

Fonseca, A. M. (2001). A psicologia do desporto e a “batalha da qualidade”. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 114-123.

Lisboa, C., de Lima Braga, L., & Ebert, G. (2009). O fenómeno bullying ou vitimização entre pares na atualidade: definições, formas de manifestação e possibilidades de intervenção. *Contextos Clínicos*, 2(1), 59-71.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2017). *Perfil dos psicólogos do desporto, exercício e performance*. <http://recursos.ordemdospsicologos.pt/>

Pinto, R. (2014). Desenvolver Competências Psicológicas para Potenciar a Performance dos Atletas na Natação.

Ravizza, K. (1988). Gaining entry with athletic personnel for season-long consulting. *The Sport Psychologist*, 2(3), 243-254.

Gomes, A. R. (2007). Liderança e gestão de equipas desportivas: Desenvolvimento de um guião de entrevista para treinadores.

Gomes, A. R., & Cruz, J. F. A. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens.

Santos, C. T. D. (2015). Motivação para prática esportiva e sua relação com características da personalidade em atletas de esportes olímpicos de combate.

Serpa, S. (2016). Psicologia do desporto. Retirado de http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Manuais/Graul/Graul-02_Psicologia.pdf.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2008). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício (4ª Ed). Porto Alegre: Artmed.

7. Anexos:

Anexo1: Entrevista dos atletas

Entrevista

- Nome:
- Idade:
- Data de nascimento:
- Ano de Escolaridade:
- Local de residência:
- Por quem é constituída a tua rede de suporte familiar?
- Que tipo de apoios tens recebido por esses membros?
- Algum desses membros tem um significado especial para ti? Será que me podes justificar?
- Quais as características que mais realças nessas pessoas?
- Há quanto tempo praticas desporto?
- Estiveste em mais alguma escola de futebol para além da Df? Se sim, qual?
- Tens alguma figura de referência na área no futebol? Quem e porquê?
- Tens um grupo de Amigos?
- Esse grupo de amigo é estável e próximo?
- Sentes-te satisfeito com o tipo de relação que tens com o teu grupo de amigos?
- Onde encontraste esse grupo de amigos?
- Que tipo de influência é que esse grupo de amigos exerce na tua vida pessoal e escolar?
- Esse grupo de amigos partilha os mesmos interesses ou têm características diferentes? Podes dar-me um exemplo?
- De que forma geras as tuas relações em termos da tua vida escolar e pessoal (família, amigos, professores vs. aulas, treinos, entre outros)?
- Ao longo do teu percurso escolar, provavelmente já encontraste situações de stress e "pressão" por parte dos pais, professores, amigos,

entre outros. Caso tenhas vivenciado algo do género, podes descrever-me como foi e como lidaste com isso?

Anexo 2. Entrevista aos Treinadores

IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

Idade: _____

Data da entrevista ____/____/____

Local _____

Tempo de duração da entrevista _____

(Início ____h ____min. / Final ____h ____min.)

FORMAÇÃO ACADÉMICA

1. Grau académico mais elevado:

1º ciclo ____ 2º ciclo ____ 3º ciclo ____ Ensino Secundário ____

Bacharelato ____ Licenciatura ____ mestrado ____ Doutoramento ____

Curso(s) de formação de treinador _____

2. Há quantos anos terminou o seu curso de formação de treinador? _____

SITUAÇÃO PROFISSIONAL e PERCURSO DESPORTIVO

1. Seleção / Clube atual _____

2. Desde _____

3. Experiência profissional (Anos) _____

Início da carreira _____

Percurso profissional (equipas e escalões que já treinou)

4. Principais títulos e classificações

I. Parte – Competências, princípios e "filosofia" do(a) treinador(a)

1. Olhando para a sua própria experiência, quais são as grandes competências ou características que deve ter para poder exercer esta função/profissão?

2. De acordo com a sua opinião ser bom treinador é um "dom" algo que se tem e com que se nasce ou resulta de uma aprendizagem?

3. Que tipo de princípios/valores são fundamentais para si enquanto treinador(a)?

II Parte – Estilos de liderança e estratégias de gestão da equipa

4. Como implementa as suas ideias/princípios? De-me alguns exemplos.

5. Como definiria o seu estilo de liderança e de que forma exerce o seu poder enquanto treinador(a) perante a equipa? Dê-me alguns exemplos.

III Parte – Indicadores de eficácia e sucesso profissional

6. Enquanto treinador(a), o que é para si ter sucesso?

7. Como avalia a sua eficácia enquanto treinador(a) e os resultados do seu trabalho? Utiliza algum tipo de indicador para analisar e avaliar a sua eficácia enquanto treinador(a)?

IV Parte – Condições de trabalho e relação com a organização desportiva

8. Que condições lhe são dadas para exercer as suas funções de treinador(a)? Ou seja, sente que possui as condições humanas, financeiras e materiais para exercer a sua função?

9. Até que ponto sente apoio da direção/administração ao seu trabalho?

DEPARTAMENTO PSICOLOGIA DRAGON FORCE – 2020/2021

10. Qual das duas áreas (condições facilitadoras e obstáculos) está mais presente atualmente na sua atividade profissional? Qual "pesa" mais?

V. Parte – Carreira e comprometimento profissional

11. Que razões o/a levaram a escolher esta profissão?

12. Atualmente, que razões o/a motivam a exercer esta profissão?

13. Se pudesse mudar alguma coisa do seu passado enquanto treinador(a), o que alteraria?

DEPARTAMENTO PSICOLOGIA DRAGON FORCE – 2020/2021

14. E para o futuro, há algo que gostaria de alterar ou melhorar?

Obrigado ☺

Anexo III – Plano de Intervenção

Problemáticas a serem trabalhadas:

- Motivação;
- Coesão Grupal;
- Concentração;
- Bullying.

1ª dinâmica - A BOLADO GUARDA

Objetivos específicos: Agilidade, rapidez. MATERIAL: Bola. LOCAL: Campo. Formação: círculo.

Organização: alunos em círculos um ao centro com a bola.

Execução: ao sinal, o que está no centro atira a bola para um do círculo que rapidamente deve colocar a bola no centro e sair ao seu encaixe. Se conseguir pegá-lo, passará ao centro e reiniciará o jogo. Correr apenas dentro do círculo.

Dinâmica de Autoeficácia

Objetivos:

- Atletas mais competentes na prática de tarefas sentirão mais confiança e menos ansiedade.
- É importante os jogadores perceberem as suas capacidades e o seu papel no grupo;

DEPARTAMENTO PSICOLOGIA DRAGON FORCE – 2020/2021

2ª atividade - "Os objetivos Semanais de um Dragão"

- É uma atividade teórico-prática e para ser realizada em casa e individualmente;
- Deverão entregar a atividade no final de cada semana de treino;
- Tem como intuito recolher informação sobre como se sentem sobre as suas capacidades/desempenho num registo individual;
- Passa por dar conhecimento aos atletas, que os treinadores terão acesso a estes comentários individuais, tendo em vista melhorar o desempenho de equipa (reconhecer os pontos fortes e fracos de cada um – melhor nível tático e técnico);
- Ao longo da semana, é importante lembrar para realizarem os objetivos da semana (por exemplo: final do treino).

Nome: _____

Data: _____

Qual foi o objetivo dos treinos desta semana?

Agora pensa sobre o objetivo da semana....

Treino	Semana:
Conseguiste atingir o objetivo? <u>Se sim</u> , Como?	
Qual foi o teu Ponto alto?	
Qual foi o teu Ponto baixo?	
Quais são as mudanças que queres fazer na próxima semana ...	

No início de cada semana de treino, não te esqueças de entregar à tua Psicóloga!

Boas reflexões

DEPARTAMENTO PSICOLOGIA DRAGON FORCE – 2020/2021

3ª atividade - “Eu sou...”

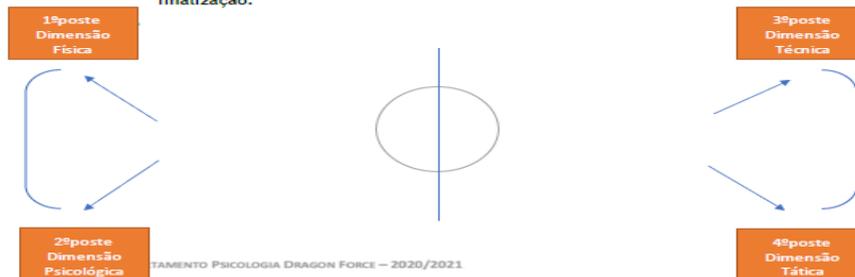
Utilizar duas balizas, sendo que cada poste corresponde a uma dimensão.

Essas mesmas dimensões consistem em:

- a) Dimensão Psicológica - ex. ansiedade, confiança, motivação....
 - b) Dimensão Física - ex. salta alto; ágil, rápido, coordenação, força, impulso
 - c) Dimensão técnica - ex. passe, cruzamento, remate ...
 - d) Dimensão tática - ex. organização, posição, onde me vejo a jogar melhor ou pior ...
- o Recorrer ao uso de 4 cartolinas diferentes, coladas nos postes.

Os atletas deverão ter 4 post it (previamente preenchidos em casa ou 15m prévios ao início do treino - com os seus nomes - facilitando a identificação; nome da dimensão e divisão entre qualidade e defeito referido) e colar na cartolina correspondente à dimensão em questão. Cada atleta deverá referir uma qualidade e um defeito (seu) ao nível de rendimento, em cada uma das dimensões;

- o Será uma dinâmica aliada com o registo de treino: exercício de finalização.



DEPARTAMENTO PSICOLOGIA DRAGON FORCE – 2020/2021

- o Perceber: O que acharam do exercício? Foi difícil?
- o Importante devolver aos atletas:

É muito mais fácil falarmos sobre os defeitos e qualidades dos outros, do que reconhecer sobre nós próprios;

E é importante reconhecermos e nos conhecermos a nós próprios, para assim conseguirmos melhorar ou até mesmo manter comportamentos.

4ª atividade - "Virtudes de campeão"

- o Aliar o treino com a dinâmica: Futvolei
- o Consiste em fazer grupos de 4, sendo que irão estar em duplas (pré-feitas);
- o É apenas permitido referir qualidades/virtudes aliadas as dimensões da dinâmica anterior;
- o Todos os atletas deverão no final do exercício ter dito uma qualidade sobre cada um dos elementos da equipa - essa mesma qualidade deverá ser dita ao treinador responsável pelo quadrado que se irão encontrar a realizar a atividade, e os mesmos devem apontar numa grelha pré-feita;

Reunir toda a informação no decorrer do treino e no final devolver:

- o Saber quais as características atribuídas a cada um dos atletas;
- o Dizer em voz alta qualidades, e a equipa deve dizer a quem acham que corresponde (maior número de votos);
- o No final questionar a cada atleta como se sentiu com aquela atribuição de qualidades (se concorda ou não); estimular conversação entre eles;
- o Perceber que é importante habituarmo-nos a dizer as virtudes, aceitar os defeitos e melhorar.

5ª atividade - "Perdidos por 100 perdidos por 1000"

- o Tem como objetivo motivar a confiança em equipa; cooperação entre eles; estabelecer de relações mais fortes entre eles....
- o Formam-se duplas e um atleta fecha os olhos e deve deixar-se ser guiado pelo outro - que deve estar com os olhos abertos;
- o Trazer um lenço/camisola/golas para uso próprio;
- o Contornar cones com bola (ou outra atividade que faça sentido para o treinador);
- o Depois o papel deve ser invertido;
- o Realizado 15m antes do treino ou depois.

6ª dinâmica: Dá bola aos teus sentimentos

Objetivo: Identificar as frustrações do dia/semana/mês.

Desenvolvimento: Em forma de penaltis, um de cada vez, o atleta teria que dizer à psicóloga algo que o esteja a preocupar ou alguma situação do dia que tenha corrido mal. Ao fim de dizer, teria de marcar o penalti.

7ª dinâmica: (trabalho de casa) Os meus desejos....

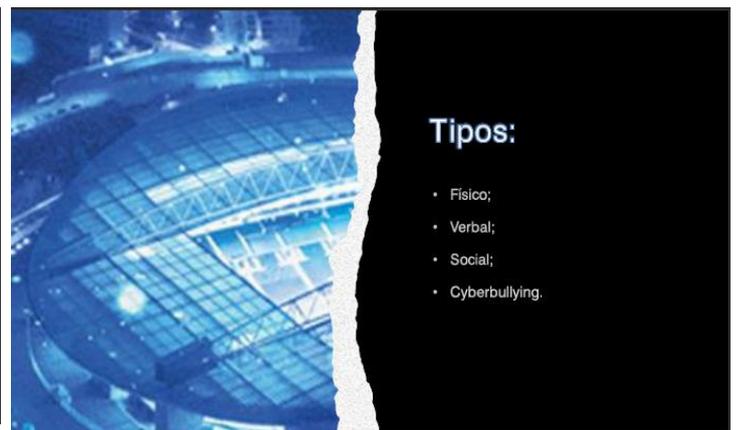
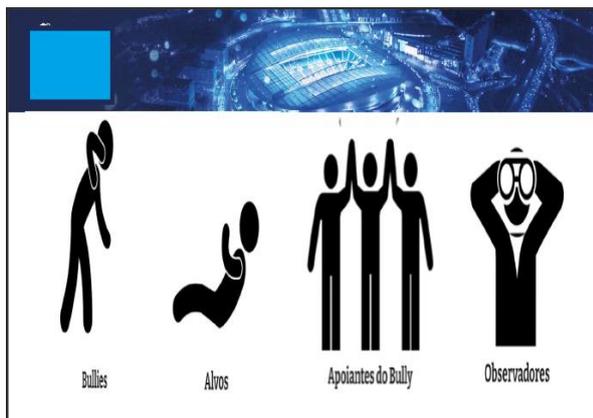
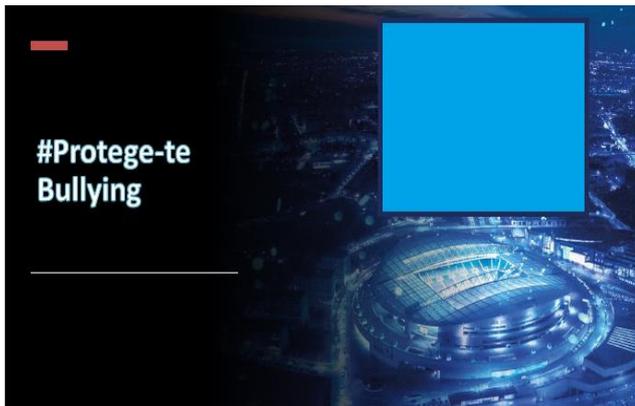
Objetivo: perceber as suas necessidades e situações que os estão a condicionar.

Desenvolvimento: Numa folha, escreveriam, caso quisessem mudar de vida e torná-la melhor, as primeiras cinco coisas que lhes vem à mente, mesmo sendo fantasias/ algo irrealizável. No treino seguinte, discussão acerca do mesmo.

1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
2	Atletas / Mister (0-5)	0/5	0/5	+ / -	0/5
3	[Redacted]				
4	[Redacted]				
5	[Redacted]				
6	[Redacted]				
7	[Redacted]				
8	[Redacted]				
9	[Redacted]				
10	[Redacted]				
11	[Redacted]				
12	[Redacted]				
13	[Redacted]				
14	[Redacted]				
15	[Redacted]				
16	[Redacted]				
17	[Redacted]				
18	[Redacted]				
19	[Redacted]				
20	[Redacted]				
21	[Redacted]				
22	[Redacted]				
23	[Redacted]				
24	[Redacted]				
25	[Redacted]				
26	[Redacted]				

Legenda:
 0- Fraco
 1- Não Satisfaz
 2- Satisfaz
 3- Bom
 4- Muito Bom
 5- Excelente

Anexo IV: Formação





Bullying Social:

- Deixar de fora dos trabalhos de grupo e/ou dos jogos;
- Inventar mentiras;
- Espalhar rumores, boatos ou comentários negativos ou humilhantes.



Consequências:

Físicas:

- Dificuldade em adormecer;
- Pesadelos frequentes;
- Perda de apetite;
- Dores de barriga, enjoos, tonturas;
- Dores de cabeça;
- Suores, batimento cardíaco acelerado



Cyberbullying:

- Espalhar informação falsa
- Assediar/perseguir
- Incomodar e/ou insultar através de SMS, e-mail, websites, chats, redes sociais.



Consequências:

Emocionais:	<ul style="list-style-type: none">• com medo;• desconfiadas;• rejeitadas;• humilhadas.
<ul style="list-style-type: none">• tristes;• isolamento;• inseguras;• ansiosas;	



Modo de atuação:



- Se és vítima de bullying por parte dos teus colegas ou treinador, o mais importante é teres iniciativa para resolver a situação.
- Fala com os teus pais, com o responsável do Clube ou com um adulto em quem confies, expõe a situação e permite ser ajudado para que o problema seja resolvido.
- Regista tudo o que aconteceu - quando, onde, quem estava, o que fizeram ou disseram. Este registo irá ajudar a explicar o que se passou.
- Pede ajuda ao adulto responsável, para que intervenha junto do clube.



Deves...:

- Quando saíres diz a alguém em quem confies onde vais e a que horas regressas;
- Procura andar na companhia de pessoas em quem confies;
- Se te deparares com o(s) agressor(es) responde com segurança, sem medo e sem violência;
- Se sentires que estás numa situação de perigo vai para um local onde te sintas seguro/a ou para um local onde estejam mais pessoas.

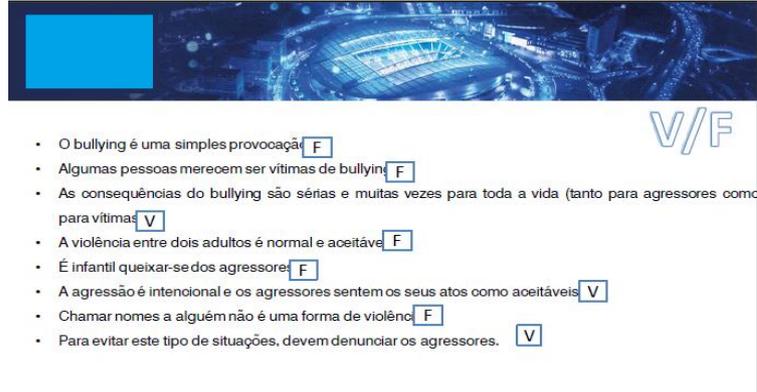


E se fosse contigo?



Questões:

- Se estivesse no lugar do menino de branco, o que farias?
- E se estivesse a assistir?
- O que retiram deste pequeno vídeo?



V/F

- O bullying é uma simples provocação. F
- Algumas pessoas merecem ser vítimas de bullying. F
- As consequências do bullying são sérias e muitas vezes para toda a vida (tanto para agressores como para vítimas). V
- A violência entre dois adultos é normal e aceitável. F
- É infantil queixar-se dos agressores. F
- A agressão é intencional e os agressores sentem os seus atos como aceitáveis. V
- Chamar nomes a alguém não é uma forma de violência. F
- Para evitar este tipo de situações, devem denunciar os agressores. V



Linhas de apoio:

 Apelo à Vítima	 Ligação. Não ligamos.		
☎ 116006	☎ 213544545	☎ 239484020	☎ 228323535



-  Não tem graça!
-  Não é uma brincadeira
-  Não foi sem querer
-  NÃO TE CALES!

Anexo V – Geografia e Carnaval

- Portugal

- ✓ O português é o idioma oficial em 9 países;
- ✓ Em 1755, Lisboa quase foi destruída por um terramoto, seguido de um tsunami 40 minutos depois;
- ✓ A livraria mais antiga do mundo está em Lisboa;
- ✓ Mais de metade da cortiça do mundo vem de Portugal;
- ✓ Portugal tornou-se o sexto país da Europa a legalizar o casamento entre pessoas do mesmo sexo em 2010;
- ✓ Portugal tem o seu próprio género musical, o Fado.

- Brasil

- ✓ O Brasil produz mais de um terço de café de todo o Mundo;
- ✓ A árvore mais antiga e mais conhecida no Brasil nasceu cerca de 1.000 anos antes de Cristo;
- ✓ Em São Paulo, moram mais de 600 mil japoneses;
- ✓ O Brasil foi colónia de Portugal;



- ✓ Conhecido pelos seus grandiosos desfiles de carnaval;

- ✓ De todos os países do mundo, o Brasil é o único que disputou todas as competições, desde a primeira em 1930. A seleção é a maior campeã de todas, possui cinco títulos adquiridos em 1958, 1962, 1970, 1994 e 2002.

- **Senegal**

- ✓ O maior feito do Senegal no futebol foi ter chegado aos quartos de final na Copa do Mundo em 2002. Na primeira fase, a equipa bateu inclusive a França na estreia.
- ✓ Localizado no ponto mais ocidental do continente africano, o Senegal foi batizado com esse nome em virtude do rio Senegal.
- ✓ O Senegal é formado por uma grande variedade de grupos étnicos: wolof, fulani, jola, mandingo... O grupo predominante é o wolof, que representa 43% da população.
- ✓ Entre as cidades mais populosas estão Dakar, Pikini, Thiés Nones e Saint-Louis.
- ✓ A região metropolitana de Dakar, a capital, concentra mais de 10% dos senegaleses.

- **Espanha**

- ✓ A Espanha tem 44 lugares classificados pela Unesco como Patrimônio da Humanidade, ficando atrás só da Itália e da China.
- ✓ O espanhol é o segundo idioma mais falado do mundo, atrás apenas do chinês (e dialetos). No entanto, na Espanha, além do espanhol, há outras três línguas oficiais: o catalão, o galego e o euskera (basco).
- ✓ A pintura rupestre mais antiga do mundo está em Espanha, na região de Cantábria, e tem 40.800 anos.
- ✓ O "Chupa Chups" foi criado em Espanha, Daí foi quem criou o logo da marca
- ✓ A Espanha é o único país do mundo que tem um hino sem letra
- ✓ A Espanha, junto com o Reino Unido e a França, é o país com maior consumo de cocaína e cannabis da União Europeia.



- ✓ Realiza-se um dos maiores carnavais do mundo.

- **Nigéria**

- ✓ A Nigéria é o país mais populoso da África;
- ✓ A cidade mais populosa e principal centro financeiro do país é Lagos, com quase 8 milhões de habitantes.
- ✓ Lagos é a segunda maior cidade da África, atrás somente da cidade egípcia do Cairo.
- ✓ A homossexualidade é proibida na Nigéria;

- ✓ É a terceira maior indústria cinematográfica do mundo, só fica atrás da norte-americana Hollywood e da indiana Bollywood.
- ✓ As principais línguas faladas na Nigéria são o hauçá, o igbo, o yorubá e o edo. O idioma oficial do país, no entanto, é o inglês.

- **Congo**

- ✓ A República Democrática do Congo é um país jovem, cuja independência foi conquistada no início dos anos 1960.
- ✓ Localizada no centro da África, a República Democrática do Congo é em grande parte coberta por uma imensa floresta tropical.
- ✓ O país foi oficialmente chamado de Zaire até o final dos anos 90.
- ✓ A população é bastante heterogênea, formada por mais de 250 grupos étnicos.
- ✓ Uma vez que o francês é a língua oficial, a República Democrática do Congo é o maior país francófono do mundo.
- ✓ A expectativa de vida é bastante baixa: 46 anos. Mais de 75% da população é subnutrida.
- ✓ A manifestação cultural mais comum no país são as estátuas esculpidas em madeira.

- **Guiné**

- ✓ a pequena Guiné-Bissau é reconhecida pelos seus recursos naturais que incluem arquipélagos, parques nacionais e belas praias;
- ✓ a capital do país é conhecida pelas suas festas e fortes tradições culturais, em que o patrimônio histórico reflete bem a herança da colonização portuguesa;
- ✓ possui uma herança cultural bastante rica e diversificada que varia de etnia para etnia: diferenças linguísticas, danças, expressões

artísticas, tradições musicais, manifestações culturais e até profissões;

- ✓ a música popular tradicional na região é o gumbé;
- ✓ o clima é tropical e só há duas estações no ano: a quente e a da época das chuvas;
- ✓ provérbio da Guiné: Un son mon ka ta toka palmu (uma mão sozinha não bate palmas).

- França

- ✓ A França é o destino turístico mais popular do mundo: mais de 82.000 pessoas visitam o país todos os anos.
- ✓ O País é conhecido como "o hexágono", por causa do formato de seu território, e é o maior da Europa, com 551.000 quilômetros quadrados.
- ✓ "Liberdade, Igualdade, Fraternidade" (*Liberté, Égalité, Fraternité*) é o lema nacional da França, criado na época da Revolução (1789-1799) e acrescentado às constituições de 1946 e 1958.
- ✓ Na França, em casos excepcionais, é permitido por lei casar com alguém morto, desde que possa provar que a pessoa tinha intenção de se casar com você quando vivo.
- ✓ O primeiro transplante de coração artificial e o primeiro transplante de rosto do mundo aconteceram na França.
- ✓ Há mais de 100 pianos espalhados por estações de comboios na França.

- Colômbia

- ✓ O nome Colômbia significa Terra de Cristóvão Colombo;
- ✓ "No passa nada", "tranquilo", são expressões que se ouve a toda a hora na Colômbia;
- ✓ É um país onde predomina o Narcotráfico;

- ✓ O país concentra a terceira maior população da América Latina, perdendo apenas para o Brasil e o México.
- ✓ Bogotá (capital da Colômbia) tem a quarta maior população da América Latina, perdendo para São Paulo, Buenos Aires e Rio de Janeiro.
- ✓ O carnaval na Colômbia misturou-se com a celebração de libertação dos escravos e também com os festivais católicos e liturgias indígenas.



- Sérvia

- A Sérvia já passou por várias guerras durante a sua história, e até hoje os sérvios falam disso com muita tristeza, já que essas guerras refletem muito no presente do país.
- No parque Kalamegdan, um dos principais pontos turísticos de Belgrado, é possível conhecer o "forte de Belgrado" e alguns esconderijos subterrâneos.
- Beograd significa "cidade branca" e esse nome foi dado pelos celtas, um dos primeiros povos que viveram na cidade.
- Os sérvios são apaixonados pelo desporto e existe uma rivalidade enorme entre as duas principais equipas de Belgrado. Em dias de

clássico a cidade pára e não é muito difícil desenrolar confusão nos estádios.

➤ A Sérvia é um país pobre e a sua moeda é muito desvalorizada em relação ao euro.

- **Mali**

➤ O Mali é um país sem saída para o mar, situado na África Ocidental, a sudoeste da Argélia.

➤ Aproximadamente 90% dos malienses são muçulmanos e a maioria destes são sunitas.

➤ Mali tem tradições musicais derivam de griots (ou Djeli), conhecida como "Guardiões da Memória", exercendo a função de transmitir a história de seu país.

- **Irão**

➤ O povo iraniano é o povo mais hospitaleiro do mundo;

➤ Um dos grandes centros de cirurgia plástica no mundo.;

➤ O consumo de álcool é proibido;

➤ As refeições são feitas no chão;

➤ É comum não pagar pelo que se compra.

- **México**

➤ A constituição vigente promulgada em 1917 estabelece que o nome oficial é Estados Unidos Mexicanos

➤ O nome real do primeiro presidente do México é José Miguel Fernández Guadalupe Victoria. José Miguel Fernandez mudou o seu sobrenome para Guadalupe Victoria em homenagem à Virgem de Guadalupe e a vitória na luta pela independência.

➤ O México é o maior consumidor per capita de Coca Cola no mundo e o país com a maior taxa de obesidade no mundo, de acordo com um relatório da ONU.

➤ A Cidade do México é a cidade que mais consome água potável no mundo.

➤ A Basílica de Nossa Senhora de Guadalupe é considerada o segundo santuário católico mais visitado do mundo, recebendo mais de 20 milhões de fiéis por ano.

➤ O Carnaval de Veracruz reúne desfile de carros alegóricos, rituais de queima do mau humor, festas na rua e coroação dos reis do carnaval.



Anexo VI – Água e Compromisso

Lagoa das Sete Cidades:

- A Lagoa das Sete Cidades, também conhecida como a Caldeira das Sete Cidades, está localizada na Ilha de São Miguel, nos Açores.
- A Lagoa das Sete Cidades é um lago de água doce e o maior dos Açores, ocupando uma área de aproximadamente 4,3 quilómetros e com uma profundidade de cerca de 33 metros.
- Este ponto turístico natural foi formado na cratera de um vulcão;
- A lagoa é uma só, mas por ter duas cores diferentes deram-lhes o nome de Lagoa Verde e Lagoa Azul, ambas se juntam e formam uma das paisagens mais incríveis da ilha.
- A Lagoa das Sete Cidades foi considerada uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal e é uma paisagem protegida;
- O dia ideal para fazer um tour pelas Sete Cidades: dia com céu aberto e boa luz, pois desta maneira será possível apreciar bem a sua paisagem e perceber melhor os tons distintos das duas lagoas;
- O centro da localidade das Sete Cidades é muito interessante e possui casas típicas, uma igreja de estilo neo-gótico e alguns mirantes para apreciar a vista deslumbrante da Lagoa.

- Lenda:

A mais conhecida e romântica é a da princesa Antília que tentou viver um amor proibido. Assim como nos contos de fadas, existia um reino no local onde hoje está localizada a freguesia das Sete Cidades, e lá viviam a princesa Antília, que tinha lindos olhos azuis, e a sua família. Num dia normal de passeio pela região, a Princesa dos olhos azuis encontra-se com um Pastor de ovelhas de lindos olhos verdes, e foi amor à primeira vista.

Após esse primeiro encontro, os dois apaixonados encontravam-se sempre no mesmo local, à beira de um lago. O problema é que o Rei desejava que a

sua filha casasse com um Príncipe do reino vizinho e jamais permitiria que a sua filha casasse com uma pessoa de poucas posses. Assim que descobriu os encontros escondidos, o Rei proibiu a Princesa de se encontrar com o pastor e de prosseguir com aquele amor. Muito triste e desesperada a Princesa Antília pediu um último encontro com o seu amor de olhos verdes, e assim aconteceu.

Anexo VII – Conquitas

SuperTaça Europeia

- A final decorreu em Portugal na cidade do Porto a 13 de janeiro de 1987;
- Em pleno estádio das Antas, os [redacted] juntaram a Supertaça à Taça dos Campeões Europeus de 1986/87, após baterem o Ajax por 1-0, repetindo o resultado do jogo da primeira mão;
- António Sousa assinou o tento solitário do encontro na Cidade Invicta, após ter aproveitado um mau alívio da defesa holandesa;
- **Plantel da final:** Mlynarczyk, João Pinto, Lima Pereira, Geraldão e Inácio; Bandeirinha (Semedo, 83), André, Jaime Magalhães e Sousa; Fernando Gomes (Jorge Plácido, 68) e Rui Barros.



- O FC Porto é a única equipa portuguesa que conta com uma Supertaça Europeia no palmarés;
- O FC Porto sagrou-se campeão europeu com Artur Jorge, mas foi com o croata Tomislav Ivic que conquistou a Supertaça Europeia.

- «Tínhamos uma mentalidade forte e a qualidade também imperava. Sabíamos daquilo que podíamos fazer, sempre com o máximo respeito pelo adversário. E, apesar de por vezes sentirmos que o adversário era superior, com a nossa maturidade, forma de estar e presença enquanto grupo, conseguimos ultrapassar essas situações», afirmou o autor do único golo da final numa entrevista.
- **Curiosidades da cidade do Porto:**
 1. Para além de leal, a cidade do Porto recebeu o epíteto de «Invicta», uma atribuição dada pela rainha D. Maria II (filha de D. Pedro IV), fruto da entrega, dedicação e coragem dos habitantes desta cidade;
 2. É um produto que leva o nome da cidade e é um dos negócios em que os portugueses têm conquistado mais sucesso internacional. O vinho do Porto é um produto que tem várias marcas associadas que acumularam conhecimentos, passados de geração em geração;
 3. O [] foi o primeiro estádio europeu a conseguir, por parte da Comissão Europeia, a certificação "GreenLight", prémio concedido fruto do uso racional e eficaz da energia;
 4. Os portuenses são chamados de tripeiros, pois estão ligados a um acontecimento histórico importante. Decorria o ano de 1415, quando os habitantes da cidade do Porto doaram, generosamente, toda a carne que possuíam à armada que partiu para conquistar Ceuta. Em sua posse, para comer, restaram apenas as vísceras. A sua criatividade superou as adversidades e com isso conseguiram criar as "tripas à moda do Porto", um prato delicioso e que se tornou um símbolo da cidade.

Anexo VIII – Quizz – Prevenção de Incêndios



1- O que fazer em caso de Incendio?

- a) Devo esconder-me
- b) Devo sair e pedir ajuda
- c) Devo manter-me no local



2- Em caso de Incendio devo usar:

- a) Escadas;
- b) Elevador;
- c) Sair pela janela.



3- Em caso de Incendio na floresta, deves:

- a) Ficar junto dos teus pais;
- b) Fugir sozinho;
- c) Esconder.



4- Devo brincar com o fogão de casa?

- a) Sim
- b) Às vezes
- c) Nunca



5- Como sabemos que está a existir um Incêndio?

- a) Cheiro e Visão;
- b) Som;
- c) Sabor.



Recomendações:



- Nunca deixar as bocas dos fogões ligados



- Nunca desligues os equipamentos pelo fio, utiliza o botão de energia para cortar o fluxo e só então removes o fio da tomada



- Não deitar lixo para o chão

Anexo IX – Reflexão Crítica

Reflexão Crítica à entrevista produzida pelo Prof. Carlos Neto, ao jornal "Ilimitável"

"As crianças aprendem em conjunto, cooperando, em grupo."

Esta foi uma, das muitas, citações proferidas na entrevista supracitada, que se adequa ao contexto de grupo na qual nos encontramos inseridos -

Estamos perante, talvez, uma das maiores pandemias de saúde pública, com repercussões sérias, tanto económicas, como sociais, que retirou a todos nós, mas essencialmente às crianças e jovens, o poder da liberdade e comunicação espontâneas, presenciais e nos contextos habituais de vida, obrigando todos, pais, professores, treinadores e inclusive os menores a adaptarem-se a um novo estilo de vida.

"O corpo mais do que a soma das partes, do que pernas que saltam, e pés que caminham, mas forma de existir no mundo (...)". Nesta citação Carlos Neto enfatiza como o corpo é um instrumento essencial para a comunicação com tudo o que nos rodeia.

Na minha perspetiva, a necessidade de as crianças brincarem é cada vez mais desvalorizada, tendo sido gradualmente substituída por todas as tecnologias de fácil acesso que existem. Este recurso, que muitas das vezes não é limitado ou supervisionado, tornou-se já parte integrante das rotinas. A necessidade de brincar não passa apenas pelo contacto com os brinquedos ou jogos interativos, mas também pela atividade física, pelo desporto e pelo contacto humano, que permite a evolução do sistema cognitivo e a sua estimulação.

A estimulação auditiva é importante no dia a dia, tanto para o que as crianças e os jovens captam nas aulas e noutras atividades como os nos treinos desportivos, como na comunicação com os outros. A interação presencial é essencial para a exploração que as crianças e os jovens fazem do mundo, dos outros que os rodeiam e de si próprios.

Tem sido possível perceber a mudança atitudinal e comportamental dos atletas desde que os treinos passaram somente a ser online. Cada vez mais estes apresentam posturas "mecanizadas", às vezes comportamentos menos adequados, potencialmente resultantes da ausência de convívio e contacto com os seus pares. O isolamento, a falta de comunicação presencial e a impossibilidade de se confrontar com novas e diversas experiências interpessoais. As relações entre pares e com adultos permitem o desenvolvimento social das crianças e jovens, dimensão essencial para o seu futuro, aliás para o futuro de todos nós. É necessário intervir nestas situações para evitar / prevenir consequências futuras no comportamento dos jovens atletas.

A pandemia veio provocar alterações comportamentais significativas e excesso de sedentarismo, essencialmente a partir dos 15 anos, segundo o Prof. Carlos Neto. A emergência de estados depressivos e ansiosos e, mesmo de dependência, nomeadamente digital são também fatores resultantes desta nova realidade. Não nos podemos esquecer que estes fatores sempre existiram, no entanto, agora com mais visibilidade tendo em conta a forma como os jovens abraçaram a cultura digital, perdendo a noção de tudo que acontece no mundo externo.

Desde o início da pandemia COVID-19, os espaços verdes tornaram-se locais cada vez mais apreciados e explorados para a prática de exercício. A acumulação de energia que os jovens fazem em resultado das horas excessivas passadas em frente de um écran poderia e deveria ser canalizada em atividades

q

naqueles espaços. Talvez esta opção seja uma alternativa para o desconfinamento dos atletas e as suas famílias em detrimentos de estar em casa ou noutros recintos fechados. Lamentavelmente, algumas vezes as famílias lutam com dificuldades que não lhes permitem pensar na natureza e nos espaços verdes, como um recurso de entretenimento familiar, com jogos, atividades lúdicas e grupais que exercitam a mente e o corpo, permitindo a socialização intrafamiliar.

É importante serem implementadas medidas não só a nível familiar, mas também a nível escolar, como proferido pelo Prof. Carlos Neto: *“Precisamos de políticas audazes para que as crianças possam brincar e serem ativas nas primeiras idades porque isso é essencial para crescerem saudáveis e terem um estilo de vida ativo ao longo da vida”*. Também a poderia ter um papel importante na intervenção com os seus atletas nesta fase pós-pandemia. Além dos treinos semanais, dada as poucas horas que o mesmo tem para estes, seria importante implementar outro tipo de atividades que permitam explorar outras dimensões nos jovens, quer desportivas, quer socio emocionais e interpessoais, como *peddy-papers*, dinâmicas de pequeno grupo e jogos. Naturalmente, assegurar o cumprimento as medidas de segurança seria uma preocupação, mas também uma potencial aprendizagem. A coesão grupal é um fator fulcral para o desenvolvimento social das crianças e jovens, bem como para a cooperação intragrupal e aprendizagens de entreajuda, de partilha e de empatia.

Em suma, após análise à entrevista do Prof. Carlos Neto, é importante dar a conhecer aos jovens atletas e inclusive aos seus pais, a importância do contacto com a natureza, de estar em grupo, de conviver e de brincar, pois estamos a formar futuros adultos, sendo os seus comportamentos vindouros resultado das ações do presente.

“Mais importante que formar atletas, será formar bons cidadãos.”