



Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida

– Ensino, Investigação e Intervenção



Editores

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

REDESPP

Rede de Escolas com Formação em Desporto
do Ensino Superior Politécnico Público

2020



Ficha Técnica

Título: Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida – Ensino, Investigação e Intervenção

Editores: Abel Figueiredo, José Rodrigues, Luis Murta, Pedro Bezerra, Sérgio Damásio, Teresa Figueiredo, Teresa Fonseca.

Edição: REDESPP e Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação de Viseu

Produção Gráfica: Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação de Viseu

Design gráfico, layout e capa: Abel Figueiredo

Paginação: Carlos Vasconcelos

ISBN: 978-989-54743-4-9

DOI: <https://doi.org/10.34633/978-989-54743-4-9>

Edição: dezembro de 2020

Publicação: janeiro de 2021

Índice

	Pág.
Introdução	5
Desporto e qualidade de vida – um desafio pedagógico	6
Capítulo 1- Atividade Física, Bem-estar e Saúde	16
1.1. Fatores influenciadores na escolha de treino personalizado – Estudo realizado em Viseu	17
1.2. Gente em Movimento: Programa de Atividade Física Sénior do Concelho de Serpa	25
1.3. Atividade física, morfologia, maturidade, adesão à dieta Mediterrânica, aptidão física, estatuto socioeconómico e desempenho académico em alunos dos 8 aos 16 anos do Agrupamento de Escolas de Laranjeiras	34
1.4. Importância atribuída no fitness: perceção dos praticantes de acordo com o género	48
1.5. Alimentação, estilos de vida, prática desportiva, composição corporal e competência motora em crianças do ensino Pré-escolar e 1.º CEB (FORMIGA - Montemor-o-Velho).	55
1.6. Projeto “Aqui, Nós fazemos assim” da Associação de Profissionais de Educação física de Castelo	63
1.7. Impacto do exercício em adolescentes obesos: Estudo de intervenção	67
1.8. Prevalência da asma em adolescentes nos Concelhos de Paços de Ferreira, Paredes e Penafiel	75
1.9. Plataforma interativa interdisciplinar para a promoção de comportamentos saudáveis, e prevenção do sedentarismo e da obesidade (teenpower)	83
Capítulo 2 – Educação Física e Desporto na escola	92
2.1. Influência do treino concorrente na melhoria capacidade aeróbia em raparigas pré-pubertárias	93
2.2. O Desenvolvimento Profissional e a Formação Contínua de Professores de Educação Física	99
2.3. BRIDGE: Promoção de Jogos e Desportos Tradicionais Europeus, uma PONTE para o Diálogo Intercultural. Estágio de desenvolvimento na realidade Portuguesa	107

2.4. O Diálogo Intercultural no jogo do Beto de Serpins – Expressões emocionais de Bem-estar/Mal-estar/Ambivalência relacional em estudantes do ensino básico português	114
2.5. A capoeira na Escola	123
2.6. No microcosmo dos Insetos a experiência da cooperatividade	128
Capítulo 3 – Formação para as Profissões e Desporto	133
3.1. Formação em desporto no contexto Turístico: “Espelho, espelho meu, o que aprendi eu?”	134
3.2. Formação de profissionais em Desporto Adaptado	142
Capítulo 4 - Desporto, Lazer e Turismo	153
4.1. Estudo observacional entre praticantes na modalidade de ultimate Frisbee relativamente à avaliação do espírito desportivo através da folha do SOTG (SPIRIT OF THE GAME). Diferenças entre Genero e experiência	154
4.2. Qualidade dos serviços das empresas de turismo ativo em Portugal	169
Capítulo 5 - Treino Desportivo	178
5.1. Multidimensionalidade e Fatores de Treino Desportivo - Desafios na Formação de Treinadores em Desporto	179
5.2. Perfil dos treinadores de jovens futebolistas na região de Beja.	209
5.3. A relação ponto-erro e pontos de transição no Voleibol em Portugal: análise, comparação e aplicações práticas no treino.	220
5.4. O bem-estar dos atletas e o treino de competências para a vida na formação dos treinadores	227
Capítulo 6- Gestão de Desporto	233
6.1. Promoção da Atividade Física em instalações desportivas naturais – estudo realizado na cidade de Viseu	234
6.2. Desenvolvimento do desporto: análise e comparação das propostas das diferentes forças políticas às eleições autárquicas em 2017 ao nível da NUT 2 – zona centro	243

3.2. Formação de profissionais em desporto adaptado

Pedro Pires^{1,2}, Helena Mesquita^{2,6}, Sergio Ibáñez^{4,5}, João Serrano^{2,3}, Marco Batista^{2,3} & João Petrica^{2,3}

¹ *Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Castelo Branco, Portugal*

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

³ *SHERU (Sport, Health & Exercise Research Unit)*

⁴ *Universidad de Extremadura - Facultad de Ciencias del Deporte*

⁵ *GOERD (Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo)*

⁶ *CICS.NOVA (Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais) / SHERU (Sport, Health & Exercise Research Unit)*

Introdução

O Desporto Adaptado engloba todas as modalidades desportivas que se adaptam a um grupo de pessoas com algum tipo de incapacidade ou condição especial, consistindo em experiências desportivas que foram modificadas para irem ao encontro das necessidades de cada indivíduo (Dias, 2007). Tal como refere Marques (1997), o Desporto Adaptado carrega em si um potencial de inclusão social, contrariando as práticas de desvantagem, permitindo assim ultrapassar barreiras restritivas ou impeditivas da sociedade.

O desporto é uma atividade que obedece a uma estrutura perfeitamente definida por regras e dimensões técnicas e táticas, onde os técnicos têm um papel fundamental sobre os desportistas, uma vez que são considerados por estes como líderes e especialistas (Conroy & Coatsworth, 2006). Neste sentido, o profissional de desporto tem como função otimizar e maximizar as potencialidades da equipa ou do desportista, o que requer constantes tomadas de decisões sobre uma vasta multiplicidade de aspetos e fatores (Cushion, Armour & Jones, 2003).

Os estudos realizados sobre a formação nesta função têm-se tornado um aliado importante na disseminação de conhecimentos, nomeadamente sobre os saberes necessários que os técnicos devem obter para exercer eficazmente o cargo (Cushion et al, 2003).

No caso dos profissionais que intervêm na área do Desporto Adaptado estes conhecimentos tornam-se também essenciais, porém é fundamental serem

considerados aspetos contextuais como: acessibilidades das instalações, adequação dos meios de transporte, montagem e manuseamento do material, entre outros. Desta forma os fatores anteriormente expostos não podem ser menosprezados. Estas premissas são fulcrais para que o técnico de desporto adaptado (DA) consiga adaptar o processo e programa de treino, adequando ao grau de funcionalidade dos seus desportistas (MacDonald, Beck, Erickson & Cotê, 2015).

Neste contexto, e apesar de ser consensual que a prática de Desporto Adaptado contribui para aumentar a qualidade de vida das pessoas com deficiência (Chen, 2012; Safania & Mokhtari, 2012; Tomasone, Wesch, Ginis & Noreau, 2013), em Portugal a prática desportiva regular é muito escassa, situa-se apenas em 0,4% para esta franja da população (Saraiva, Almeida, Oliveira, Fernandes & Cruz Santos, 2013). Alguns estudos de panorama internacional, apresentam causas para esta situação nomeadamente, barreiras arquitetónicas, falta de informação, dificuldades de transporte, ausência de equipamentos específicos, falta de apoio familiar, entre outros fatores que impedem o desenvolvimento da atividade desportiva para pessoas com condição de deficiência (Bragaruet al., 2013; Jaarsma, Dijkstra, Geertzen & Dekker, 2014; Schijndel-Speet, Evenhuis, Wijck, Empelen & Echteld, 2014).

Contexto e Formação do Instituto Politécnico de Castelo Branco- Escola Superior de Educação (IPCB-ESE)

De forma a solucionar a escassez de formação em desporto adaptado, o IPCB-ESE apresenta um plano de estudo no curso de Desporto e Atividade Física que se encontra enquadrado com o anteriormente exposto.

Neste contexto, os estudantes no final do 1º ano optam por efetuar uma de duas especializações (minor): Desporto para pessoas com deficiência e Atividade Física para Crianças e Idosos. Para os que optam pela primeira vertente, no 2ºano têm unidades curriculares (UC) com um corpo de cariz teórico e teórico-prático no 1º semestre (Atividade motora adaptada; Necessidades Educativas Especiais) e no 2º semestre inicia-se uma componente mais prática, onde são ministradas as unidades curriculares de: Desportos Adaptados e Didática das Atividades Físicas Adaptadas. No 3º e

último ano de curso os estudantes frequentam em ambos os semestres as UC de Projetos e Intervenção Prática I e II, onde têm a oportunidade de realizarem estágios e organizarem eventos lúdicos ou desportivos para populações com condição de deficiência.

Este artigo refere-se à UC de Desportos Adaptados, tendo como objetivo demonstrar o funcionamento e dinamização da mesma.

Metodologia

A utilização da metodologia deve encontrar-se contextualizada com a problemática referida, bem como o objetivo que pretendemos do estudo. Neste sentido, a ficha dos conteúdos programáticos serve como base para a explicação, estruturação e compreensão do modo como se formam profissionais em Desporto Adaptado no Instituto Politécnico de Castelo Branco- Escola Superior de Educação.

Ficha da Unidade Curricular

Objetivos e competências

Objetivos de ensino

- Conhecer a terminologia e conceitos fundamentais comuns às diferentes áreas do conhecimento dos Desportos Adaptados;
- Conhecer a origem, evolução e as questões relacionadas com os Desportos Adaptados;
- Conhecer os modelos de organização do Desporto Adaptado (nacionais e internacionais).
- Saber identificar os desportos constituintes do Programa Paralímpico e suas principais características.

Competências

- Domina os conhecimentos relativos aos conteúdos da UC de Desportos Adaptados;

- Responde às necessidades dos praticantes de desportos adaptados, planificando e desenvolvendo programas individualizados adequadamente;
- Valoriza e respeita a diversidade de pessoas, quaisquer que sejam as condições ou características perante a prática desportiva;
- Trabalha em equipa com o objetivo de colaborar e cooperar com outros para promover a melhor resposta na área dos desportos adaptados;
- Realiza trabalhos ou outras tarefas individuais ou em grupo que venham a ser definidas.

Contéudos programáticos

Introdução ao estudo do Desporto Adaptado

- Terminologia em Desporto Adaptado
- Classificação das Deficiências
- Perfil e formação do licenciado em Desporto e Atividade Física para intervir na área da deficiência
- Evolução histórica do desporto para pessoas deficientes
- Benefícios da Atividade Física/Desportiva
- Formas de fomentar a prática desportiva

Modelos de organização do Desporto Adaptado

- Organização do desporto para deficientes em Portugal
- Estruturas governamentais e não governamentais que intervêm na área do desporto adaptado

A Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes

- O Comité Paralímpico
- Organização do desporto adaptado a nível internacional (IPC)
- Evolução do Movimento Paralímpico e suas relações com o COI
- Programa Paralímpico
- Atividades desportivas integradas na vertente de competição

- Classificação desportiva e sua importância
- Desportos Paralímpicos de verão
- Desportos Paralímpicos de Inverno

Metodologias de Ensino

As metodologias de ensino estão em coerência com os objetivos da unidade curricular, dado que, devido à diversidade metodológica, os estudantes serão alvo de abordagens diversificadas e enriquecedoras, que possibilitarão a aquisição das competências previstas, atingindo os objetivos estabelecidos. A metodologia de trabalho pelo estudante fora das horas de contacto, quer na organização de eventos, quer na realização de pequenas tarefas de investigação com o objetivo de consolidação dos conhecimentos, possibilita uma facilitação na obtenção dos objetivos.

No que se refere ao regime de avaliação, este foi concebido para medir até que ponto as competências foram desenvolvidas e os objetivos alcançados. A pesquisa e investigação, quer individual quer em grupo, seguida de exposição e discussão nas aulas, bem como a sua operacionalização em casos práticos pretendem demonstrar a adequação dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos aos objetivos e competências definidos.

Assim, a unidade curricular, no plano prático, desenvolve-se partindo de três momentos distintos, que envolvem metodologias de ensino diferentes, com o intuito de proporcionar aos estudantes um maior número possível de diferentes contextos de aprendizagem e compreensão da realidade do Desporto Adaptado.

O primeiro momento encontra-se relacionado com a elaboração e apresentação de posters científicos sobre as várias modalidades de Desporto Adaptado, obedecendo aos seguintes critérios de elaboração: Enquadramento e história da modalidade; Regras e regulamentos; Avaliação e classificação desportiva; Componentes de adaptação; Estratégias de intervenção; Progressões da modalidade. Após a realização desta tarefa, o material elaborado é exposto na ESE como forma de sensibilizar toda a comunidade académica para a realidade do Desporto Adaptado. Para além

do descrito, ainda é elaborada uma notícia para os órgãos de comunicação social local (imagem 1).



Imagem 1- Notícia

O segundo momento refere-se aos seminários existentes no decorrer da unidade curricular. Com este momento pretende-se uma maior contextualização com a prática profissional. Para os seminários, que decorrem durante as aulas, são convidadas algumas individualidades com o objetivo de transmitirem o seu testemunho pessoal sobre a experiência com o Desporto Adaptado nas diversas áreas de intervenção. Os seminários enquadram-se com as seguintes temáticas: O Desporto Adaptado na APPACDM de Castelo Branco; Clube Inclusivo; Perspetivas do país sobre o Desporto Adaptado; Visão do atleta sobre o Desporto Adaptado.

No terceiro e último momento, os estudantes dinamizam práticas sobre as várias modalidades de Desporto Adaptado. Esta tarefa tem como principal objetivo, a organização de um evento desportivo para pessoas com condição de deficiência. De salientar, que estas ações práticas se realizam com atletas com condição de deficiência, onde os estudantes do IPCB-ESE também participam na competição com estes atletas (imagem 2).



Imagem 2- Dinamização prática

Assim abordam-se várias metodologias de ensino que se enquadrem com o exposto anteriormente. Neste contexto, recorrem-se a técnicas expositivas, com recurso a apoio áudio visual, integrando metodologias ativas, visando a participação e descoberta dos estudantes, utilizando exercícios práticos, reflexão e discussão em grupo e role-playing. Aplica-se prioritariamente os seguintes métodos e técnicas: Método expositivo-dialógico; Ensino pela Descoberta; Trabalho de Projeto; Técnicas de discussão em grupo.

Resultados e Discussão

No final da UC de Desportos Adaptados, os estudantes são convidados a preencherem um inquérito por questionário, onde têm oportunidade de efetuar a avaliação da mesma. Este questionário encontra-se estruturado em duas dimensões: Avaliação geral da Unidade Curricular e Avaliação do Desempenho do Docente. O questionário é constituído por 17 itens, tendo 10 itens para a Avaliação da UC e 7 itens para a Avaliação do Docente. É solicitado que cada estudante responda às questões apresentadas, através de uma escala de tipo Likert de 6 pontos, que varia entre Discordo Totalmente (1) e Concordo Absolutamente (6).

Na tabela 1 encontram-se os resultados do inquérito por questionário relativamente ao ano letivo 17/18.

Da análise aos resultados, constatamos que os estudantes encontram bastante satisfeitos tanto com a unidade curricular (valores entre 5,5 e 5,8) como com o desempenho do docente (valores entre 5,6 e 5,7).

Salientamos que, na avaliação da UC os itens mais pontuados foram o material de apoio fornecido e grau de satisfação global da UC (5,8), enquanto na avaliação do docente se destacam aspetos como: disponibilidade, relacionamento e organização (5,7).

Tabela 1- Resultados do inquérito por questionário - ano letivo 17/18

Avaliação da UC	
Aquisição de conhecimentos	5.6
Desenvolvimento de competências	5.5
Melhoria do sentido crítico	5.6
Formação futura	5.6
Adequação da UC	5.7
Sequência dos conteúdos	5.5
Bibliografia	5.5
Materiais de apoio	5.8
Grau de Satisfação global sobre a UC	5.8
Medias da avaliação da UC	5.6
Avaliação do Docente	
Preparação	5.6
Disponibilidade	5.7
Relacionamento	5.7
Exposição	5.6
Organização	5.7
Exemplificação	5.6
Grau de satisfação global sobre o desempenho docente	5.7

Conclusões

O desporto adaptado é uma plataforma desportiva ideal para dar visibilidade às capacidades individuais dos atletas e não às suas dificuldades (Castro, Marques & Silva, 2001).

Neste contexto o IPCB-ESECB decidiu optar pela estruturação do curso de Desporto Adaptado, permitindo aos estudantes a possibilidade de optarem pela especialização (minor) de desporto para pessoas com deficiência.

A unidade curricular de Desportos Adaptados enquadra-se no Plano curricular específico deste minor, sendo esta uma UC onde as metodologias de aprendizagem são essenciais, tanto para o sucesso académico como profissional. Esta premissa é visível com o grau de satisfação que os alunos demonstram por esta unidade curricular em particular.

De realçar ainda, que esta UC tem como intuito sensibilizar tanto os estudantes como a comunidade académica para o desporto adaptado. Na UC os estudantes têm de completar três tarefas que correspondem a diferentes momentos de avaliação: realização de apresentações orais sobre as várias modalidades; elaboração de posters científicos; e dinamização prática de uma modalidade de com atletas com deficiência. Neste contexto foram realizadas 24 apresentações orais e elaborados 24 posters científicos, palestras (Família e Desporto Adaptado, Sessão de Desporto Adaptado e Clube Inclusivo) bem como 4 dinamizações práticas (Ténis de Mesa, Boccia, Goalball e Voleibol Sentado). Todas estas atividades foram abertas a todos os estudantes e comunidade académica no geral.

Referências bibliográficas

- Bragaru, M., Wilgen, V., Geertzen, B., Ruijs, B, Dijkstra, U., & Dekker, R. (2013). Barriers and Facilitators of Participation in Sports: A Qualitative Study on Dutch Individuals with Lower Limb Amputation. *Plosone*, 8.
- Castro, J., Marques, U. & Silva, M. (2001). Atividade Física Adaptada: uma visão crítica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 65 –72.
- Chen, C. (2012). Orientation and mobility of the visually impaired in a blind baseball training method. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 3(2), 20-26.
- Conroy, D., & Coatsworth, J. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, 20.
- Cushion, C., Armour, K., & Jones, R. (2003). Coach education and continuing professional development: experience and learning to coach. *Quest*, 55
- Dias, R. (2007). Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto. Porto: R. Pereira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- MacDonald, J., Beck, K., Erickson, K., & Cotê, J. (2015). Understanding Sources of Knowledge for Coaches of Athletes with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 29(3), 242-249.
- Marques, U (1997). A exclusão social e a atividade física. In A. Marques, A. Prista A. Junior, (Eds). *Educação Física: Contexto e Inovação – Actas do V*

Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. (Vol.1), pp 161 –176.

Safania, A., & Mokhtari, R. (2012). Participation in sports activities in leisure time and quality of life of active and inactive disabled war veterans disabled people. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 859-867.

Schijndel-Speet, M., Evenhuis, H., Wijck, R., Empelen, P. & Echteld, M. (2014). Facilitators and Barriers to Physical Activity as Perceived by Older Adults with Intellectual Disability. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 52(3), 175-186.

Tomasone, R., Wesch., N., Ginis, M., & Noreau, L. (2013). Spina Cord Injury, Physical Activity and Quality of Life: A Systematic Review. *Kinesiology Review*, 2, 113-129.